

TRAITEMENT DE LA GASTROENTÉRITE POUR LES ENFANTS DE PLUS DE 5 ANS ET LES ADULTES

GASTROENTÉRITE :

La gastroentérite est une infection du système digestif qui se manifeste par des selles plus fréquentes et plus liquides qu'à l'habitude ou seulement des vomissements ou les deux. L'enfant peut également faire de la fièvre. La gastroentérite peut durer de quelques heures à quelques jours et est contagieuse.

Comme elle est souvent causée par un virus, AUCUN MÉDICAMENT N'EST UTILE. La diarrhée et les vomissements occasionnent une perte d'eau et de sels minéraux, ce qui peut entraîner la déshydratation. **La priorité est de boire plus souvent, afin de prévenir la déshydratation.**

PRÉVENTION :

Pour éviter que la gastroentérite ne se transmette au reste de la famille, suivre ces conseils :

- ⇒ Bien se laver les mains après chaque selle, avant de manipuler les aliments et avant de manger.
- ⇒ Bien nettoyer le siège de toilette après chaque selle.

DÉMARCHE À SUIVRE :

- * **En présence de vomissements :** première étape
- * **En présence de diarrhées seulement :** deuxième étape

PREMIÈRE ÉTAPE : EN PRÉSENCE DE VOMISSEMENTS

- ▶ Cesser toute alimentation normale et remplacer par une des solutions de réhydratation suivantes : (Vous trouverez ces solutions dans toutes les pharmacies.)
 - ⇒ Oralyte
 - ⇒ Pédialyte (ordinaire ou fruité)
 - ⇒ Gastrolyte (ordinaire ou fruité) (coût moindre que le Pédialyte)
 - ⇒ Lytren

ATTENTION : NE JAMAIS diluer une solution d'électrolytes avec du jus pour modifier son goût, puisque vous en changez ainsi les propriétés.

ou en attendant de se procurer une de ces solutions :

SOLUTION DE RÉHYDRATATION MAISON :

(À utiliser **EXCEPTIONNELLEMENT** en attendant l'ouverture de la pharmacie.)

- 360 ml (12 oz) de jus d'orange 100 % pur non sucré
- 600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (½ c. à thé rase) de sel, **JAMAIS PLUS**

La solution se conserve 12 heures à la température ambiante et 24 heures au réfrigérateur

** Il est **TRÈS IMPORTANT** de respecter à la lettre les quantités et d'utiliser une cuillère ainsi qu'une tasse à mesurer appropriées. Lorsque cette recette n'est pas préparée avec précision, elle peut occasionner la déshydratation. En effet, une solution trop sucrée peut occasionner la diarrhée alors qu'un manque de sucre peut ralentir le processus de réhydratation. Pour cette raison, la solution maison devrait être utilisée seulement pour dépanner.

- ▶ **ÉVITER** le jus de pommes (même dilué), le jus de poires, tous les jus sucrés (punch, boissons aux fruits), avec pulpe, le Jell-O, les boissons gazeuses (même dégazéifiées), les boissons pour sportifs (ex. : Gatorade et les bouillons de soupe. Tous ces breuvages contiennent trop de sucre ou de sel et peuvent aggraver la diarrhée.
- ▶ Commencer par donner ces solutions à la température de la pièce.
Quantité : 15 ml à toutes les 10-15 minutes s'il y a vomissement.

Augmenter lentement la quantité (de 30 ml) s'il n'y a plus de vomissement.
* Éviter d'augmenter trop rapidement les quantités même si vous avez très soif.
- ▶ S'il y a vomissement : cesser les solutions de réhydratation pendant 20 à 30 minutes puis reprendre très lentement l'hydratation avec une des solutions.
- ▶ Poursuivre uniquement ces solutions de réhydratation pour 6 à 12 heures (max. 24 heures). Une fois la réhydratation terminée, il est crucial de continuer de s'hydrater (eau, lait, jus sans sucre ajouté) – éviter jus de pommes et jus de poires.

DEUXIÈME ÉTAPE : EN PRÉSENCE DE DIARRHÉE ET LORSQUE LES VOMISSEMENTS ONT CESSÉ

- ▶ Recommencer à vous alimenter (l'alimentation solide tôt dans la maladie raccourcit la durée des symptômes)
Si les vomissements recommencent, retour à l'étape 1.
- ▶ Au début, favoriser de petits repas fréquents (5 -6 par jour). Si bien tolérés après 24 heures, augmenter à des quantités habituelles.
- ▶ Les aliments les mieux tolérés sont :
 - riz;
 - pomme de terre;
 - pain et céréales;
 - viandes maigres, volailles, poissons, œufs;
 - yogourt, fromage;
 - fruits et légumes.

ÉVITER LES IRRITANTS : Café, alcool, mets épicés, aliments frits et panés ainsi que les aliments très sucrés (confitures, miel, bonbons, etc.). Les probiotiques peuvent diminuer la durée des diarrhées (ex : BioK). Parlez-en à votre pharmacien.

Il est probable que le nombre de selles augmente avec le retour à l'alimentation (1 à 2 selles de plus par jour). Il faut environ 7 à 10 jours pour que les selles reprennent leur aspect normal.

TROISIÈME ÉTAPE : RETOUR À L'ALIMENTATION NORMALE

CONSULTER VOTRE MÉDECIN EN PRÉSENCE DE:

- ▶ Vomissements et diarrhées intenses accompagnés de fièvre de plus de 38,5°C.
- ▶ Signes de déshydratation (bouche sèche, salive collante, urines moins fréquentes, étourdissements, fatigue intense, palpitations, respiration rapide, confusion, désorientation, irritabilité).
- ▶ Sang dans les selles ou des selles noires.
- ▶ Douleurs abdominales intenses plus importantes que les nausées et les vomissements.
- ▶ Diarrhées et vomissements sans amélioration après 3 jours.

RÉFÉRENCES :

Ordre professionnel des diététistes du Québec. Manuel de nutrition clinique, <http://www.opdq.org>.

Mars 2012 : Adapté par Sarah Equilbec, Dt.P, à partir du document :

«Traitement de la gastroentérite pour les enfants de plus de 12 ans et les adultes», Hôpital Sainte-Croix, 2004.