

Qu'est-ce qu'une gastroentérite ?

C'est une inflammation de l'estomac (gastro) et de l'intestin (entérite).

Elle peut être causée par un microbe comme, par exemple, une bactérie, un virus ou un parasite, ou par un produit chimique comme les pesticides et les métaux.

Les symptômes peuvent être les suivants: maux de cœur, vomissements, fièvre, crampes au ventre, diarrhée et ballonnements. Il y a parfois du sang dans les selles. Ces symptômes peuvent durer quelques jours, parfois plus d'une semaine.

Dans le cas d'une intoxication par un produit chimique, les symptômes débutent parfois en moins d'une heure. Lorsqu'ils sont causés par une infection, ils débutent entre deux heures et sept jours après avoir été en contact avec le microbe.

Comment se transmet-elle ?

- › Par contact avec les selles d'une personne infectée;
- › Par contact avec les mains ou les objets contaminés;
- › Par la consommation d'aliments qui n'ont pas été bien conservés ou manipulés;
- › Par la consommation d'eau contaminée;
- › Par contact avec certains animaux comme les oiseaux, les poissons et les reptiles ou lors de l'entretien de leur habitat, tel qu'un aquarium, une cage et une litière;
- › Par les pratiques sexuelles orales.

Bien se soigner

Bien se réhydrater

La personne qui vomit ou qui a la diarrhée perd de l'eau et des électrolytes. Il est recommandé de boire une solution électrolytique achetée en pharmacie. S'il est impossible d'obtenir une telle solution, vous pouvez vous dépanner, pour les 12 premières heures, avec la recette suivante :

Boisson de réhydratation

- › 360 millilitres, soit 12 onces, de jus d'orange prêt à boire et non sucré
- › 600 millilitres, soit 20 onces, d'eau bouillie une minute et refroidie
- › 2,5 millilitres, soit ½ cuillère à thé, de sel

Les quantités doivent rigoureusement être respectées lors de la préparation. Des cuillères et tasses graduées doivent être utilisées.



Appeler Info-Santé ?

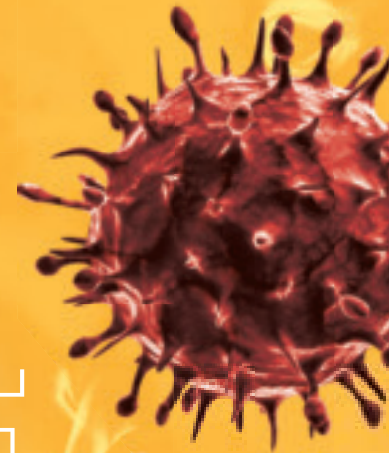
Vous pouvez appeler Info-Santé au 8-1-1 pour obtenir de l'information sur les meilleurs moyens de se soigner ou les façons de prévenir la transmission de la maladie à votre entourage.

Il est important également de surveiller les signes de gravité et de contacter Info-Santé pour savoir si une consultation médicale est recommandée. Par exemple :

- › Diarrhée qui dure plus de trois jours et qui ne s'améliore pas;
- › Fièvre de plus de 38 °C ou 100,4 °F;
- › Vomissements depuis plus de 24 heures;
- › Sang dans les selles;
- › Douleur intense dans le ventre;
- › Soif;
- › Incapacité de boire ou garder les liquides;
- › Ne pas avoir uriné depuis plusieurs heures;
- › Vomissements qui contiennent des selles ou du sang rouge ou encore ayant l'apparence foncée d'un café moulu;
- › Détérioration de l'état de la personne;
- › Somnolence;
- › Confusion;
- › Toute autre situation qui inquiète.

GASTROENTÉRITE

CE QU'IL FAUT SAVOIR



Comment se protéger et protéger les autres ?

Le plus efficace : se laver fréquemment les mains

Quand se laver les mains ?

- › Souvent, car certaines personnes peuvent être infectées sans avoir de symptômes et sont contagieuses sans le savoir;
- › Avant de manipuler des aliments ou des ustensiles de cuisine;
- › Après avoir préparé des viandes crues ou de la volaille;
- › Avant de manger;
- › Après l'utilisation des toilettes;
- › Après avoir changé un enfant de couche ou l'avoir accompagné aux toilettes;
- › Après avoir nettoyé la cage ou l'habitat d'un animal ou avoir manipulé sa nourriture;
- › Après avoir manipulé des déchets;
- › Après s'être mouché ou encore avoir éternué ou toussé;
- › Après avoir fumé;
- › À toutes les fois qu'on le juge nécessaire.

Retirer les personnes malades de certains milieux

Si la situation comporte des risques de transmettre la maladie, la personne qui fait une gastroentérite devrait être retirée de son milieu. C'est le cas des enfants à la garderie ou à l'école et des travailleurs qui manipulent des aliments ou qui donnent des soins à des personnes vulnérables. En cas de doute, communiquer avec Info-Santé au 8-1-1 afin de connaître les mesures qui s'appliquent à votre situation.

Nettoyer les surfaces

Le nettoyage avec les produits habituellement utilisés à la maison est efficace dans la majorité des situations. Lorsqu'une personne fait une gastroentérite à la maison, laver souvent les surfaces les plus touchées par les mains ou en contact avec des selles comme les robinets, chasse d'eau de la toilette et tables à langer.

Si une désinfection est recommandée après le nettoyage de base, utiliser une solution à base d'eau de Javel en mélangeant 10 millilitres (2 cuillères à thé) d'eau de Javel avec 90 millilitres (3 onces) d'eau.

Manipuler les aliments avec précautions et faire attention à l'eau que l'on boit

Concernant les aliments, de l'information est disponible sur les sites Web de l'Agence canadienne de l'inspection des aliments (ACIA) et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), comme :

- › garder entre 0°C et 4°C les aliments qui doivent être consommés froids.
- › garder à 60°C et plus ceux qui doivent être consommés chauds.
- › noter qu'une température entre 4°C et 60°C favorise la multiplication des bactéries et de leurs toxines dans les aliments.
- › décongeler les aliments au réfrigérateur et non à la température de la pièce.
- › éviter de mettre en contact des aliments cuits avec des ustensiles, de la vaisselle ou une surface ayant servi à la préparation d'aliments crus, surtout pour la viande et les fruits de mer.
- › éviter le partage d'ustensiles ou de verres sans les avoir lavés au savon entre-temps.
- › faire bouillir au moins une minute avant de consommer l'eau qui provient d'un ruisseau, d'un lac, d'une rivière ou d'une source et qui n'a pas été traitée.
- › s'assurer de l'entretien régulier des installations privées d'approvisionnement en eau comme les puits de surface et les puits artésiens. Faire bouillir l'eau une minute, en cas de doute ou d'un avis des autorités.
- › lors d'un séjour à l'étranger, s'assurer que l'eau est potable avant de la consommer. En zone tropicale, l'eau du robinet ne doit jamais être considérée sécuritaire, et ce, même dans les hôtels de luxe. Opter pour l'eau en bouteille scellée pour la consommation, pour le lavage des fruits et légumes ou pour le brossage des dents et éviter les glaçons dans les boissons.

Vous consommez l'eau d'un puits artésien ? Consulter le dépliant « L'eau de votre puits est-elle sécuritaire ? » sur le site de l'Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches à l'adresse suivante :

- › agencesss12.gouv.qc.ca
- › www.agencesss12.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/Depliant_puits.pdf

Passer les mains sous l'eau ne suffit pas. **Pour être efficace, un bon lavage de mains prend au moins 20 secondes.**

Comment se laver les mains ?

Passer les mains sous l'eau ne suffit pas. Pour être efficace, un bon lavage de mains prend au moins 20 secondes et comprend toutes les étapes suivantes :

- 1 Enlever sa montre et ses bijoux ;
- 2 Ouvrir le robinet et se mouiller les mains et les poignets ;
- 3 S'enduire les mains de savon ;
- 4 Frotter vigoureusement toutes les surfaces des mains et des poignets. Ne pas oublier les espaces entre les doigts, le bout des doigts, les ongles et les pouces ;
- 5 Rincer abondamment à l'eau courante ;
- 6 Sécher avec une serviette propre ;
- 7 Fermer le robinet avec une serviette de papier ou un linge prévu à cette fin.

En l'absence d'eau et de savon, il est possible d'utiliser un désinfectant à base de gel d'alcool.

