

Bobos, microbes...



et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec  Brunet

Vol.18 N°4
Septembre 2013

Encore la gastro!

Avec l'arrivée de l'automne, arrive aussi le temps de la gastro. La gastro-entérite se présente par des vomissements, de la diarrhée et des crampes abdominales. Elle est due à un **virus très contagieux** et dure en général entre 24 et 48 heures.

Comment attrape-t-on ce virus?

Ce virus se transmet par les mains et les objets souillés par les selles et les vomissements des personnes malades. Il se transmet aussi par les aliments contaminés par leurs mains.

Comment empêcher ce virus de se propager?

Le meilleur moyen d'empêcher que ce virus se propage, c'est le **lavage des mains**. Il faut se laver les mains souvent, surtout avant de manipuler des aliments, après être allé à la toilette, après avoir changé les couches ou avoir nettoyé des selles ou des vomissements.



Est-ce qu'il peut y avoir des complications à une gastro?

Oui, et la principale est la **déshydratation** qui est une complication grave causée par :

- une grande perte de liquide due à la diarrhée ou aux vomissements;
- une consommation de liquide insuffisante.

Les nourrissons et les jeunes enfants risquent plus de se déshydrater lorsqu'ils font une gastro.

Comment est-ce que je peux voir si mon enfant est déshydraté?

La déshydratation chez un enfant peut se présenter comme ceci :

- il est somnolent;
- il pleure sans larmes;
- il a la bouche et les lèvres sèches et collantes;
- ses yeux sont cernés ou semblent enfoncés;
- il urine moins.

Comment est-ce que je peux prévenir la déshydratation?

Pour prévenir la déshydratation, le plus important est d'offrir plus souvent à boire à l'enfant.

Lors d'une gastro, on doit éviter de donner uniquement de l'eau à notre enfant puisqu'elle ne contient pas tous les éléments dont il a besoin pour s'hydrater.

Les solutions de réhydratation

Une solution de réhydratation, comme le *Pedialyte*, est une solution qui, contrairement à d'autres liquides, contient les bonnes quantités d'eau, de sel et de sucre dont le corps a besoin. Elle remplace ce qu'on a perdu par les vomissements et la diarrhée.

Et si je n'ai pas de solution de réhydratation à la maison?

Si on n'a pas prévu acheter une solution de réhydratation à l'avance, on peut **utiliser exceptionnellement** une solution maison, mais **jamais pendant plus de 12 heures**. Cette solution peut dépanner si on est vraiment mal pris, comme lorsque les pharmacies sont fermées. On doit cependant **mesurer exactement les quantités avec une tasse et une cuillère à mesurer**. En effet, des erreurs de préparation peuvent entraîner de graves problèmes de santé.

Un bon conseil

 Brunet

Lors de l'achat d'une solution de réhydratation, demandez conseil à votre professionnel de la santé.

SOLUTIONS MAISON	
Recette avec du jus d'orange	Recette avec de l'eau bouillie
<ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 tasse (360 ml) de jus d'orange prêt à boire et non sucré • 2 1/2 tasses (600 ml) d'eau bouillie pendant 1 min et refroidie • 1/2 cuillère à thé rase (2,5 ml) de sel 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tasses (940 ml) d'eau bouillie pendant 1 min et refroidie • 3 cuillerées à table (45 ml) de sucre • 1/2 cuillère à thé rase (2,5 ml) de sel

Alimentation et hydratation

Pendant une gastro, le lait commercial ou homogénéisé et les aliments doivent être continués sauf en présence de plus de 2 vomissements. L'allaitement, quant à lui, peut être poursuivi tout au long de la gastro. Le tableau qui suit résume ce qu'on doit faire selon que l'enfant est allaité ou non, et selon le nombre de vomissements.

Il faut consulter un médecin sans tarder si l'enfant semble déshydraté, si la gastro persiste plus de 48 heures ou si elle s'aggrave. En cas de besoin, contactez Info-Santé au 8-1-1.

Lors d'une gastro-entérite, il ne faut pas donner de médicaments contre la diarrhée ou les vomissements sans l'avis d'un professionnel de la santé.

ENFANT ALLAITÉ		
	Diarrhée sans vomissement ou avec 1 à 2 vomissements	Diarrhée avec plus de 2 vomissements
Allaitement	Offrir le sein plus souvent.	Offrir des tétées courtes et très fréquentes.
Aliments	Les fractionner en plusieurs petits repas.	Cesser durant 3 à 4 heures.
Solution de réhydratation*	Indiquée après chaque selle si les selles sont fréquentes ou abondantes.	Indiquée entre les tétées tant que les vomissements persistent.

ENFANT NOURRI AU LAIT COMMERCIAL OU HOMOGENÉISÉ		
	Diarrhée sans vomissement ou avec 1 à 2 vomissements	Diarrhée avec plus de 2 vomissements
Lait	Poursuivre comme à l'habitude.	Cesser durant 3 à 4 heures.
Aliments	Les fractionner en plusieurs petits repas.	Cesser durant 3 à 4 heures.
Solution de réhydratation*	Pour les 6 premières heures: offrir à toutes les 20 à 30 minutes. Après les 6 premières heures: offrir après chaque selle jusqu'à ce que les selles soient moins fréquentes.	Tant que les vomissements persistent: offrir à toutes les 5 minutes. À mesure que les vomissements diminuent: donner en plus grande quantité et moins souvent.

* Pour la quantité et la fréquence de solution à donner, contactez Info-Santé au 8-1-1.

Si l'enfant a commencé à manger

Les aliments à préférer:

- les pâtes alimentaires, les céréales non sucrées, le riz, le pain grillé;
- les viandes maigres, le poisson cuit avec peu de gras, les œufs, le yogourt, le fromage;
- les fruits frais ou en conserve dans leur jus, les légumes cuits.

Les aliments à éviter:

- les jus de fruits, les boissons aux fruits, les boissons pour sportifs;
- les boissons gazeuses même dégazées;
- les bouillons et les soupes en sachet ou en conserve;
- les aliments frits ou très gras comme les frites, les croustilles et les pâtisseries;
- les aliments très sucrés comme les sorbets, les *Pop-Sicle*, le *Jell-O*, les fruits séchés, les fruits en conserve dans un sirop, les céréales sucrées, les poudings et les bonbons.

Références: Institut national de santé publique du Québec, *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans - Guide pratique pour les mères et les pères*, les publications du Québec, 2013, disponible au www.inspq.qc.ca/mieuxvivre
Protocoles infirmiers pour l'intervention téléphonique Info-Santé.

 <p>Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.</p>	Responsable de la publication Denise Décarie, médecin	Publication Direction de santé publique des Laurentides 1000, rue Labelle, bureau 210 Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6 ISSN 1203-388X	 <p>Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides</p> <p>Québec</p> <p>Direction de santé publique</p>
	Collaborateurs Jean-Luc Grenier, médecin Andrée Chartrand, infirmière Joëlle Sauriol, infirmière	Information Tél.: 450 436-8622	
	Révision Myriam Sabourin, communications		

	BLAINVILLE 9, boul. Seigneurie Est Blainville Tél.: 450 434-4333	LAFONTAINE 1950, boul. Labelle Saint-Jérôme Tél.: 450 432-9771	SAINT-ANTOINE 500, boul. Des Laurentides Saint-Jérôme Tél.: 450 436-4662	SAINT-AUGUSTIN DE MIRABEL 15637, rue St-Augustin St-Augustin de Mirabel Tél.: 450 475-7650
	LACHUTE 552, rue Principale Lachute Tél.: 450 562-5271	SAINTE-ADÈLE 1208, rue Valiquette Sainte-Adèle Tél.: 450 229-6608-9	SAINT-JÉRÔME 450, Mgr Dubois Saint-Jérôme Tél.: 450 432-4383	SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 1060, rue Principale Sainte-Agathe-des-Monts Tél.: 819 326-3456