

Bobos, microbes...



et cie!

Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec  Brunet

Vol.19 N°6
Décembre 2014

Encore 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 vomissures 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 vomissures.



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 sont plus à risque de se déshydrater lorsqu'ils font une gastro.

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 de petites quantités de liquides. On doit éviter de donner uniquement de l'eau puisqu'elle ne contient pas tous les éléments dont l'enfant a besoin pour se réhydrater.

Les solutions de réhydratation orales

Une solution de réhydratation orale, 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.

Un bon conseil

 **Brunet**

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

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.

SOLUTIONS MAISON

Recette avec du jus d'orange (premier choix)

- 360 ml (12 onces) de jus d'orange prêt à boire et non sucré
- 600 ml (20 onces) d'eau bouillie pendant 1 min et refroidie
- 1/2 cuillère à thé rase (2,5 ml) de sel

Recette avec de l'eau bouillie (deuxième choix)

- 1 litre (40 onces) d'eau bouillie pendant 1 min et refroidie
- 8 cuillères à thé rases (40 ml) de sucre
- 1 cuillère à thé rase (5 ml) de sel

Hydratation et alimentation

Le traitement d'une gastro consiste à donner :

- suffisamment de liquide afin de prévenir ou traiter la déshydratation et
- suffisamment d'aliments pour favoriser la guérison.

LES LIQUIDES

Enfant allaité	Poursuivre l'allaitement et offrir le sein plus souvent
Enfant nourri aux préparations commerciales pour nourrissons	Donner la préparation habituelle plus souvent, et en plus petite quantité si nécessaire
Enfant non allaité qui ne prend pas de préparations commerciales pour nourrissons	Augmenter la prise de liquides et offrir, selon la préférence : <ul style="list-style-type: none"> • du lait • une solution de réhydratation orale • de l'eau ; toutefois elle ne doit pas être utilisée comme seule source de liquide

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, 2014. Protocoles infirmiers pour l'intervention téléphonique Info-Santé.

Si les selles sont fréquentes et abondantes, on donne une solution de réhydratation orale après chaque selle jusqu'à ce qu'elles soient moins fréquentes et moins liquides.

LES ALIMENTS

Si l'enfant a commencé à manger on offre, selon sa tolérance, les aliments fractionnés en plusieurs petits repas.

Les aliments à préférer

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

Les aliments à éviter

Il faut éviter les aliments très épicés, très salés, frits ou très gras ainsi que les aliments très sucrés.

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.

Quand consulter

Il faut consulter un médecin sans tarder si l'enfant est très irritable et pleure sans arrêt, s'il semble déshydraté, si ses vomissements sont fréquents et se poursuivent plus de 4 à 6 heures ou s'il y a du sang dans ses selles.

Pour plus d'information, entre autres sur ce qu'on doit faire si l'enfant vomit ou s'il semble légèrement déshydraté, consultez les sites Internet suivants:

Portail santé mieux-être au www.sante.gouv.qc.ca/
Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans - Guide pratique pour les mères et les pères, les publications du Québec, 2014, au www.inspq.qc.ca/mieuxvivre

Pour la quantité de solution de réhydratation à donner ou pour toute autre question, contactez Info-Santé au 8-1-1.



Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

Collaborateurs

Jean-Luc Grenier, médecin

Francine Levac, médecin

Andrée Chartrand, infirmière

Révision

Gilles Chaput, communications

Publication

Direction de santé publique des Laurentides

1000, rue Labelle, bureau 210

Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6

ISSN 1203-388X

Information

Tél.: 450 436-8622

www.santelaurentides.qc.ca/



Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides

Québec

Direction de santé publique



BLAINVILLE
9, boul. Seigneurie Est
Blainville
Tél.: 450 434-4333

LACHUTE
552, rue Principale
Lachute
Tél.: 450 562-5271

LAFONTAINE
1950, boul. Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: 450 432-9771

SAINTE-ADÈLE
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle
Tél.: 450 229-6608-9

SAINTE-ANTOINE
500, boul. Des Laurentides
Saint-Jérôme
Tél.: 450 436-4662

SAINTE-JÉRÔME
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme
Tél.: 450 432-4383

SAINTE-AUGUSTIN DE MIRABEL
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
Tél.: 450 475-7650

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
1060, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
Tél.: 819 326-3456