

Respecter soigneusement les quantités indiquées. **Ne changez aucun ingrédient sans en discuter avec un professionnel de la santé.** La solution suivante peut être conservée durant 12 heures à la température ambiante ou 24 heures au réfrigérateur :

Ingrédient	Quantité
Eau bouillie refroidie	2 ½ tasses (600 mL)
Jus d'orange non sucré	1 ½ tasse (360 mL)
Sel de table	½ c. à thé (2,5 mL)
Total	4 tasses

En présence de diarrhée, les solutions de réhydratation doivent être débutées rapidement. Le tableau suivant peut servir de guide :

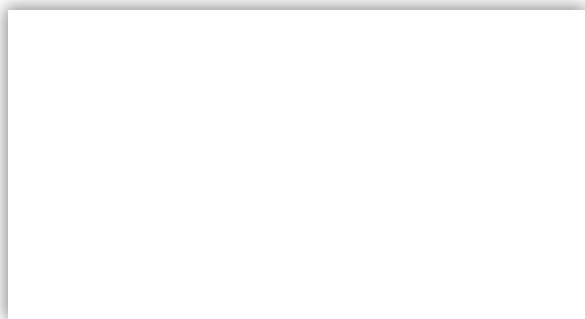
Âge de l'enfant	Quantité de solution à donner
0 à 6 mois	30 à 90 mL par heure
6-24 mois	90 à 125 mL par heure
> 2 ans	125 à 250 mL par heure

## Prévention

Pour prévenir la transmission de la gastro-entérite, lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon. Nettoyez les objets avec un javellisant (la toilette, le lavabo, les poignées). Si possible, évitez les contacts directs avec une personne infectée.

© Copyright Vigilance Santé

Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.



groupeproxim.ca

# Diarrhée et vomissements



La diarrhée se définit par des pertes de selles fréquentes et liquides; soit 3 épisodes ou plus de selles liquides ou molles par période de 24 heures chez l'adulte et l'enfant, et une augmentation de la fréquence des selles au double du nombre habituel par jour chez le nourrisson. Les infections, les maladies ou l'effet secondaire de certains médicaments peuvent en être la cause.

La gastro-entérite est une inflammation de la paroi de l'estomac et de l'intestin qui cause des troubles digestifs. Il s'agit d'une infection contagieuse et très répandue. Les personnes les plus à risque sont les jeunes enfants, les gens âgés et les personnes ayant un système immunitaire affaibli par une maladie ou par des médicaments.

## Causes

La gastro-entérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite. On peut contracter la maladie en touchant une personne infectée ou un objet contaminé ainsi qu'en mangeant ou en buvant des produits contaminés.

Proxim

## « La gastro-entérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite. »

### Symptômes

Les symptômes de la gastro-entérite durent environ 1 à 3 jours, mais peuvent persister jusqu'à 7 à 10 jours. Les principaux sont :

- ◆ diarrhée, nausées et vomissements;
- ◆ crampes abdominales;
- ◆ fièvre légère;
- ◆ maux de tête;
- ◆ douleurs musculaires;
- ◆ fatigue.

### Quand consulter ?

La visite chez le médecin n'est pas essentielle dans la majorité des cas. Si vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants, vous devriez consulter votre médecin :

- ◆ diarrhée ou vomissements qui durent plus de 48 heures ou qui sont fréquents et abondants;
- ◆ incapacité de boire ou de garder les liquides bus;
- ◆ fièvre (plus de 38°C) durant plus de 48 heures;
- ◆ sang dans vos selles ou selles noires;
- ◆ fortes douleurs abdominales;
- ◆ signes de déshydratation (soif importante, diminution de l'envie d'uriner ou urines plus foncées que d'habitude, bouche et langue sèches, crampes musculaires, enfoncement des yeux, étourdissements, absence de larmes lorsque le bébé pleure);
- ◆ faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion;
- ◆ diarrhée qui a débuté durant ou au retour d'un voyage à l'étranger.

### Traitement

Lors d'une gastro-entérite, le corps élimine une grande quantité d'eau et de sels minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. L'objectif du traitement est donc de prévenir la déshydratation. Les adultes peuvent boire des bouillons, des boissons pour sportifs et des jus de fruits dilués. Dans certains cas plus avancés, les solutions de réhydratation peuvent être préférables. Évitez l'alcool, la caféine ainsi que les boissons gazeuses et les jus de fruits non dilués.

Il est également important de s'alimenter. Commencez par prendre de petites quantités à la fois et augmenter progressivement selon votre tolérance. Les craquelins salés, les soupes, le riz, les nouilles et les bananes sont de bons choix.

Chez le bébé ou le jeune enfant, l'approche pour éviter la déshydratation doit être adaptée en fonction de son alimentation :

- ◆ Continuez l'allaitement maternel. Si l'enfant ne prend que de petites quantités, offrez-lui le sein plus souvent.
- ◆ Si l'enfant n'est pas allaité, continuez de lui offrir son lait habituel plus souvent et en plus petites quantités.
- ◆ Pour l'enfant plus vieux, continuez de lui offrir des aliments selon ses goûts et sa tolérance. Évitez toutefois les jus, les boissons gazeuses et les boissons de type Gatorade.
- ◆ Si l'enfant présente des signes de déshydratation, offrez-lui de petites quantités de liquide très souvent.
- ◆ Évitez de lui donner uniquement de l'eau. Si l'enfant vomit le lait maternel ou s'il n'est pas allaité, les solutions de réhydratation orale peuvent être utilisées.

### Solution d'électrolytes pour la diarrhée

Les solutions de fabrication commerciale (p. ex. Pedialyte ou Gastrolyte) constituent les meilleurs choix. Si vous n'y avez pas accès rapidement, une préparation de fabrication « maison » est également possible.