



La gastro-entérite, aussi appelée « gastro », est une inflammation de la paroi de l'estomac et de l'intestin, qui provoque de la diarrhée et des vomissements. Elle peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite. Ce virus circule principalement en automne et en hiver. La gastro-entérite est très contagieuse. Vous pouvez éviter de la transmettre et de l'attraper en adoptant des mesures d'hygiène simples, comme vous laver les mains.

La gastro-entérite peut se transmettre :

- en consommant de l'eau ou des aliments contaminés;
- par contact direct avec une personne infectée;
- par contact indirect avec des personnes ou d'objets contaminés :
 - en mangeant des aliments qui ont été contaminés par les manipulations d'une personne infectée;
 - en touchant des surfaces ou des objets qui ont été touchés ou manipulés par une personne infectée (par exemple : poignées de porte, ustensiles, vêtements, jouets);
 - en touchant des surfaces ou des objets contaminés par des selles ou des vomissements;
- en respirant des gouttelettes projetées dans l'air, par exemple par les vomissements.

Adoptez des mesures d'hygiène simples

Vous pouvez vous protéger de la gastro-entérite et éviter de la transmettre en adoptant des mesures d'hygiène simples :

- Lavez-vous souvent les mains :
 - avant, pendant et après la préparation des repas;
 - avant de manger;
 - avant d'allaiter ou de nourrir un enfant;
 - après être allé aux toilettes ou avoir aidé un enfant à y aller;
 - après avoir changé la couche d'un enfant.
- Désinfectez le siège des toilettes et les surfaces ou les objets qui pourraient être contaminés par des selles ou des vomissements.



S'alimenter pendant une gastro-entérite

Pendant une gastro-entérite, il est important de vous nourrir le plus normalement possible. En effet, le fait de manger aide la paroi de l'intestin à guérir rapidement et permet au corps de reprendre des forces. Au contraire, ne pas manger prolonge la diarrhée. Vous pouvez commencer par prendre de petites quantités d'aliments. Par la suite, augmentez graduellement les quantités, selon votre appétit et l'amélioration de votre état.

Assurez-vous aussi de bien vous réhydrater en utilisant une solution de réhydratation.



Suivez les consignes de réhydratation et d'alimentation qui correspondent à vos symptômes :

- Diarrhée **sans** vomissements :
 - Prenez plusieurs petits repas, alternés avec la solution de réhydratation.
- Diarrhée **avec** vomissements :
 - Cessez temporairement de vous alimenter (pendant environ de 3 à 4 heures).
 - Lorsque les vomissements diminuent, recommencez graduellement à vous alimenter: prenez de petites quantités d'aliments à la fois, mais mangez plus souvent.

Aliments à privilégier

- les pâtes alimentaires;
- le riz;
- les viandes maigres;
- le poisson cuit avec peu de matières grasses;
- les oeufs;
- certains fruits frais ou en conserve dans leur jus et légumes cuits;
- les céréales non sucrées;
- le pain grillé;
- le yogourt maigre, le fromage léger et le lait (si bien toléré ou sans lactose).

Aliments et boissons à éviter

- les jus de fruits qui contiennent beaucoup de sucre et les boissons aux fruits;
- les boissons pour sportifs de type Gatorade;
- les boissons gazeuses, même dégazéifiées;
- les boissons contenant de la caféine;
- les bouillons et soupes en sachet ou en conserve;
- les aliments frits ou très gras (croustilles, pommes de terre frites, charcuteries, pâtisseries);
- la crème glacée, les sorbets, les sucettes glacées et les gelées (comme le Jell-O);
- les fruits séchés, les fruits en conserve dans un sirop;
- les céréales sucrées;
- les bonbons, le chocolat;
- les aliments très épicés.





La gastro-entérite

Se réhydrater pendant une gastro-entérite

Lorsque vous avez une gastro-entérite, votre corps élimine une grande quantité d'eau et de sels minéraux, qui sont essentiels au bon fonctionnement de votre organisme. Il est donc important de bien vous réhydrater et de refaire le plein de sels minéraux. Pour cela, vous pouvez boire une solution de réhydratation.

Il existe 2 types de solutions de réhydratation : les solutions de réhydratation commerciales et les solutions de réhydratation maison.

Consignes pour l'utilisation des solutions de réhydratation

Vous pouvez commencer à utiliser une solution de réhydratation dès l'apparition des premiers symptômes de la gastro-entérite.

Solution de réhydratation commerciale

Pour vous réhydrater, utilisez de préférence une solution de réhydratation commerciale, comme Gastrolyte (en vente libre à la pharmacie). Ces solutions aident à diminuer le nombre de selles et de vomissements et la durée de la gastro-entérite.

Elles permettent à l'organisme :

- de mieux absorber les liquides, et donc de bien s'hydrater;
- de remplacer les sels minéraux perdus à cause de la diarrhée ou des vomissements.

Solution de réhydratation maison

Si vous ne pouvez vous procurer une solution de réhydratation commerciale, vous pouvez préparer vous-même une solution de dépannage.

Mélangez les ingrédients suivants :

- 360 ml (12 oz) de jus d'orange pur, non sucré
- 600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Vous devez utiliser **exactement les quantités indiquées** afin de ne pas risquer d'aggraver votre état. Pour savoir combien de solutions vous devez boire et quand vous devez en boire, appelez Info-Santé 8-1-1. Une infirmière vous indiquera précisément ce qu'il faut faire selon votre état ou celui de votre enfant.

Si vous avez des questions concernant la réhydratation ou l'alimentation en cas de gastro entérite, vous pouvez appeler Info-Santé 8-1-1.