

Gastroentérite



La gastroentérite c'est quoi ?

C'est une infection très fréquente chez les enfants. Presque tous les enfants en souffrent au moins une fois au cours de leur première année de vie.

La plupart des gastroentérites (GE) sont causées par un virus et se résorbent d'elles-mêmes en quelques jours.

Signes et symptômes

- Votre enfant se sent mal, il est irritable, il mange peu et joue moins;
- Il souffre de diarrhée : c'est-à-dire que ses selles sont liquides, presque comme de l'eau, et plus fréquentes et abondantes qu'à l'habitude;
- Il peut vomir;
- Également, il peut faire de la fièvre.

Les symptômes de la GE diminuent habituellement en quelques jours. Si la diarrhée se poursuit plus de 1 à 2 semaines, consultez un médecin.

Contagiosité

La GE est transmissible d'une personne à l'autre, à partir des mains, des jouets et objets contaminés portés à la bouche.

C'est pourquoi il est **très important** de se laver les mains très souvent pour éviter que tous les membres de la famille ne l'attrapent.

Quand se laver les mains ?

Avant toute manipulation de nourriture, après l'utilisation de la salle de bain ou les changements de couche, après un contact avec les sécrétions, les vomissements ou les selles.



Priorité : Hydratation !

Le plus important est de lui offrir régulièrement à boire pour empêcher la déshydratation.

Comment faire pour l'hydrater ?

- Il faut lui offrir de petites quantités de liquide, très souvent. Par exemple, vous pouvez offrir de 5 à 15 ml (de 1 c. à thé à 1 c. à soupe) de lait maternel ou de solution de réhydratation orale aux 5 à 15 minutes.
- Quand l'enfant va un peu mieux, augmentez **progressivement** les quantités selon sa tolérance.
- Privilégiez le lait maternel ou les solutions de réhydratation orale de type Pédialyte.
- Ne pas diluer le lait.
- Si la diarrhée est abondante, évitez de donner uniquement de l'eau. L'eau ne contient pas le sucre et le sel dont il a besoin pour se réhydrater.
- Maintenez une diète liquide et réintégrez graduellement les aliments dès que l'enfant se sentira un peu mieux et que les vomissements cesseront. Favoriser de petits repas plus fréquemment.

À éviter !

- Évitez les boissons sportives de type Gatorade ou gazeuses, même dégazées. Elles sont trop sucrées et ont une teneur en électrolytes inappropriée. Elles peuvent même aggraver la diarrhée dans certains cas.
- Évitez tout médicament contre la diarrhée si vous n'avez pas reçu l'avis d'un médecin. Ce type de médicament peut avoir des effets secondaires graves et est rarement conseillé pour les jeunes enfants.

Les solutions de réhydratation

Les solutions de réhydratation orale (SRO) contiennent une quantité précise d'eau, de sel et de sucre pour remplacer ce qui a été perdu dans les selles et les vomissements. Elles aident à la réhydratation.

En pharmacie, vous trouverez des SRO toutes faites, de différentes saveurs, sous forme de préparations prêtes à servir, de sucettes glacées ou de sachets de poudre. Vous pouvez consulter le pharmacien pour choisir le bon produit.

S'il ne vous est pas possible de vous procurer des SRO à la pharmacie, vous pouvez en préparer vous-même pour vous dépanner. Mélangez les ingrédients suivants :

- 360 ml (30 oz) de jus d'orange prêt à boire, non sucré
- 600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Vous devez utiliser les quantités **exactes** afin de ne pas risquer d'aggraver votre état.

Incitez votre enfant à boire cette solution selon sa tolérance à l'aide d'un biberon, d'un gobelet, d'une cuillère, d'un compte-gouttes ou d'une paille.

Votre enfant préférera peut-être une solution de réhydratation orale froide ou sous forme de sucette glacée, s'il a plus de 1 an.



Et si votre enfant est allaité ?

- Poursuivez l'allaitement. Offrez-lui des tétées plus courtes, plus souvent. S'il ne prend pas bien le sein, offrez-lui du lait maternel exprimé, à l'aide d'un gobelet, d'une cuillère, d'un compte-gouttes ou d'une paille.
- S'il vomit le lait maternel, offrez-lui de la solution de réhydratation orale.

Et si votre enfant est nourri aux préparations commerciales pour nourrissons ou au lait 3,25% ?

- Cessez les préparations habituelles ou le lait 3,25 % M.G. pendant environ 4 heures.
- Donnez-lui de petites quantités de solution de réhydratation orale au biberon, au gobelet, à la cuillère, au compte-gouttes ou avec une paille.

Reprise des aliments solides

Peu importe le type de lait, si l'enfant a commencé les aliments :

- Maintenez une diète liquide, pendant quelques heures seulement.
- S'il vomit, recommencez petit à petit ses aliments habituels lorsque les vomissements diminuent.
- S'il tolère la nourriture, il n'est pas nécessaire de couper le lait et les produits laitiers.
- Il faut éviter les aliments riches en gras qui sont plus difficiles à digérer.
- Après 1 à 2 jours, la majorité des enfants sont capables de reprendre leur alimentation habituelle.

Voici des bons choix d'aliments :

Œuf, fromage faible en gras, yogourt, céréales chaudes ou froides non sucrées, céréales pour bébé enrichies en fer, pain grillé, riz, pomme de terre ou pâtes alimentaires, craquelins, fruits frais (surtout banane), fruits en conserve rincés, viande maigre et poisson cuits sans gras.



À surveiller !

Voici quelques signes de déshydratation à surveiller :

- Votre enfant peut avoir la bouche et langue sèches;
- Il aura davantage soif;
- Vous pourrez peut-être remarquer une diminution de sa quantité d'urine;
- Dans plusieurs cas, on note une diminution de l'énergie, de l'irritabilité et de la fatigue.

Diarrhée abondantes ou persistances ?

- Si votre enfant a beaucoup de diarrhées, vous pouvez tenter de lui donner des probiotiques. Elles aident à reconstruire la flore intestinale. Vous pouvez vous en procurer à la pharmacie sans prescription.
- Il arrive qu'une intolérance au lactose temporaire survienne après une GE. Si les diarrhées persistent malgré les probiotiques, vous pouvez tenter de cesser le lactose (Enfalac sans lactose®, Similac LF®, lait sans lactose en épicerie, etc.) pour une semaine puis reprendre le lait habituel progressivement.

Comment soigner l'irritation des fesses ?

- Changer la couche de votre enfant dès qu'il y a une selle ou de l'urine.
- Évitez les lingettes commerciales qui peuvent être irritantes.
- Utiliser une débarbouillette mouillée avec de l'eau et un savon doux.
- Assécher les fesses avec une serviette sèche
- Appliquer un onguent à base de zinc (éviter les produits parfumés). Au besoin, demander conseils sur les onguents à votre pharmacien.

Quand consulter ?

Consultez rapidement un médecin si votre enfant présente **un des signes suivants** :

- Il est très irritable et pleure sans arrêt;
- Il montre des signes de déshydratation sévère comme par exemple :
 - o il est très somnolent;
 - o il mouille moins de quatre couches en 24 heures;
 - o il pleure sans larmes;
 - o il a la bouche et la langue sèches et collantes;
 - o ses yeux semblent cernés ou enfoncés;
- Ses vomissements sont fréquents et se poursuivent plus de 4 à 6 heures sans signe d'amélioration;
- Il y a du sang dans ses selles.

Et si votre enfant présente une condition spéciale?

- Si votre enfant a une condition personnelle le rendant fragile (problème rénal, diabète, déficit immunitaire, chimiothérapie, etc.), vous devriez consulter rapidement pour éviter que son état se détériore.

