

LA GASTRO-ENTERITE AIGUE

LES MESURES D'HYGIENE DE VIE

La gastro-entérite aiguë, appelée « gastro » en langage familier, est une inflammation du système digestif souvent bénigne, fréquente en période hivernale. Elle se manifeste essentiellement par des nausées, des vomissements, des crampes abdominales et de la diarrhée.

Elle est le plus souvent d'origine virale. Très contagieuse, la gastro-entérite peut entraîner une véritable épidémie en hiver.

POUR LIMITER LA DIARRHEE

Aliments à éviter : légumes verts, crudités, plats épicés, jus de fruits, eaux gazeuses, fruits frais (sauf pomme et banane), boissons ou aliments glacés et laitages (intolérance temporaire au lactose).

Aliments conseillés : carottes bien cuites, pommes de terre à l'eau, bouillons de légumes (sans consommer les légumes), riz blanc, pâtes, laitages fermentés (yaourts), bananes bien mûres et pommes, compotes de pommes, de coings, de bananes, de myrtilles.

Aliments autorisés : viandes maigres et grillées (lapin, poulet, volailles) ; poissons maigres cuits au court-bouillon (sole, limande, cabillaud, colin).

Boire beaucoup (en évitant le lait, le café et l'alcool), légèrement sucré ou salé et en petites quantités si vomissements.

Continuer l'allaitement pour les bébés nourris au sein.

En cas de diarrhée sévère ou durable, remplacer le lait infantile habituel par un lait sans lactose. Donner à l'enfant une solution de réhydratation en petites quantités entre les biberons et à volonté. S'il y a vomissements, donnez la solution bien fraîche (la laisser au réfrigérateur) par petites gorgées ou à la cuillère.

POUR LIMITER LA CONTAMINATION

La gastro-entérite se transmet en consommant des aliments ou de l'eau contaminée, ainsi que par contact direct avec les malades (par les mains) ou par le biais d'objets souillés.

Lavage fréquent et soigneux des mains. Il existe des solutions hydro-alcooliques sous forme de gels liquides, faciles d'utilisation.

Ne pas partager couverts, verres ou assiettes et nourriture avec une personne qui a une gastro-entérite. Laver la vaisselle en machine de préférence.

Désinfecter régulièrement les toilettes à l'eau de javel ainsi que les plans de travail dans la cuisine (ou toute surface pouvant être contaminée).