

## **Gastro-entérite**

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. Le norovirus est le virus qui cause le plus souvent la gastro-entérite chez les adultes. Chez l'enfant, c'est le rotavirus qui est plus souvent impliqué. Ces virus circulent principalement en automne et en hiver. D'autres virus et bactéries peuvent transmettre la gastro-entérite, notamment chez les personnes qui voyagent à l'étranger.

## **Transmission**

La gastro-entérite est une maladie très contagieuse. Une personne infectée peut transmettre la maladie tant qu'elle a des symptômes et même jusqu'à 2 semaines après leur disparition. Elle peut demeurer contagieuse quelques semaines après la disparition des symptômes. De

La gastro-entérite peut se transmettre :

- en consommant de l'eau ou des aliments contaminés;
- par contact direct avec une personne infectée, par exemple en l'embrassant ou en lui serrant la main, si ses mains sont contaminées par des microbes contenus dans les selles;
- par contact indirect avec des personnes ou des 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.

## Symptômes

Les principaux symptômes de la gastro-entérite sont les suivants :

- **diarrhée** : au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures ou selles plus abondantes et plus fréquentes que d'habitude;
- **crampes abdominales**;
- **nausées & vomissements**.
- fièvre légère;
- maux de tête et douleurs musculaires.

**Les symptômes de la gastro-entérite durent habituellement de 24 à 72 heures.** Ils peuvent toutefois durer jusqu'à 10 jours si la gastro-entérite a débuté pendant un voyage à l'étranger ou au retour du voyage.

### **La déshydratation est la principale complication de la 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.

Les symptômes de la déshydratation sont:

- augmentation de la soif,
- diminution de la quantité d'urine évacuée,
- bouche sèche,
- maux de tête,
- confusion
- irritabilité & diminution de l'état général (pour les jeunes enfants)

Certaines personnes ont plus de risques de présenter des complications. Ce sont :

- les enfants de moins de 2 ans;
- les personnes âgées de 65 ans et plus;
- les femmes enceintes, durant les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres de leur grossesse ;
- les personnes atteintes d'une maladie chronique comme le diabète.

**Si vous avez des symptômes de la gastro-entérite, il est important que vous restiez à la maison pour vous soigner et éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes, et ce, jusqu'à la disparition des symptômes. Les personnes ayant eu la gastro devraient s'abstenir de visiter un proche jusqu'à au moins 48 heures après la fin des symptômes.**

## Quand consulter ?

La gastro-entérite n'est généralement pas grave. La plupart des personnes se soignent à la maison et guérissent d'elles-mêmes, sans prendre de médicaments. Dans certaines situations, cependant, il faut consulter un médecin ou appeler Info-Santé 811.

### Appelez Info-Santé 811

L'infirmière d'Info-Santé pourra vous fournir des conseils spécifiques et vous indiquer si vous devriez consulter un médecin rapidement ou non, en fonction de vos symptômes.

### Consultez un médecin rapidement

Vous devez consulter rapidement un médecin si vous-même ou votre enfant êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous avez de la **diarrhée ET de la fièvre** (plus de 38 °C ou de 100,4 °F) qui persistent **depuis plus de 48 heures**;
- vous avez des vomissements depuis plus de 48 heures et ceux-ci n'ont pas diminué même si vous avez suivi les consignes pour vous réhydrater et vous alimenter pendant une gastro-entérite;
- vous avez de la **diarrhée qui dure depuis plus de 1 semaine**.
- vous arrivez d'un voyage à l'étranger et avez de la diarrhée qui dure depuis plus le 72 heures;



## Allez immédiatement à l'urgence

Vous devez vous rendre immédiatement à l'urgence si vous-même ou votre enfant êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous avez beaucoup de **sang dans vos selles** ou vos selles sont noires comme du goudron;
- vous avez de la diarrhée avec une **forte douleur abdominale**;
- vous êtes **incapable de boire ou de garder les liquides que vous avez bus en raison de vomissements**;
- vous avez de la diarrhée, une forte soif, vous n'avez pas uriné depuis plus de 12 heures;
- vous avez des vomissements fréquents qui ne diminuent pas après 4 à 6 heures;
- il y a des selles ou du sang (de couleur rouge ou ayant l'apparence du café moulu) dans vos vomissements;
- votre état général se détériore (faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion).



## Traitements

Il n'y a pas de médicament pour traiter la gastro-entérite. Les antibiotiques sont utiles seulement dans certains cas spécifiques de diarrhée. L'utilisation du dimenhydrinate (Gravol) peut atténuer les nausées. Il est alors important de consulter un pharmacien.

**En cas gastro-entérite, la priorité, c'est d'assurer une hydratation adéquate en prenant de petites quantités (15 à 30 ml, soit 1 à 2 cuillères à soupe) de solution de réhydratation et ce, fréquemment aux 15 à 30 minutes. Utilisez une minuterie pour vous rappeler de vous hydrater.**

## Hydratation & Réhydratation

Il est important de bien vous hydrater et de refaire le plein de sels minéraux pour prévenir la déshydratation et favoriser la guérison. Pour cela, vous devez boire plus de liquide, comme de l'eau. Vous ou votre enfant pouvez aussi utiliser une solution de réhydratation. Privilégiez alors les solutions de réhydratation commerciales. Les solutions de réhydratation maison peuvent constituer une solution de rechange. Si votre enfant est allaité ou nourri au biberon, il peut continuer à boire son lait habituel.

### Solution de réhydratation commerciale

Pour vous réhydrater, utilisez de préférence une solution de réhydratation commerciale, comme **Gastrolyte / Pedialyte**. Les solutions de réhydratation commerciales contiennent la proportion idéale de sels minéraux dont le corps a besoin pour se rétablir. Elles remplacent les sels minéraux perdus à cause de la diarrhée ou des vomissements. Ces solutions sont offertes en vente libre dans les pharmacies.

### Solution de réhydratation maison

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.



## Alimentation

Pendant une gastro-entérite, il est important de vous alimenter 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. **Lorsque les vomissements diminuent, recommencez graduellement à vous alimenter : prenez de petites quantités d'aliments à la fois, mais mangez plus souvent. Par la suite, augmentez graduellement les quantités, selon votre appétit et l'amélioration de votre état.**

## Aliments à privilégier

- les pâtes alimentaires et le riz;
- les viandes maigres préparées avec peu de matières grasses;
- le poisson cuit avec peu de matières grasses;
- les œufs;
- les fruits frais ou en conserve dans leur jus;
- les légumes cuits;
- les céréales non sucrées;
- le pain.

Vous pouvez consommer les aliments suivants si vous les tolérez bien ou s'ils sont sans lactose :

- du yogourt maigre;
- du fromage à teneur réduite en gras;
- du lait.

## Aliments et boissons à éviter

- les jus & boissons de fruits qui contiennent beaucoup de sucre;
- 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 (Jell-O);
- les fruits séchés, les fruits en conserve dans un sirop;
- les céréales sucrées;
- les bonbons, le chocolat;
- les aliments très épicés.

## Protection et prévention

### 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.
  
- Nettoyez avec un désinfectant le siège des toilettes et les surfaces ou les objets qui pourraient être contaminés par des selles ou des vomissements

Recette pour désinfectant maison : 1 part d'eau de Javel pour 9 parts d'eau. Utilisez des gants et faites attention de ne pas tacher vos vêtements.

- Mettez des couches superabsorbantes aux jeunes enfants, afin de prévenir les fuites.
- Préparez et nettoyez les biberons dans les meilleures conditions de propreté possibles.

### Faites vacciner vos enfants

Le rotavirus est le principal virus responsable de la gastro-entérite chez les enfants. Faire vacciner les jeunes enfants contre ce virus est le meilleur moyen de les protéger de la gastro-entérite. Selon le vaccin utilisé, 2 ou 3 doses sont nécessaires. Les enfants doivent recevoir la 1<sup>re</sup> dose du vaccin avant l'âge de 20 semaines et la dernière, avant l'âge de 8 mois.

Pour obtenir de l'information sur le vaccin contre le rotavirus, vous pouvez cliquer sur ce lien : [Information sur la vaccination contre le rotavirus](#)

Sources : site web du [CIUSSS-MCQ](#) ; site web du [Gouvernement du Québec](#)