

La gastroentérite chez l'adulte

Symptômes

- Une perte d'appétit
- Des crampes abdominales
- Une diarrhée
- Des nausées et des vomissements qui apparaissent subitement
- Une fièvre légère
- Des maux de tête

Mesures préventives de base



- Se laver les mains régulièrement.
- Laver les vêtements, les draps, les serviettes et tout objet souillés par la diarrhée ou les vomissements avec un javellisant. (surtout la toilette et le lavabo)
- Ne pas partager d'ustensiles ou de nourriture avec une personne qui a la gastroentérite.
- Éviter tout contact avec une personne qui a la gastroentérite, si possible.

Traitement

- Le but premier lors du traitement de la gastroentérite est d'éviter la déshydratation.
- Cesser les produits laitiers et les aliments solides.
- Boire de petites gorgées (*environ 1 cuillerée à soupe aux dix minutes*) d'eau ou de solution de réhydratation commerciale (Gastrolyte) ou préparée selon les recettes qui suivent.

Solution 1 :

500 mL (2 tasses) de jus d'orange non sucré
500 mL (2 tasses) d'eau bouillie 5 minutes et refroidie
2 mL (1/2 cuillerée à thé) de sel



Solution 2 :

1 litre (4 tasses) d'eau bouillie 5 minutes et refroidie
45 mL (3 cuillerée à table) de sucre
2 mL (1/2 cuillerée à thé) de sel

- Éviter les bouillons, les jus de fruits sucrés, les boissons gazeuses ou le jello, surtout au début car ils peuvent aggraver la diarrhée.
- Si nécessaire, pour soulager les maux de ventre et les maux de tête, considérer la prise d'acétaminophène (Tylenol®).
- Le Gravol® peut aider à réduire les nausées.
- Le salicylate de bismuth (Pepto-Bismol®) ou Immodium peut réduire les diarrhées.



Guide de réalimentation

La progression suivante peut être suivie pour la réintroduction des aliments. Passer d'une étape à l'autre toutes les 6 à 24 heures selon la tolérance.

Étape 1	Jus d'orange non sucré dilué à part égale avec de l'eau. Compote (purée) de pommes non sucrée Bananes Pas de Jello, jus de fruits sucrés, bouillon, thé, café ou boissons gazeuses.	
Étape 2	<u>Déjeuner</u> Jus d'orange non sucré Rôties avec un peu de margarine ou de gelée (confiture)	<u>Dîner et souper</u> Soupe légère sans lait Rôties, riz et/ou omelette sans lait Biscuits soda ou biscuits au thé Jus d'orange non sucré
Étape 3	<u>Déjeuner</u> Jus non sucré Rôties avec margarine ou gelée (confiture) Céréales sèches ou gruau (sans lait) Oeuf poché ou brouillé Café ou thé noir	<u>Dîner et souper</u> Soupe (sans lait) Viandes maigres Pommes de terre sans lait Biscuits soda ou biscuits au thé Jus non sucré Café ou thé noir
Étape 4	Ajouter les fruits en conserve et des légumes cuits. Pas de produits laitiers sauf le fromage.	
Étape 5	Reprendre l'alimentation habituelle. Réintroduire graduellement le lait et les produits laitiers.	

Si la diarrhée ou les vomissements reviennent lors d'un changement d'étape, retourner à l'étape précédente.

Si les symptômes persistent plus de 3 jours ou si vous présentez des signes de déshydratation, veuillez consulter un médecin.