

La gastro-entérite

La gastro-entérite, aussi appelée « gastro », est une inflammation de la paroi de l'estomac et de l'intestin, qui provoque la diarrhée et des vomissements. La diarrhée peut se définir comme une augmentation de la fréquence des selles et/ou des selles plus liquides. D'autres symptômes tels qu'une légère fièvre, les douleurs abdominales, les nausées, les sueurs et les maux de tête peuvent être présents.

La gastro-entérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite. Habituellement, la durée est de quelques jours (2-3 jours). La gastro d'origine virale est extrêmement contagieuse, et ce, dès l'apparition des premiers symptômes. On demeure contagieux jusqu'à 48 h après la disparition des symptômes de gastro-entérite.

VOICI QUELQUES CONSEILS UTILES SI VOUS REMARQUEZ DES SYMPTÔMES DE GASTRO-ENTÉRITE

La première journée, une diète liquide seulement. Choisissez des liquides riches en glucose (sucre) ou en sodium (sel), par exemple :

- Ginger ale ou 7up non gazeux
- Sucettes glacées ou popsicles
- Gatorade ou Kool aid
- Bouillon clair
- Thé avec sucre

Lorsque les symptômes diminuent, introduisez tranquillement des aliments à votre régime pour les prochaines 24 h, par exemple :

- Biscuits soda
- Pain blanc ou pain grillé sans beurre
- Banane
- Sauces et compotes de fruits
- Céréales cuites
- Crème de blé

Vous allez mieux? Ajoutez alors :

- Pommes de terre (pas de pommes de terre frites), riz, pâtes
- Soupes
- Œufs
- Pouding
- Viande blanche (poulet ou dinde)
- Fromage cottage
- Légumes cuits (carotte, courgette, haricot vert, aubergine, betterave)

Si tout va bien, retournez doucement à votre régime normal, mais attention d'y aller trop vite, et évitez, pour 48 h après l'arrêt des symptômes, les aliments suivants :

- Aliments frits, épicés ou gras
- Aliments très chauds ou très froids
- Café et boissons gazeuses
- Produits laitiers (autre que le fromage cottage)
- Fruits, à l'exception de la banane
- Légumes crus et légumineuses