

## GASTRO-ENTÉRITE

### A savoir



La gastro-entérite est une maladie inflammatoire de l'estomac et de l'intestin qui est due essentiellement à un virus s'appelant le *Rotavirus*, qui apparaît brutalement et dure quelques jours. Elle touche des milliers de personnes en France et plus particulièrement les enfants de moins de 5 ans surtout en période hivernale. Evoluant sur un mode épidémique, la gastro-entérite associe signes digestifs (diarrhée aiguë, nausées, vomissements, douleurs abdominales) et signes généraux (fatigue, fièvre, maux de tête). La gastroentérite est

en général d'origine infectieuse. Les virus et bactéries se transmettent soit par contact direct, de personne à personne, soit de manière indirecte par l'intermédiaire des aliments ou de l'eau contaminée.

### Nos conseils

#### En pratique



#### ► Pour soulager les nausées et/ou vomissements :

- Vogalib ® 1 comprimé à laisser fondre sous la langue 2 à 4 fois/jour
- Cocculine ® : 1 comprimé à laisser fondre sous la langue toutes les heures.
- Complément alimentaire à base de gingembre : ex : Emistil ® ou Nauselib ®

#### ► En cas de diarrhées :

- Imodium ® 2 gélules à la 1ère prise puis 1 à chaque diarrhées (sans dépasser 8/jour)
- Diastil ® : 1 à 2 gélules toutes les 6 à 8 heures
- Ultralevure ® : 1 gélule ou sachet par jour
- Probiotiques : Lactibiane Imedia ® 1 stick orodispersible par jour pendant 4 jours ou Lactibiane Référence ® 3 par jour pendant 2 jours puis 2 par jour pendant 2 jours

#### ► Pour soulager les douleurs abdominales :

- Douleurs intestinales liées à de la diarrhée : Smecta ® 2 sachets 3 fois/jour
- Douleurs spasmodiques : Spasfon 80mg ® : 2 comprimés par prise 3 à 4 fois par jour.

► Si suspicion d'une gastro-entérite d'origine bactérienne utiliser un antiseptique intestinal : Ercéfuryl ® 1 gélule 4 fois par jour pendant 3 jours (sur prescription)

## En prévention

### Les précautions autour de l'alimentation

- En cas de déshydratation, une solution de réhydratation orale apportant des sels minéraux et des glucides est recommandée (le Coca-Cola dégazéifié constitue une très bonne solution de réhydratation)
- Boire beaucoup d'eau, même sans sensation de soif (en évitant lait, café, thé, alcool)
- Suivre un régime à base de riz, carotte et yaourt, éviter graisses et jus de fruits.

### Adoptez les bons réflexes

La meilleure prévention réside dans des mesures d'hygiène :

- Eviter tout contact direct avec une personne qui a une gastro-entérite.
- Laver ses mains régulièrement à l'eau et au savon ou à l'aide d'un gel hydro alcoolique sans rinçage (au travail, à l'école, ...)
- Désinfecter régulièrement les toilettes.
- Il convient également de bien cuire et saler les aliments, surtout viande rouge, volaille et oeufs et de rincer à l'eau du robinet les fruits et légumes consommés frais.

### Pour aller plus loin

Si vous êtes en contact avec des personnes infectées par la gastro-entérite virale prenez en prévention des probiotiques pour renforcer votre flore intestinale et votre immunité.(ex : Lactibiane Immuno ® 1 comprimé à sucer le matin à jeun pendant toute la période d'exposition)

### Quand consulter le médecin ?

- Gastro-entérite survenant chez les personnes à risque de déshydratation : nourrissons, femmes enceintes et personnes âgées.
- En cas de diarrhée sanglante et diarrhée consécutive à un voyage en zone tropicale.
- Si les troubles surviennent chez plusieurs personnes ayant partagé le même repas.