

Malaises et maladies

Ah! Les gastro!

par Céline Arsenault

Les gastro-entérites sont un thème fréquemment à la mode... Il existe des traitements mais aussi des moyens de prévention. C'est ce que nous allons aborder dans cet article.

Définissons dans un premier temps les termes afin de bien comprendre de quoi il s'agit. Le terme *gastro-entérite* fait référence, selon le Dictionnaire Robert, à une inflammation simultanée des muqueuses gastrique et intestinale qui peut être aiguë ou chronique. Dans le cas *des maux qui courent*, ce sont les infections aiguës qui sont impliquées et elles sont alors causées par différents germes. La véritable gastro-entérite causera habituellement des diarrhées, des nausées, des vomissements et des douleurs abdominales. Il n'y aura pas de fièvre ou elle sera modérée. C'est une infection très contagieuse dont les modes de transmission sont l'eau, les selles, les aliments ou encore des mains contaminées. La durée de la maladie est variable mais elle dure généralement moins

d'une semaine. Les complications sont les risques de déshydratation, particulièrement chez les jeunes enfants, ainsi que l'irritation des fesses et des organes génitaux chez les tout petits.

Le terme *diarrhée* fait référence aux selles exclusivement. C'est un symptôme très fréquent qui peut avoir de multiples origines. On définit donc comme diarrhée des selles deux fois plus fréquentes que de coutume ou des selles de consistance différente, c'est à dire moins formées et plus liquides que d'habitude. La diarrhée peut indiquer une infection virale, bactérienne ou parasitaire ou encore une intolérance alimentaire. Elle peut être causée aussi par la consommation d'aliments froids (glace, crème glacée, jus froid) ou encore par la peur et le stress, problème beaucoup plus fréquent qu'on ne pourrait le croire chez l'enfant. Elle accompagnera parfois d'autres affections comme la grippe, l'otite ou la percée dentaire. En vérité, nous nous retrouvons comme parents plus souvent confrontés à des problèmes de diarrhée qu'à de véritables gastro-entérites.

Comment se fait-il que ce ne soit pas tous les enfants de la garderie ou de la maison qui attrapent le microbe alors qu'il est pourtant bien présent ? C'est une question de *terrain* ou encore de défense naturelle. L'enfant qui prend constamment ou régulièrement des antibiotiques aura un intestin fragilisé et il sera plus sensible aux désordres intestinaux car l'antibiotique détruit une partie de la flore commensale de l'intestin et cette flore bactérienne est nécessaire à l'équilibre immunitaire. L'enfant généralement constipé n'aura pas non plus un intestin équilibré de même que l'enfant régulièrement nourri avec des aliments raffinés, sucrés et dévitalisés. Dans tous ces cas, la sensibilité à un microbe extérieur n'en sera qu'accrue.

La meilleure prévention pour éviter les gastro consistera donc à vous assurer que votre enfant a une bonne santé intestinale. Les fibres alimentaires que l'on retrouve dans les fruits, les légumes, les céréales entières et les légumineuses l'aideront dans ce sens de même que les ferments lactiques que l'on retrouve dans le yogourt nature (le sucre étant une source de déséquilibre pour l'intestin). Un supplément de probiotiques (acidophilus, bifidus, etc.) disponible dans les boutiques d'aliments naturels seront essentiels pour les enfants qui auront pris un antibiotique ou pour l'enfant constipé ou malade (diarrhée, fièvre, etc.). Ces bactéries peuvent être données régulièrement sans aucun problème.

De plus, dès que vous savez qu'il y a des diarrhées ou des gastro dans votre entourage ou dans celui de vos enfants, utilisez le charbon activé en prévention. Ce produit se vend aussi dans les boutiques spécialisées. Il est économique et efficace pour neutraliser bien des microbes. Il nettoie le système digestif et neutralise les ballonnements. Le charbon végétal activé a des propriétés absorbantes et désinfectantes, produit par excellence pour le système digestif. L'adulte le prendra en capsule toujours loin des repas et de la prise de médicaments, l'idéal étant au coucher ou en milieu d'avant-midi et d'après-midi. Pour l'enfant, on ouvrira une capsule que l'on mélangera à de la compote. La compote sera noire mais le goût ne changera pas. Il sera donné une fois par jour en prévention et trois fois par jour si la diarrhée s'est déjà manifestée. Notez que les selles seront naturellement plus noires.

Signes de déshydratation :

- bouche et lèvres sèches;
- yeux cernés et creux;
- peau sèche;
- diminution des urines;
- perte d'énergie;
- somnolence;
- absence de larme lorsqu'il pleure.

En cas de diarrhée, il est important de surveiller les risques de déshydratation, surtout chez l'enfant. Consultez un médecin si c'était le cas. Afin de prévenir cette déshydratation, donnez à boire à l'enfant à toutes les heures ou aux demi-heures si les quantités sont minimales. Il existe des solutions d'hydratation commerciales à la pharmacie (évitée celle édulcorée à l'aspartame) ou des solutions « maison ».

Solution d'hydratation maison

600 ml (20 oz) d'eau de source

360 ml (12 oz) de jus d'orange

½ c. à thé (2,5 ml) de sel

L'important dans les cas de déséquilibres intestinaux est de ne jamais reprendre l'alimentation trop rapidement, la priorité étant l'hydratation. L'enfant reprendra rapidement le poids perdu pendant sa convalescence. Trois jours sans vomissement ni diarrhée seront l'indice de la reprise de l'alimentation habituelle. Évitez quand même les aliments gras et les viandes au début de la reprise. Favorisez les purées de carottes, les pommes râpées, l'eau de caroube, le riz, les biscottes de riz et la banane. Et surtout, faites confiance en la capacité de guérison de votre enfant, le corps sait comment réagir ... il faut simplement lui donner les bons outils !