

# La gastroentérite

La gastroentérite est une inflammation de l'estomac et des intestins. Elle est généralement cause par **des virus**, et plus rarement par **des bactéries ou des parasites**.

Une gastroentérite d'origine virale n'est **habituellement pas dangereuse** et les symptômes se résolvent normalement après **1 à 3 jours**. Les symptômes principaux de la gastroentérite sont : des diarrhées, des crampes au ventre, de la fièvre, des nausées et des vomissements.

**Aliments à favoriser :** les pâtes, le riz, les viandes maigres, le poisson cuit faible en graisse, le pain, les yaourts, les céréales sans sucre

**Aliments/boissons à éviter :** les jus de fruits avec suppléments de sucre, les boissons sportives, les boissons gazeuses, les boissons contenant de la caféine, les aliments froids, les glaces, les fruits en conserve, les céréales sucrés, les bonbons, le chocolat, les aliments épicés

## Comment attrape-t-on une gastroentérite ?

La gastroentérite virale se transmet facilement d'une personne à une autre par contacts physiques (par exemple par les mains, au touché). Si les personnes contaminées par le virus ne se lavent pas les mains, elles peuvent contaminer la nourriture ou les boissons qu'elles touchent.

## Ai-je besoin de réaliser des examens ?

Non, les tests de sang ou d'urines ne sont généralement pas nécessaires.

## Ai-je besoin d'antibiotiques ?

Non, les antibiotiques ne devraient pas être utilisés pour traiter une gastroentérite virale sans complication. Les antibiotiques traitent les infections d'origine bactérienne et non pas d'origine virale. Ils peuvent aussi être responsables d'effets secondaires indésirables.

## Comment traiter ma gastroentérite ?

Les complications principales de la gastroentérite sont la déshydratation et la perte de sels minéraux. C'est pourquoi il est important de boire plusieurs fois par jour une boisson de réhydratation. Une telle boisson peut être préparée par vos soins à la maison en mélangeant dans 1 litre d'eau fraîche 1 cuillère à café de sel de cuisine et 6 cuillères à café de sucre. Essayez de manger aussi normalement que possible : débutez en mangeant des petites quantités de nourriture. Puis, augmentez peu à peu les quantités selon votre appétit et l'amélioration de votre état de santé.

## Comment puis-je protéger mon entourage de la gastroentérite ?

Les personnes qui souffrent d'une gastroentérite sont contagieuses dès le début des premiers symptômes et peuvent transmettre la maladie jusqu'à deux semaines après la résolution des symptômes. Lavez vos mains souvent avec de l'eau et du savon ! Désinfectez régulièrement les surfaces et les objets qui pourraient être salies par des selles ou du vomis. Si possible, évitez de préparer vous-même les repas pour les autres.

**Avertissement :** Les informations rédigées dans ce document ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. En cas de questions pour votre santé, veuillez contacter un professionnel de la santé.

**Références :** UpToDate.com, American Academy of Family Physicians (AAFP)

**Auteurs :** Carina Freire, production des vidéos ; Jonathan Lovis et Kevin Morisod, acteurs / conseillers pour les vidéos ; Jessy Caiado et Mehrad Mojtahed Jaber, graphisme / contenu du texte ; Gregory Casares, animations ; Dr Francis Vu et Dre Claire-Elise Burdet, acteurs / conseillers médicaux pour les vidéos ; UniMPP, musique

**Remerciements :** Dr Patrick Bodenmann ; Dr Minh-Hiep Dao ; Laura Morisod ; Florent Morisod ; groupe M.E.T.I.S. ; Lionel Baier ; Rachel Noël

**Financement :** groupe M.E.T.I.S. ; Dr Francis Vu ; Dr Patrick Bodenmann

**Version en français :** Dr Francis Vu

