

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

**Choix**  
97.5

### **Chronique du 26 janvier 2015 à 10 h 45**

Avec M. Guillaume Côté, nutritionniste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

#### **Présentation de la chronique : « L'alimentation en cas de gastro-entérite »**

Tout d'abord, gastro-entérite se définit comme une infection du tube digestif d'apparition soudaine, généralement de courte durée, qui se manifeste par de la diarrhée et s'accompagne souvent de nausées, de vomissements, de fièvre ou de douleurs abdominales.

La principale conséquence potentielle de la gastro-entérite est la déshydratation qui résulte d'une perte excessive d'eau et d'électrolytes (ex. : sodium, potassium). Une malnutrition est aussi possible en cas de période prolongée. Les enfants sont plus à risque de souffrir de ces deux conséquences possibles puisque la quantité de liquides et d'électrolytes perdus représentent un plus grand pourcentage de leur poids corporel comparativement aux adultes.

La première étape consiste donc à nous réhydrater. C'est l'élément central dans le traitement de la gastro-entérite. Cette réhydratation se fait par la bouche afin de remplacer l'eau et les minéraux perdus par la diarrhée et les vomissements. La Société canadienne de pédiatrie recommande l'utilisation de solutions orales du commerce (Gastrolyte ou Pedialyte), spécialement formulée pour assurer une réhydratation optimale. Les jus de fruits, les boissons gazeuses, les bouillons de soupe du commerce, les gelées à saveur de fruits, les boissons pour sportifs ne répondent pas au besoin de réhydratation en raison de leur teneur inadéquate en glucose et en sodium. Les jus de poires ou de pommes pourraient même aggraver la diarrhée. Il est donc important de ne pas diluer la solution de réhydratation!

Si la pharmacie est fermée, vous pouvez utiliser temporairement une recette maison pour vous dépanner en attendant de vous procurer la solution de réhydratation. La recette fournie par l'Hôpital Sainte-Justine est la suivante : 940 ml d'eau bouillie + 45 ml de sucre + 2,5 ml de sel.

Il se peut qu'il soit difficile de tolérer de grandes quantités de liquides si les vomissements sont fréquents. Il faut donc débiter par de petites quantités de solution (ex. : 5 ml toutes les minutes ou deux) et progresser graduellement, selon la tolérance.

Une fois la réhydratation terminée, on peut continuer à utiliser les solutions du commerce (Gastrolyte ou Pedialyte), mais en général, 12 heures après les premiers symptômes, on peut recommencer à prendre de l'eau, du lait ou du jus (sauf pommes ou poires) afin de se maintenir bien hydraté.

Si ces liquides sont bien tolérés, on peut déjà recommencer à manger des aliments solides sous forme de petits repas fréquents et équilibrés. Les aliments avec du sucre ajouté ou encore la friture sont à éviter à ce stade-ci. Il faut environ sept à dix jours avant que les selles reprennent leur aspect normal. Ce processus fait partie de la guérison.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska [www.cssskamouraska.ca](http://www.cssskamouraska.ca)

Ne manquez pas notre prochaine chronique!