

CONSEILS EN CAS DE GASTRO-ENTERITE AIGUE

Une diarrhée survenant brusquement chez un enfant en bonne santé est presque toujours due à une gastro-entérite causée par un virus. La diarrhée est alors souvent accompagnée de vomissements, de fièvre, de perte d'appétit ou de douleurs digestives. L'enfant guérira spontanément en trois à sept jours. La seule complication grave à craindre est la déshydratation par perte d'eau et de sel.

Quand craindre une déshydratation ?

Si les diarrhées sont très abondantes et très fréquentes (plus de 6 à 8 par jour, parfois plusieurs par heure), surtout si elles sont accompagnées de vomissements.

Quels sont les signes inquiétants ?

- Perte de poids (plus de 7 à 10 %, par exemple une perte de 700g pour un enfant de 10 kg)
- Soif intense
- Yeux cernés, creux
- Peu ou pas d'urines
- Bouche très sèche
- Enfant "trop" calme, somnolent, qui ne joue plus, abattu.

Comment éviter la déshydratation ?

- Donner à boire une solution de réhydratation (du type Adiaril ou GES 45).
- Ces solutions se préparent en diluant un sachet de poudre dans 200 ml d'eau.
- Le biberon de réhydratation doit être proposé à l'enfant très fréquemment, et systématiquement à chaque selle liquide.
- Il se conserve 24h au réfrigérateur après préparation.
- L'enfant peut boire plusieurs biberons de réhydratation par jour selon sa soif.

Que faire si l'enfant vomit ?

Attendre une heure puis donner la solution de réhydratation en toutes petites quantités, afin "d'apprivoiser" l'estomac devenu très irritable par le virus de gastroentérite :

- 5 à 10 ml toutes les 10-15 minutes les deux premières heures
- puis 15 ml tous les 1/4 d'heure pendant les deux heures suivantes
- puis si l'enfant n'a pas revomi, il peut boire de plus en plus selon sa soif (50 ml toutes les 1/2 heure par exemple).

Que faire si l'enfant refuse de boire la solution de réhydratation ?

- Pour les enfants de plus de 6 mois, il est possible de rajouter un peu de jus de pomme (environ 30 ml) dans le biberon de solution de réhydratation afin de masquer le goût salé.
- Si l'enfant refuse de boire malgré tout, on utilisera *après 1 an* du jus de pomme dilué de moitié dans de l'eau pour le réhydrater (remplir une petite bouteille avec un bouchon "sport" à moitié d'eau et compléter au jus de pomme).
- N'utilisez pas d'autre jus de fruit pour réhydrater (le jus d'orange accélère le transit).

Quand l'enfant peut-il manger ?

- A la phase aigüe de la maladie et selon la gravité des symptômes, il peut être intéressant de laisser l'intestin se reposer quelques heures.
- Souvent l'enfant refuse les repas de lui-même car il a mal au ventre. Il ne faut pas le forcer à manger !
- Il n'y a pas d'intérêt à arrêter le lait plus de 4 à 6 heures, l'enfant qui a faim et soif peut boire et manger normalement.
- Les laits sans lactose "anti-diarrhée" ne sont indiqués que si la diarrhée traîne et dure plus de 10 jours.
- Avant 4 mois, selon le terrain, la réalimentation peut se faire avec un lait de régime sans protéines de lait de vache (Prégestimil), par exemple en cas de diarrhée rebelle, pour une durée d'un mois.
- Pour les enfants de plus de 6 mois, proposer des aliments sucrés au départ (compotes pomme-banane, pomme-coing, yaourts...). Éviter les aliments gras plus difficiles à digérer et les légumes verts qui accélèrent le transit. Donner à l'enfant ce qu'il a envie de manger, mais en fractionnant les apports (petits repas toutes les une à deux heures).
- L'allaitement maternel ne doit pas être suspendu, mais il faut écourter les tétées si l'enfant vomit beaucoup.