

## GASTRO-ENTÉRITE AIGUË: INFORMATION AU PATIENT

Votre médecin vient de vous diagnostiquer une inflammation intestinale (gastro-entérite aiguë). Ceci signifie que votre diarrhée ainsi que d'éventuels vomissements sont causés par une infection.

Une gastro-entérite aiguë est une infection du canal intestin-estomac, et est presque toujours bénigne. Cela arrive fréquemment. Les muqueuses intestinales sont infectées, ce qui cause de brusques diarrhées. De la fièvre, des vomissements et un manque d'appétit peuvent également survenir. Quelle qu'en soit la cause (bactérie ou virus), les diarrhées diminuent spontanément après une semaine, mais peuvent persister jusqu'à une dizaine de jours. Il n'est pas anormal de ressentir de légères douleurs abdominales. Si la diarrhée persiste au-delà de 2 semaines, il est cependant nécessaire que votre médecin vous examine à nouveau.

La guérison des muqueuses intestinales se fait donc presque toujours spontanément. Afin de vous sentir plus vite en forme, il peut être utile de boire plus que d'habitude (de l'eau, du thé, du jus de fruits, du bouillon, de la limonade sans caféine) et d'essayer de manger plus souvent mais en petites quantités ce que vous supportez le mieux. Les médicaments sont le plus souvent inutiles pour guérir une inflammation intestinale. Ils peuvent parfois même compliquer la guérison en diminuant l'appétit.

Par contre, le danger existe que des symptômes de déshydratation apparaissent. Certains patients encourent un risque plus élevé de se déshydrater: les personnes âgées, et particulièrement si elles boivent peu ou si elles prennent des pilules diurétiques. Cela concerne également les patients qui vomissent de manière persistante ou avec des selles fréquentes (plus de 10 fois par jour). Quand on se déshydrate, on urine moins souvent (l'urine prend également une couleur plus sombre). Une certaine confusion peut se faire ressentir. L'appétit diminue également. De manière générale, il vaut mieux consulter (à nouveau) le médecin si le 'niveau d'énergie' et le sentiment d'être alerte régresse clairement.

En cas de déshydratation, votre médecin vous a prescrit un traitement à base de SRO (solution de réhydratation orale). Il en existe plusieurs sur le marché. Le but est que vous en buviez suffisamment sur une période de 4 à 6 heures. Vous ferez cela le mieux en buvant régulièrement de petites quantités, parfois cuiller par cuiller. Cela demande du temps mais l'effort vaut la peine d'être fait, car il peut vous éviter une admission à l'hôpital. Après ces 4 à 6 heures, les symptômes de déshydratation doivent avoir disparu, et une alimentation normale peut être reprise. Afin d'éviter un retour de la déshydratation, vous pouvez boire un peu de SRO à chaque selle molle qui suit.

Les SRO ont un goût particulier du à leur mélange sucré-salé. Leur composition est telle que même un intestin malade absorbe du liquide de cette solution. N'ajoutez pas de sucre, de limonade ou de jus de fruits, car vous pourriez diminuer l'effet bénéfique de la SRO, voire aggraver la diarrhée.

Les patients qui ne sont pas clairement déshydratés ne doivent pas forcément boire de SRO comme moyen de réhydratation. Il est par contre important de continuer à boire. Entre temps, une alimentation normale peut être prise. Les régimes limités en graisses ont fait leur temps, et peuvent même faire perdurer la diarrhée par rapport à une alimentation normale.