



FICHE D'INFORMATION SUR LA GASTROENTÉRITE

Qu'est-ce que la gastroentérite?

La gastroentérite est une inflammation de l'estomac et de l'intestin. La maladie peut être provoquée de différentes manières, certaines plus graves que d'autres. La gastroentérite est le plus souvent causée par des virus, comme le norovirus, qui provoquent vomissements et diarrhées. On surnomme souvent la gastroentérite « grippe intestinale » bien qu'elle n'ait rien à voir avec la grippe.

Quels sont les symptômes de la gastroentérite virale?

La plupart des gens seront malades un jour ou deux après avoir été exposés au virus. L'infection se manifeste rapidement et les malades souffrent de :

- vomissements;
- diarrhée liquide qui ne contient pas de sang;
- crampes abdominales;
- maux de tête;
- fièvre légère.

Ces symptômes peuvent durer entre un et dix jours selon le virus.

Ai-je besoin d'un traitement?

La plupart des gens se rétablissent d'une gastroentérite sans difficulté. Les jeunes enfants, les personnes âgées, et les personnes qui ont des problèmes de santé pourraient souffrir de déshydratation.

- Les malades se déshydratent s'ils ne boivent pas suffisamment de liquides pour remplacer les fluides qu'ils perdent en raison des vomissements et de la diarrhée.

Les adultes déshydratés ont soif, ils urinent moins souvent, et peuvent souffrir d'étourdissements lorsqu'ils se tiennent debout. Évitez les boissons qui contiennent de la caféine (comme le café et les boissons gazeuses). Évitez l'alcool. Ces boissons peuvent aggraver votre déshydratation.

Les enfants pourraient pleurer en versant peu ou pas de larmes, ou être inhabituellement fatigués ou difficiles.

Communiquez avec un professionnel de la santé ou conduisez le patient aux urgences s'il souffre :

- de diarrhée sanglante;
- de forte fièvre (plus de 38 °C);
- de déshydratation grave.

Comment la gastroentérite se contracte-t-elle?

Les virus à l'origine de la gastroentérite se trouvent dans les selles et parfois dans les vomissures d'une personne malade. Ils sont hautement infectieux et se transmettent d'une personne à l'autre en :

- ayant des rapports étroits avec une personne infectée symptomatique;

- consommant nourriture et boissons contaminées par le virus;
- touchant des surfaces ou des objets contaminés avant de se mettre les doigts dans la bouche (par exemple, en touchant une poignée de porte contaminée avant de se toucher la bouche).
- Les situations suivantes donnent souvent lieu à des éclosions de gastroentérite virale :
 - o Des enfants qui partagent des jouets en garderie;
 - o Des personnes âgées qui résident dans des établissements de soins de longue durée;
 - o D'autres contextes où des personnes évoluent en groupe.

Que faire si je contracte une gastroentérite virale?

- Gardez les mains propres! Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon, surtout après avoir utilisé les toilettes, après avoir changé une couche, et avant de préparer un repas ou de manger. Si vous utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, assurez-vous qu'il contienne au moins 70 % d'alcool.
- Ne préparez pas à manger pour autrui si vous êtes malade.
- N'allez pas au travail ou à l'école. Vous pouvez transmettre le virus à partir du moment où vous tombez malade jusqu'à deux jours après la fin de vos diarrhées et vomissements. Restez à la maison pendant 48 heures après que vos symptômes aient cessé.
- Désinfectez votre environnement en nettoyant les surfaces fréquemment touchées (poignées de portes, jouets, surfaces de la salle de bain) à l'aide d'une solution javellisée : mélangez deux cuillerées à thé d'eau de Javel à un demi-litre d'eau, vaporisez la solution sur les surfaces et essuyez-les ou rincez-les. Nettoyez les toilettes, éviers, et lavabos fréquemment, surtout si plusieurs personnes les utilisent.
- Faites la lessive soigneusement. Manipulez les vêtements et le linge de maison souillés de vomissures et de diarrhées avec des gants de caoutchouc, utilisez du détergent et le programme le plus long de la machine à laver, et faites sécher à la machine.
- Il n'existe pas de traitement contre la gastroentérite virale. Les antibiotiques sont sans effet puisqu'il s'agit d'une maladie causée par un virus.
- Buvez beaucoup de liquide pour éviter la déshydratation.

Un bon lavage des mains reste la meilleure des protections.