



Coop Santé Eastman et les environs

Chronique santé : conseils en cas de gastro-entérite ou de grippe

Qu'est-ce que la gastro-entérite?

La gastro-entérite est une inflammation de la paroi de l'estomac et de l'intestin qui peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite.

Quels sont les symptômes?

- Diarrhée
- Nausées
- Vomissements
- Crampes abdominales
- Fièvre légère
- Maux de tête
- Douleurs musculaires

La gastro-entérite dure en général de 48 à 72 heures.

Quelle est la période de contagion?

En présence de symptômes, vous êtes contagieux. Vous pouvez demeurer contagieux jusqu'à quelques semaines après la disparition des symptômes.

Comment prévenir la transmission?

- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Désinfectez le siège des toilettes et les surfaces qui pourraient être contaminés par des selles ou vomissements.



Quel est le traitement?

La gastro-entérite n'est généralement pas grave et la plupart des gens en bonne santé n'ont pas besoin de traitement.

Toutefois, il est important de bien se réhydrater et s'alimenter afin de prévenir la déshydratation et favoriser la guérison.

Vous devez boire plus de liquide, comme l'eau. Vous pouvez aussi utiliser une solution de réhydratation qui peut être achetée en vente libre en pharmacie. Elles contiennent des sels minéraux dont le corps a besoin pour se rétablir.

Un enfant qui est allaité ou nourri au biberon, peut continuer à boire son lait habituel.

Afin de permettre au corps de reprendre de l'énergie et d'aider la paroi de l'intestin à guérir, vous devez bien vous alimenter.

Vous pouvez prendre de petites quantités de nourriture plus fréquemment et augmenter graduellement selon votre appétit et votre état. Si vous avez des vomissements, arrêtez temporairement de vous alimenter jusqu'à ce qu'ils diminuent.

Privilégiez les pâtes alimentaires, le riz, la viande maigre ou le poisson préparé avec peu de matières grasses, les légumes cuits, les céréales non sucrées ou le pain.

Évitez les jus et les aliments en haute teneur en sucre et en sel. Évitez aussi la caféine, tel que le thé, le café ou les boissons énergisantes.

Quand consulter?

Si vous avez :

- Des vomissements et de la diarrhée depuis plus de 48 heures sans amélioration, même après avoir tenté la réhydratation.
- De la fièvre (plus de 38°C ou 100,4°F) depuis plus de 48 heures.
- Du sang dans les selles ou des selles noires.
- Une forte douleur abdominale persistante.
- Des signes de déshydratation, tels une forte soif ou l'absence d'urine depuis plus de douze heures.
- De la faiblesse, de la somnolence, de la confusion.



En cas de doute, n’hésitez pas à téléphoner à la Coop Santé pour parler à l’infirmière. Elle pourra vous conseiller et vous référer à un médecin au besoin. En dehors des heures d’ouverture, nous vous invitons à contacter un professionnel de la santé tel que votre pharmacien/pharmacienne ou une infirmière en téléphonant à Info-Santé au 811.

Qu’est-ce que la grippe?

La grippe est une infection des voies respiratoires causée par le virus de l’influenza. Elle est souvent confondue avec d’autres infections respiratoires comme le rhume.

Quels sont les symptômes?

Symptômes	Grippe	Rhume
Fièvre	Habituelle avec un début soudain.	Absente ou légère.
Toux	Habituelle avec un début soudain.	Légère ou modérée.
Mal de gorge	Habituel.	Habituel.
Écoulement nasal ou congestion	Rares.	Habituels.
Maux de tête	Habituels.	Rares.
Douleurs musculaires	Habituelles.	Rares.
Fatigue	Habituelle, avec une durée de quelques jours et plus.	Habituelle, plutôt légère.
Nausées et vomissements	Possible et souvent accompagnés de diarrhée et douleur abdominale.	Rares.

La durée est de cinq à sept jours et la plupart des personnes n’ont pas besoin de traitement.

La fatigue et la toux peuvent durer jusqu’à deux semaines et plus.

Quelle est la période de contagion de la grippe?

Vous êtes contagieux 24 heures avant de présenter des symptômes et jusqu’à sept jours après le début des symptômes.



Comment prévenir la transmission?

- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Toussez et éternuez dans le pli du coude.
- Désinfectez bien les surfaces qui pourraient être contaminées.

N'oubliez pas de recevoir le vaccin antigrippal à chaque année.

Quel est le traitement?

Il est important de prendre du repos et de rester bien hydraté. En cas fièvre et de douleurs, l'acétaminophène peut vous soulager alors que l'ibuprofène apaisera la douleur.

Chez les enfants de plus de 3 mois, vous pouvez administrer de l'acétaminophène en suivant les indications fournies selon poids. Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (par exemple, l'aspirine) qui peut entraîner le Syndrome de Reye (maladie du cerveau et du foie) chez les enfants qui ont la grippe.

Quand consulter?

Si vous avez :

- Une douleur thoracique qui augmente ou persiste.
- Une fièvre d'une durée de plus de trois jours ou une fièvre chez un bébé de 3 mois et moins.
- Des symptômes qui s'aggravent ou s'il n'y a pas d'amélioration après sept jours.
- Une difficulté à respirer.

En cas de doute, n'hésitez pas à téléphoner à la Coop Santé pour parler à l'infirmière qui pourra vous référer à un médecin au besoin.

En dehors des heures d'ouverture, nous vous invitons à contacter un professionnel de la santé tel que votre pharmacien/pharmacienne ou une infirmière en téléphonant à Info-Santé au 811.

Tessa McDonald

Infirmière clinicienne

Coop Santé Eastman et les environs

450 297-4777 poste 1

Sources : Ministère de la santé et des services sociaux, 2018
Institut national de santé publique du Québec, 2018