

QUE FAIRE SI VOTRE ENFANT A LA DIARRHEE ?

La gastro-entérite est une des maladies les plus fréquentes de l'enfant, en général bénigne à prendre en charge précocement pour la déshydratation. Elle repose sur la réhydratation orale (donc sur vous) et non sur les médicaments. Il est important de reconnaître les signes de gravité afin d'accélérer la prise en charge d'urgence.

LES IDEES FAUSSES

- La couleur et l'odeur des selles de votre enfant n'ont pas d'importance et ne présentent aucun signe de gravité. Par contre, **en cas de présence de sang rouge dans les selles, il faut en informer votre médecin** (diarrhée bactérienne possible nécessitant de faire un examen des selles au laboratoire).

- **La plupart du temps, il n'est pas nécessaire de faire un régime particulier**, si possible :

- il faut **continuer l'allaitement** ; en cas d'alimentation mixte, favoriser l'allaitement.
- il faut **poursuivre l'alimentation lactée** (son lait habituel).
- il faut **poursuivre l'alimentation normale**.

Ces mesures maintiennent l'état nutritionnel de l'enfant (très important) et n'ont pas prouvé qu'ils aggravent la diarrhée. Eventuellement, on peut éviter les aliments gras et très sucrés, préférer les féculents, viandes maigres et les yaourts. Les fruits et les légumes n'ont pas démontré d'effet néfaste.

Ne pas donner de boissons très sucrées qui accentuent la diarrhée : **le coca cola, contrairement aux idées reçues est un mauvais liquide de réhydratation.**

On peut donner de l'eau pure si l'enfant continue à recevoir du sel (par l'alimentation). Si l'enfant ne veut pas manger, il faut remplacer l'eau par un liquide de réhydratation (cf plus loin).

Jamais d'eau pure sans autre alimentation chez un enfant qui a la diarrhée ! (donner une solution de réhydratation dans ce cas)

La diarrhée de votre enfant étant très probablement d'origine virale : elle disparaîtra spontanément en quelques jours. Le traitement principal consiste à éviter qu'il se déshydrate et donc il faut lui donner à boire et à manger. Les médicaments n'ont quasiment aucun intérêt ici, sauf dans certains cas très rares de diarrhées bactériennes.

QUAND DONNER DES LIQUIDES DE RÉHYDRATATION ?

- Quand votre enfant refuse l'alimentation habituelle
- En cas de grosse diarrhée à répétition avec ou sans vomissements,
- En cas de température élevée
- Chez les très jeunes enfants : moins de 6 mois qui se déshydratent vite

Vous devez proposer des liquides de réhydratation vendus en pharmacie : Adiaril, GES 45, Picolite..., **reconstituer un sachet dans 200 ml d'eau** avant même la consultation du médecin.

Elle doit être proposée fréquemment, sans forcer : au biberon, au verre ou à la petite cuillère.

Ces liquides ne font que remplacer l'apport en eau et en sels minéraux dont l'enfant ne peut pas se passer longtemps, mais n'ont pas les valeurs nutritionnelles nécessaires à sa croissance. La solution de réhydratation peut donner de façon transitoire une accentuation modérée et sans gravité de la diarrhée.

On peut proposer à la place de la bouillie de riz (plutôt que l'eau de riz) :

Bouillie de riz: 50 à 60 grammes de riz sec à faire cuire dans une eau de cuisson non salée, mixer le riz cuit dans 1 litre d'eau, ajouter 1/4 de cuillère à café de sel (sodium) et un peu de jus de citron (potassium).

SIGNES DE DESHYDRATATION = SIGNES D'ALARME

- Lorsque la perte de poids atteint 5% du poids du bébé, les signes d'une déshydratation apparaissent : **Il faut voir impérativement un médecin**
- yeux enfoncés et cernés
- fatigue, hypotonie
- Fontanelle déprimée
- Soif intense
- Température élevée
- Pas d'urine dans la couche
- Perte de poids > 10 % : déshydratation grave : **urgence médicale** : extrémités froides, troubles de la conscience

