

Votre enfant (2-6 ans) présente une gastro-entérite. Mesures hygiéno-diététiques :

- **Lutter contre la déshydratation (perte en eau et en sels minéraux) en veillant à ce que votre enfant boive suffisamment :**

Utiliser de préférence un soluté de réhydratation orale (SRO) ++ :

SRO : ADIARIL® / NOVALAC HYDRANOVA® / PHYSIOSALT® / SACOLENE® / VIATOL® / YDROVIT® (dès 3 ans).

La solution doit être reconstituée (1 sachet dilué dans 200 ml d'eau faiblement minéralisée, sans adjonction de sucre ni de sel), conservée au réfrigérateur et utilisée dans les 24 heures suivant sa préparation.

Dans un premier temps, proposez à votre enfant le SRO plusieurs fois par heure et en très petites quantités (l'équivalent d'une cuillère à café (5 ml) toutes les 1 à 2 minutes pendant la 1^{ère} heure), puis augmentez progressivement les quantités (pour atteindre environ 50 à 100 ml/kg pendant les 4 premières heures), puis laissez l'enfant boire à volonté, selon sa soif, entre les repas, en compensant approximativement une selle liquide par 10 ml/kg et un vomissement par 5 ml/kg.

Si votre enfant vomit, donnez-lui la boisson bien fraîche, par petites gorgées ou à la cuillère, toutes les 5 à 10 minutes. Ces boissons sucrées-salées sont facilement acceptées par les nourrissons. En revanche, les enfants plus grands apprécient moins leur goût. Si tel est le cas et que votre enfant refuse de boire le SRO :

Augmentez ses apports en liquides, par exemple avec :

- des bouillons de légumes, des soupes ;
- du jus de pomme dilué avec moitié d'eau ;
- son lait habituel, des yaourts ;
- de la bouillie de riz (50g de riz (poids sec) cuit dans de l'eau non salée puis mixé avec 1 litre d'eau auquel on ajoute ¼ de cuillère à café de sel et un peu de jus de citron).

MAIS ne le réhydratez pas avec :

- de l'eau pure, car elle est mal tolérée et inadaptée (le manque de sucre et de sel peut augmenter la déshydratation) ;
- des sodas.

- **Conseils diététiques :**

En cas de déshydratation, une diète doit être observée pendant les 4 heures (6 heures maximum) suivant le début des symptômes.

La réalimentation doit ensuite être précoce (4 à 6 heures maximum de diète) et adaptée à l'âge de l'enfant.

Donnez de petites quantités de nourriture en plusieurs petits repas pour éviter le retour des nausées.

Aucun régime n'a fait la preuve d'une efficacité sur l'évolution de la diarrhée de l'enfant.

Cependant, il est d'usage de limiter les aliments trop gras et trop riches en fibres et d'éviter les aliments difficiles à digérer ou laxatifs.

En raison de sa faible valeur nutritive, le régime à base de banane, de riz, de compote de pommes et de pain grillé devrait seulement constituer un repas de transition.

- **Conseils d'hygiène pour prévenir la transmission de la gastro-entérite :**

Lavages fréquents des mains à l'eau et au savon (ou avec une solution hydro-alcoolique en cas d'absence de point d'eau et de savon).

Nettoyage régulier de l'environnement (toilettes, pot, chambre, jouets, poignées de porte...).

Ne pas partager les verres et les couverts à table.

Limiter les contacts entre les personnes. Une éviction de la collectivité (crèche, école) peut parfois être nécessaire voire obligatoire selon les cas.

Date :

Signature :

Cachet du médecin