



## « Est-ce-que je dois consulter aujourd'hui? »

Parlons de...

### Vomissements et/ou de la diarrhée (Gastroentérite)

#### Quelles sont certaines des causes infectieuses des vomissements et de la diarrhée (gastroentérite)?

Voici quelques-unes des causes les plus courantes de la gastroentérite aiguë :

- Des bactéries, des virus et des parasites (p. ex., la salmonelle, le staphylocoque, le Clostridium difficile, le norovirus et le parasite lamblia sont fréquents localement).
- Voyage – La « diarrhée du voyageur » est habituellement causée par une bactérie E. coli à laquelle nous ne sommes pas habitués mais pourrait aussi être causée par d'autres bactéries, parasites ou virus.

#### Comment se transmettent-ils?

- Aliments contaminés
- Contact direct avec une personne infectée
- Contact avec des surfaces qu'une personne infectée a touché

*Remarque : certains germes et virus qui causent des vomissements et de la diarrhée sont résistants aux gels alcoolisés pour les mains! Il est donc important de se laver les mains plutôt que d'utiliser des désinfectants à base d'alcool pour les mains.*

#### Devrais-je consulter?

*La plupart des gens souffrant d'une gastroentérite aiguë n'ont pas besoin d'une consultation, mais sont potentiellement contagieux et dangereux pour le personnel et les autres patients vulnérables. La prise de médicaments est rarement indiquée. Les antibiotiques peuvent être indiqués pour certaines bactéries ou parasites seulement.*

Veillez tenir compte des renseignements suivants avant de prendre rendez-vous.

#### Que dois-je faire si j'ai des vomissements et/ou de la diarrhée?



- Restez à la maison et reposez-vous. La plupart des vomissements durent moins de 24 heures, et la diarrhée, moins de cinq jours. Le plus grand risque est la déshydratation causée par la perte de liquide. Voir la section « Prévention de la déshydratation ».
- Lavez-vous souvent les mains pour éviter de transmettre cette maladie à d'autres personnes.
- Appelez à notre bureau si vous avez de nouveaux symptômes ou si vos symptômes s'aggravent ou si vous êtes malade plus que quelques jours.

#### Prévention et traitement de la déshydratation

##### Les signes de déshydratation :

- Urine foncée ou miction peu fréquente
- Bouche, langue ou yeux secs
- Soif
- Crampes musculaires
- Étourdissements ou confusion

##### Pour prévenir/traiter la déshydratation :

- Boire du jus de pomme dilué de moitié
- Si vous êtes incapable de tolérer les liquides par voie orale de manière continue (24 heures ou plus), une solution intraveineuse peut être nécessaire dans les cas graves. La capacité de digérer le lait pourrait être réduite temporairement, et il vaudrait donc mieux éviter d'en boire.

### Que puis-je faire pour me sentir mieux?

- Buvez beaucoup de liquide, si possible.
- Buvez des liquides claires pour les premiers 12 heures et ensuite recommencez à consommer votre diète régulière.
- Évitez les odeurs fortes, comme le parfum.
- Les médicaments comme le loperamide (nom de marque : Imodium) peuvent aider à soulager les crampes abdominales mais peuvent prolonger la maladie.

Appelez pour obtenir des conseils si vous prenez d'autres médicaments ou si vous présentez certaines des conditions figurant sur la liste sous « Quand appeler l'ESFCR ».

### Que puis-je faire pour éviter de vomir/d'avoir la diarrhée?



Pour réduire le risque de contracter ou de propager une infection, vous pouvez :

- Vous laver les mains à l'eau et au savon, surtout après : avoir changé des couches, être allé à la toilette, avoir touché à des animaux et être allé dans des lieux publics.
- Garder vos mains loin de votre visage et éviter de manger des aliments avec vos doigts jusqu'à ce que vous ayez eu l'occasion de les laver.
- Éviter d'aller à l'école ou au travail jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Porter une attention particulière à la salubrité des aliments.
- Faire administrer le vaccin antirotavirus à votre bébé.

### Traitement médical

Dans la majorité des cas, les patients n'ont pas besoin de traitement pour les vomissements aigus ou la diarrhée, car les symptômes se résorberont d'eux-mêmes. Cependant, les personnes déshydratées qui ne répondent pas au traitement à domicile devraient appeler à notre bureau pour obtenir des conseils.



### Quand appeler l'ESFCR

- Si vous avez une fièvre élevée et persistante (supérieure à 100,4 °F ou à 38 °C).
- Si vous avez de la diarrhée ou des vomissements sanglants.
- Si vous avez des douleurs intenses à la poitrine ou au ventre.
- Si les signes de déshydratation persistent.
- Si la personne a plus de 70 ans ou moins de trois ans.
- Si vous êtes enceinte.
- Si vous souffrez de diabète.
- Si vous avez des antécédents de maladie intestinale inflammatoire, de cardiopathie ou de maladie causant une immunodéficiences.
- Si vos symptômes durent plus de cinq jours.
- Si vous avez voyagé récemment à l'extérieur du Canada et des É.-U.
- Si vous travaillez dans une garderie, êtes un(e) travailleur(se) de la santé ou manipulez des aliments dans le cadre de votre travail.

### Si vous prenez rendez-vous...

N'oubliez pas de vous laver les mains avant votre arrivée à la clinique et après avoir utilisé les toilettes avec de l'eau chaude et du savon.