INFORMATION PATIENT · ESTOMAC ET INTESTINS

Gastro-entérite (vomissements et diarrhée)

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec des vomissements, de la diarrhée, ou les deux. Le médecin pense qu'il s'agit d'une gastro-entérite, une infection fréquente du ventre, et que vous allez assez bien pour guérir à la maison.

De quoi s'agit-il ?

La gastro-entérite est une infection de l'estomac et de l'intestin, le plus souvent causée par un virus, et parfois par un aliment avarié. Elle provoque des vomissements, une diarrhée liquide, des crampes au ventre et parfois de la fièvre. Elle guérit en général toute seule en quelques jours. Le principal danger est de perdre trop de liquide (déshydratation).

Prendre soin de soi à la maison

- Buvez souvent de petites gorgées, par exemple quelques gorgées toutes les 5 à 10 minutes, même si vous vomissez.
- Les solutions de réhydratation orale vendues en pharmacie remplacent le mieux l'eau et les sels perdus. L'eau convient aussi.
- Évitez les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, les jus de fruits non dilués et l'alcool, car ils peuvent aggraver la diarrhée.
- Reprenez une alimentation normale et simple quand vous avez faim. Vous n'avez pas besoin d'un régime spécial.
- Lavez-vous bien les mains au savon après être allé(e) aux toilettes et avant de manger pour protéger votre famille.
- Ne préparez pas de repas pour les autres avant 48 heures après l'arrêt des vomissements et de la diarrhée.

Médicaments

- Si on vous a donné un médicament contre les vomissements, prenez-le comme indiqué sur la boîte ou par votre médecin.
- Ne prenez pas de médicaments pour arrêter la diarrhée s'il y a du sang dedans ou si vous avez de la fièvre, sauf si votre médecin vous l'a conseillé.
- Le paracétamol peut aider contre la fièvre et les douleurs, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez l'ibuprofène tant que vous êtes déshydraté(e).

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si les vomissements durent plus de 2 jours.
- Consultez votre médecin de famille si la diarrhée dure plus d'une semaine, ou si vous avez voyagé à l'étranger récemment.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Vous vomissez du sang, ou une matière qui ressemble à du marc de café**
- **Vous ne pouvez garder aucun liquide depuis plus d'une journée**
- **Signes de déshydratation — plus d'urine, étourdissements, bouche très sèche**
- **Forte douleur au ventre ou forte fièvre avec les vomissements**
- **Du sang dans la diarrhée, ou des selles noires**
- **Très somnolent(e), confus(e) ou difficile à réveiller**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.