

## Gérer la gastro

Contre le froid, nous nous enfermons dans des espaces confinés, mal aérés, souvent surchauffés. Les conditions idéales sont réunies pour les diverses contagions, et en particulier la gastro-entérite, inflammation des voies intestinales généralement causée par un virus.

Les antibiotiques ne servent alors à rien, même si la plupart des médecins en prescrivent, pour avoir l'air de faire quelque chose. Les antibiotiques ne combattent pas les virus. Par contre, ils ravagent votre flore intestinale, ce qui aggrave la diarrhée, et affaiblit votre système immunitaire au moment où vous en avez le plus besoin. La flore intestinale est en effet le siège de 80 % du système immunitaire, et elle est composée pour l'essentiel de bonnes bactéries qui sont très vulnérables aux antibiotiques.

Il existe toutefois des cas de gastro-entérites causées par des intoxications alimentaires d'origine bactérienne : salmonelles, campylobacters et bactéries comme Shigella et Clostridium difficile. S'il a été clairement établi que votre gastro est causée par une bactérie, alors les antibiotiques sont efficaces.

Chez les jeunes enfants, de 6 mois à 3 ans, c'est un virus, le rotavirus, qui est responsable dans plus de la moitié des cas de la gastro. Le rotavirus se plaît particulièrement dans les garderies et les crèches, où il passe d'enfant à enfant avec gourmandise, en raison de leur système immunitaire immature et de leur habitude de tout porter à la bouche, ce qui excellent pour découvrir le goût et la texture des choses, mais n'est pas recommandé lorsque le jouet a été tripoté par un enfant qui avait mis ses mains on ne sait où la dernière fois qu'on lui avait changé sa couche.

Le résultat est que, dans les pays industrialisés, nos petits de moins de 5 ans souffrent de diarrhée 2,2 fois par an en moyenne. Et si, la plupart du temps, la gastro ne dure pas au-delà de 3 jours, la gastro-entérite aiguë, elle, dure huit jours, ce qui peut être très éprouvant pour votre enfant, et pour vous, en raison de l'importante quantité de liquides en tout genre que vous devrez éponger.

Et c'est là d'ailleurs le principal problème de la gastro-entérite : cette perte de liquide entraîne un risque important de déshydratation.

### Attention à la déshydratation

Vomissements et diarrhées, impossibilité de retenir quoi que ce soit, votre corps – ou celui de votre enfant malade – se vide progressivement de ses réserves d'eau, qui constituent 70 % de l'organisme.

Le premier effet de la déshydratation est que votre sang devient plus visqueux. Pour compenser, il va attirer l'eau présente dans les cellules et les tissus avoisinants. Le résultat est que, si la déshydratation se poursuit, ces cellules commencent à se ratatiner et à mal fonctionner, et les tissus commencent à se dessécher. Les cellules cérébrales étant les plus sensibles à la déshydratation, des épisodes de confusion peuvent se produire. Viennent ensuite les reins, et le foie.

Jeunes enfants et nouveau-nés sont particulièrement concernés du fait de la plus grande proportion que représente leur peau par rapport à leur organisme. Cette peau qui transpire en cas de fièvre, et élimine beaucoup d'eau. Ainsi, ils peuvent être déshydratés après quelques heures de vomissements ou de diarrhées, seulement.

Certains signes peuvent donner à penser qu'un bébé est déshydraté :

- une absence de larmes quand il pleure ;

- une bouche sèche ;
- la partie supérieure de son crâne peut s'enfoncer légèrement ;
- une couche qui n'est pas mouillée pendant plus de huit heures.

#### Lutter contre la déshydratation

En théorie, c'est simple, il suffit de boire de l'eau.

Mais ça ne suffit que lorsque la déshydratation est légère. Dès que vous perdez beaucoup d'eau, vous vous videz également de vos sels minéraux, sodium, potassium, calcium, magnésium, des substances indispensables pour que votre organisme puisse assimiler et utiliser l'eau que vous absorbez.

Vous devez donc non seulement remplacer l'eau, mais aussi ces sels, et plus particulièrement le sodium et le potassium, en buvant des boissons particulières.

#### A boire en cas de gastro

La boisson de base est l'eau sucrée et salée. La recette est simple : il suffit de mettre 6 cuillères à café de sucre et 1 cuillère à café de sel dans un litre d'eau stérile, c'est-à-dire en bouteille ou bouillie.

Vous pouvez aussi mélanger 360 ml de jus d'orange non sucré à 600 ml d'eau bouillie refroidie, additionnée d'une demi-cuillère à café de sel de table.

Ces solutions se conservent 12 h à la température ambiante et 24 h au réfrigérateur.

On peut se procurer un certain nombre de boissons commerciales qui ont été élaborées en vue de remplacer les sels perdus lors des exercices vigoureux : Gatorade, Powerade... Ces boissons peuvent servir en cas de gastro-entérite.

Chez le nourrisson, administrer la solution, de préférence fraîche, plusieurs fois par heure, par petites gorgées ou à la cuillère. Il boira autant qu'il en aura besoin.

Une autre boisson à donner aux malades est la tisane de menthe poivrée. La société européenne de phytothérapie (médecine par les plantes, European Scientific Cooperative on Phytotherapy) reconnaît l'efficacité de la tisane de feuilles de menthe poivrée pour soulager l'inflammation des muqueuses de l'estomac et de l'intestin. Faites infuser une cuillère à soupe de feuilles séchées dans 150 mL d'eau bouillante, pendant 10 minutes, et buvez 3 à 4 tasses par jour de cette infusion.

Dans les cas graves, une solution intraveineuse comportant du chlorure de sodium pourra être administrée. Ces solutions sont injectées rapidement au début, puis plus lentement au fur et à mesure que la déshydratation se corrige.

Une fois la question de la déshydratation sous contrôle, il faut songer à prendre soin de vos intestins :

#### Calmer l'inflammation des intestins

Pour protéger la muqueuse intestinale, rendre les selles plus consistantes et réduire la diarrhée, la consommation d'aliments riches en mucilage (une sorte de gélatine végétale) est efficace. Vous trouvez beaucoup de mucilage dans les graines de lin et dans une plante appelée psyllium, et que vous trouvez en magasin bio.

Pour les graines de lins, il faut les broyer et mettre 5 à 10 g de la poudre obtenue dans 150 mL d'eau tiède, pendant 30 mn, puis filtrer et boire le liquide.

Pour le psyllium, il faut en mettre 5 g dans un grand verre d'eau et le boire, 4 fois par jour.

On peut aussi calmer l'infection intestinale par un complexe d'huiles essentielles, uniquement à partir de 6 ans :

- HECT cannelle (feuille ou écorce) : 1 goutte
- HECT tea-tree : 1 goutte
- HECT palmarosa : 1 goutte
- HECT estragon : 1 goutte

A prendre dilué dans un cuillère à café d'huile d'olive et de miel.

#### Accélérer la guérison avec les probiotiques

Mais le moyen le plus efficace d'accélérer la guérison est d'aider votre flore intestinale à reprendre le dessus en lui apportant de bonnes souches de bactéries, c'est-à-dire des probiotiques. Dans le cas de la gastro-entérite aiguë, ce sont les lactobacilles (notamment *Lactobacillus casei* GG et *Lactobacillus reuteri*) et la levure *Saccharomyces boulardii* (levure de bière) qui sont efficaces. (1)

Les doses efficaces sont les suivantes :

- 6 à 12 milliards UFC de *Lactobacillus GG* par jour, 1 fois par jour avant de manger.
- 10 à 30 milliards UFC de levure de bière active (*Saccharomyces boulardii*), par jour.

A noter que les probiotiques sont particulièrement efficaces en prévention : on recommande à tous les voyageurs se rendant sous les tropiques d'emporter avec eux les probiotiques *Saccharomyces boulardii* et un mélange de *Lactobacillus acidophilus* et de *Bifidobacterium bifidum* pour prévenir la turista. Leur efficacité a été montrée en 2007 par une méta-analyse regroupant 12 études. (2) Le traitement doit commencer 1 à 5 jours avant le voyage et se poursuivre pendant 2 semaines après.

N'oubliez pas que, pour que les probiotiques soient efficaces, il est très important qu'ils se rendent « vivants » en grand nombre dans l'intestin. Or, l'acidité de l'estomac tue une très grande partie (90 %). Pour éviter cette destruction, il est important de privilégier les produits offerts en capsules

entérosolubles, conçues pour se dissoudre dans l'intestin, ou alors de les prendre sous forme liquide sur un estomac vide, lorsque votre pylore (la porte qui ferme votre estomac par le bas) est ouvert, c'est-à-dire le matin, 10 mn avant le petit-déjeuner.

Quand la vie normale va-t-elle reprendre ?

Tant que les malaises persistent, mieux vaut éviter de consommer les aliments suivants, qui aggravent les crampes et la diarrhée :

- les produits laitiers ;
  
- les jus d'agrumes ;
  
- la viande ;
  
- les plats épicés ;
  
- les friandises ;
  
- les aliments riches en gras (dont les fritures) ;
  
- les aliments qui contiennent de la farine de blé (le pain, les pâtes, la pizza, etc.) ;
  
- le maïs et le son, qui sont riches en fibres ;
  
- les fruits, à l'exception des bananes, qui seraient plutôt bénéfiques, même chez les jeunes enfants de 5 mois à 12 mois ;
  
- les légumes crus.

Une fois les nausées disparues, réintroduire graduellement une alimentation solide en privilégiant certains aliments plus faciles à digérer. Les féculents, comme le riz blanc, les céréales sans sucre, le pain blanc et les craquelins, sont habituellement bien tolérés et réduisent la diarrhée. Cesser de manger si les symptômes reviennent. Ensuite, ajouter progressivement les fruits et les légumes, le yaourt, puis les aliments protéinés (la viande maigre, le poisson, les œufs, le fromage, etc.).

Côté médicament, pas grand-chose à attendre sauf, si vous y tenez vraiment, un peu de paracétamol pour faire baisser la fièvre. Elle ne dépasse pas 38,5 °C en principe en cas de gastro, il est donc préférable de ne pas le faire, car la fièvre est un mécanisme de défense immunitaire naturel.