

# Se réhydrater pendant une gastro-entérite

Lorsque vous avez une gastro-entérite, votre corps élimine une grande quantité d'eau et de sels minéraux, qui sont essentiels au bon fonctionnement de votre organisme.

Il est donc important de bien vous réhydrater et de refaire le plein de sels minéraux. Pour cela, vous pouvez boire une solution de réhydratation. Il existe 2 types de solutions de réhydratation :

- les solutions de réhydratation commerciales;
- les solutions de réhydratation maison.

## Solution de réhydratation commerciale

---

Pour vous réhydrater, utilisez de préférence une solution de réhydratation commerciale, comme Gastrolyte. Les solutions de réhydratation commerciales contiennent la proportion idéale de sels minéraux dont le corps a besoin pour se rétablir. Elles permettent à l'organisme :

- de mieux absorber les liquides, et donc de bien s'hydrater;
- de remplacer les sels minéraux perdus à cause de la diarrhée ou des vomissements.

Ces solutions aident à diminuer le nombre de selles et de vomissements et la durée de la gastro-entérite. Elles sont offertes en vente libre dans les pharmacies.

## Solution de réhydratation maison

---

Si vous ne pouvez vous procurer une solution de réhydratation commerciale, vous pouvez préparer vous-même une solution de dépannage. Mélangez les ingrédients suivants :

- 360 ml (12 oz) de jus d'orange pur, non sucré
- 600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Vous devez utiliser **exactement les quantités indiquées** afin de ne pas risquer d'aggraver votre état.

Pour savoir combien de solution vous devez boire et quand vous devez en boire, appelez Info-Santé 8-1-1. Une infirmière vous indiquera précisément ce qu'il faut faire selon votre état ou celui de votre enfant.

## Consignes pour l'utilisation des solutions de réhydratation

---

Vous pouvez commencer à utiliser une solution de réhydratation dès l'apparition des premiers symptômes de la gastro-entérite. Suivez les consignes de réhydratation et d'alimentation qui correspondent à vos symptômes :

Symptômes	Réhydratation	Alimentation
Diarrhée <b>sans</b> vomissements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous utilisez une <b>solution de réhydratation commerciale</b>, suivez les instructions fournies sur l'emballage.</li> <li>• Si vous utilisez une <b>solution de réhydratation maison</b>, appelez Info-Santé 8-1-1 pour savoir combien de solution vous devez boire et quand vous devez en boire. Une infirmière vous indiquera précisément ce qu'il faut faire selon votre état ou celui de votre enfant.</li> </ul>	<p>Prenez plusieurs petits repas, alternés avec la solution de réhydratation.</p> <p>Consultez la page <a href="#">S'alimenter pendant une gastro-entérite</a><sup>1</sup> pour savoir quels aliments privilégier.</p>
Diarrhée <b>avec</b> vomissements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous utilisez une <b>solution de réhydratation commerciale</b>, suivez les instructions fournies sur l'emballage.</li> <li>• Si vous utilisez une <b>solution de réhydratation maison</b>, appelez Info-Santé 8-1-1 pour savoir combien de solution vous devez boire et quand vous devez en boire. Une infirmière vous indiquera précisément ce qu'il faut faire selon votre état ou celui de votre enfant.</li> </ul>	<p>Cessez temporairement de vous alimenter (pendant environ de 3 à 4 heures). -----</p> <p>Lorsque les vomissements diminuent, recommencez graduellement à vous alimenter : prenez de petites quantités d'aliments à la fois, mais mangez plus souvent.</p> <p>Consultez la page <a href="#">S'alimenter pendant une gastro-entérite</a><sup>2</sup> pour savoir quels aliments privilégier.</p>

## Pour les personnes qui risquent de présenter des complications

Si vous ou votre enfant faites partie des [personnes qui risquent de présenter des complications](#)<sup>3</sup>, appelez Info-Santé 8-1-1. Une infirmière pourra vous donner des consignes de réhydratation et d'alimentation adaptées à votre situation ou à celle de votre enfant.

Dernière mise à jour : 09 octobre 2014, 09:33

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un professionnel de la santé.

### Liens

1. <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/s-alimenter-pendant-une-gastro-enterite/>

2. <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/s-alimenter-pendant-une-gastro-enterite/>
3. <http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/gastro-enterite/#complications>