

## **EPIDEMIE DE GASTRO-ENTERITES**

Les épidémies de gastro-entérites sont de retour et vous vous demandez comment vous en protéger ? Dans la plupart des cas, cette maladie ne dure pas longtemps et les symptômes disparaissent au bout de trois jours. Elle apporte pourtant son lot de désagréments ! Heureusement certains gestes permettent de réduire sa propagation et ses symptômes.

### **Pourquoi attrape-t-on la gastro-entérite ?**

Infection du système digestif, la gastro-entérite amène avec elle douleurs abdominales, diarrhées, nausées ou vomissements. La durée et l'intensité de la maladie dépend beaucoup de la manière dont elle a été attrapée. Les causes peuvent être multiples : bactéries, virus, micro-organismes... La plupart des gastro-entérites sont d'origine virale mais elles peuvent aussi se développer suite à une intoxication alimentaire. Enfin, il arrive qu'elle survienne suite à la prise d'antibiotiques.

La maladie se transmet principalement de deux façons :

- Dans le cas des gastro-entérites virales, par contact avec un objet ou une personne contaminés. Attention, les malades sont contagieux à partir de l'apparition des premiers symptômes et jusqu'à 48 heures après leur disparition.
- Dans le cas des gastro-entérites bactériennes, par la consommation d'eau et aliments contaminés.

### **Que faire en cas de gastro-entérite ?**

- Un médecin pourra vous prescrire des médicaments adaptés pour diminuer vos symptômes.
- Buvez beaucoup mais en petites quantités. Privilégiez les tisanes et les bouillons de légumes !
- Inutile de vous forcer à manger si vous n'avez pas faim ! Si vous retrouvez l'appétit, choisissez des aliments qui ralentissent le transit intestinal : riz, carottes, fruits cuits, bananes sont vos meilleures alliées !
- Reposez-vous !
- En cas d'épidémies, n'oubliez pas de vous laver régulièrement les mains avant de les porter à votre visage, de préparer les repas ou en sortant des transports en commun par exemple.

En revanche, mieux vaut éviter :

- Les boissons gazeuses qui pourraient causer des ballonnements ou des maux de ventre.
- Les aliments les plus gras. Préférez le jambon ou les viandes blanches !
- Les contacts avec les personnes fragiles ou affaiblies pour limiter la propagation de la maladie.