

Le conseil du Dr GROG

## Gastro-entérite : un mal de saison

Chaque année, les virus digestifs provoquent une épidémie de gastro-entérites à l'approche des fêtes de fin d'année. L'épidémie de gastro-entérites, qui couve depuis quelques semaines, risque donc fort de se déclarer pour les fêtes. Comment vous en protéger ?

### **Une infection aiguë du tube digestif**

Dans gastro-entérites, comme dans beaucoup de noms de symptômes, le suffixe « ite » qui indique qu'il s'agit d'une inflammation. Ici, l'inflammation concerne la paroi de l'estomac (c'est la gastrite avec ses brûlures, ses crampes d'estomac, ses nausées ou ses vomissements) et/ou celle de l'intestin (c'est l'entérite qui entraîne le plus souvent une diarrhée aiguë). Les patients rapportent surtout des douleurs de ventre, des nausées ou des vomissements accompagnés ou non de diarrhée ou de fièvre. Une courte diète, quelques médicaments digestifs anti-douleur suffisent presque toujours à supprimer ces symptômes gênants mais qui guérissent le plus souvent spontanément en 48 à 72 heures. En cas de diarrhée, l'essentiel est de boire abondamment pour compenser les pertes de liquide dans les selles. Les antibiotiques ne sont d'aucune utilité pour traiter les gastro-entérites.

### **Attention aux nourrissons et aux personnes âgées**

Maladie contagieuse par le simple contact des mains, la gastro-entérite sévit tout particulièrement dans les collectivités d'enfants ou de personnes âgées. Même à ces âges extrêmes de la vie, la gastro-entérite virale reste bénigne à une seule condition : éviter la déshydratation. L'intestin n'arrive plus à garder l'eau qui s'évacue avec les selles liquides. La fièvre accélère aussi la perte d'eau. Il faut alors :

- lutter contre la fièvre (déshabiller les bébés, donner du paracétamol...);
- faire boire très régulièrement de petites quantités d'eau (légèrement salée ou sucrée) tout au long de la journée, en plus de l'alimentation normale ;
- s'il s'agit d'un bébé allaité au sein, inutile de changer son alimentation ; s'il est au biberon, mieux vaut remplacer les biberons de lait pendant 24 heures par des biberons d'eau sucrée ou des sachets de réhydratation ;
- pesez régulièrement le nourrisson malade.

Si votre bébé refuse de boire, s'il perd du poids, si la diarrhée se prolonge ou si la fièvre ne baisse pas, consultez un médecin sans attendre.

Le Dico du doc

### **Tabac + pilule**

Chez la femme « sous pilule », le fait de prendre la pilule n'augmente pas le risque d'accident vasculaire cérébral, d'attaque cérébrale ou d'hémiplégie. De même, chez les femmes jeunes qui fument sans être « sous pilule », les accidents cardiaques ou vasculaires sont exceptionnels. Par contre, quand une femme « sous pilule » fume, son risque de « faire une attaque cérébrale », un infarctus du myocarde ou une hémiplégie est multiplié par 22 ! C'est l'association de la pilule et de quelques cigarettes par jour qui est responsable de ces accidents graves.

Il n'y a rien d'étonnant à cela : la pilule facilite l'apparition de bouchons dans les artères (les « thromboses »). Une ou deux cigarettes suffisent pour provoquer un spasme des artères. Encombrement lié à la pilule plus rétrécissement brutal lié à la cigarette : le sang ne passe plus du tout. Au niveau du cœur ou du cerveau, ça peut être dramatique.

En pratique, il faut se faire une raison : pas de cigarette du tout quand on est « sous pilule ». Si on veut continuer à fumer un petit peu, mieux vaut choisir un autre moyen de contraception.

Source : Pièges pour petits fumeurs in Insulinorésistance, médecine générale et recherche. Groupe d'études BigPro, APNET, Inserm, Open Rome.