

# La gastroentérite « gastro »

## PRÉVENTION DES MALADIES TRANSMISSIBLES

« Gastro » est la forme raccourcie de gastroentérite, qui est une infection du tractus gastro-intestinal. Parfois, les gens appellent cette infection « grippe intestinale » même si elle n'est habituellement pas causée par le virus de la grippe. Cette feuille de renseignements explique les causes de la gastro, les moyens par lesquels elle se propage, et ce que vous pouvez faire pour aider à mettre fin à sa propagation.

### Quels sont les symptômes d'une gastro?

Une personne atteinte de gastro peut présenter un ou plusieurs des symptômes suivants : diarrhée, douleurs à l'estomac, nausées, vomissements, fièvre et sentiment de malaise. Ces symptômes peuvent commencer très progressivement ou survenir brusquement. Une gastro dure habituellement soit moins de 24 heures, soit plusieurs jours.

La diarrhée est parfois si aiguë que la personne atteinte peut devenir très malade et perdre une quantité importante de liquide corporel. Si tel est le cas, la personne devrait consulter un médecin. Les personnes âgées et les très jeunes enfants sont ceux qui courent le plus de risques. Fièvre, douleurs abdominales graves, sang dans les selles et faiblesse extrême sont également des signes de danger indiquant qu'une personne a besoin de soins médicaux.

### Qu'est-ce qui cause la gastro?

Une gastro est causée par des germes ou par des toxines de germe. Même s'il n'est pas possible de se laver au point d'éliminer tous les germes, un bon lavage des mains peut aider à éviter la contamination.

Les trois types de germes majeurs pouvant causer une gastro sont les **bactéries**, les **virus** et les **parasites**. La plupart de ces germes sont inoffensifs, mais nombre d'entre eux peuvent causer des maladies dans certaines situations.

### Virus

Les virus constituent un groupe de particules infectieuses qui dépendent d'autres cellules vivantes pour survivre.

Parmi les virus ordinaires pouvant causer une gastro, notons :

- les rotavirus;
- les norovirus (aussi appelés les calicivirus);
- le virus de l'hépatite A.

### Bactéries

Les bactéries sont des germes monocellulaires vivants qui se trouvent presque partout. Les bactéries peuvent causer une gastro en infectant directement les intestins ou en libérant une toxine qui agit de la même façon.

Parmi les bactéries les plus courantes causant la gastro, notons :

- la salmonelle;
- le colibacille;
- le staphylocoque;
- la shigella;
- le *Clostridium*, et de nombreuses autres bactéries.

### Parasites

Les parasites sont de minuscules animaux qui peuvent être monocellulaires ou multicellulaires.

Parmi les causes courantes de gastro parasitique, notons :

- la *Giardia*;
- le *Cryptosporidium*;
- la *Cyclospora*.

## Comment la gastro se propage-t-elle?

Les germes causant la gastroentérite se propagent habituellement par contamination d'une chose qui se met dans la bouche. Cela peut survenir par contact avec des objets contaminés, y compris la nourriture ou l'eau, ou par contact avec des personnes malades. Les aliments peuvent être contaminés durant ou après leur préparation. L'eau peut être contaminée par des déchets animaux ou humains, particulièrement lorsqu'il s'agit de sources d'eau potable comme les puits privés ou l'eau tirée de lacs ne possédant pas de système de traitement de l'eau. Dans certaines circonstances, même des quantités extrêmement minimes d'éléments contaminés peuvent causer d'importantes épidémies.

## Que puis-je faire pour aider?

Il y a plusieurs moyens d'aider : en s'aidant soi-même, en tenant compte de son entourage et en aidant les travailleurs de la santé publique à enquêter sur la gastro.

### S'aider soi-même

Vous laver les mains peut vous aider à ne pas attraper la gastro. Si vous finissez tout de même par l'attraper, les symptômes s'amélioreront habituellement sans traitement. Maintenir votre niveau d'hydratation en buvant des liquides clairs (comme de l'eau, des soupes et des jus clairs), vous reposer et manger des aliments faciles à digérer (par exemple, des bananes, du riz, des craquelins et de la soupe) vous aidera à guérir. Selles sanglantes, fièvre élevée et déshydratation sont des signes de danger. Il pourrait vous être nécessaire de prendre des antibiotiques ou autres médicaments selon le type de gastro que vous avez. Si vous n'êtes pas certain, communiquez avec votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé.

### Tenir compte des autres

Toute personne atteinte de gastro devrait se laver les mains plus souvent. Il est particulièrement important de se laver les mains après être allé aux toilettes et avant de manipuler des aliments. Il est important de comprendre que vous pouvez rendre d'autres personnes malades. Si votre emploi comprend la manipulation d'aliments ou des contacts rapprochés avec d'autres personnes, comme dans les cuisines ou restaurants, les hôpitaux, les garderies et les foyers de soins personnels, vous ne devriez pas aller travailler tant que vous êtes malade. Demandez à votre employeur ou à un travailleur de la

santé publique de votre région ce que vous devriez faire si vous attrapez la gastro.

## Aider les travailleurs de la santé publique

Des professionnels de la santé pourraient solliciter de l'aide pendant une enquête sur une gastro que vous avez attrapée ou qui s'est propagée dans votre zone communautaire en posant des questions et en demandant des échantillons. Ils vous questionneront habituellement sur vos expériences relatives à cette maladie et essayeront de découvrir de quelle façon dont vous pourriez l'avoir attrapée. Les échantillons de selles ou de nourriture, et parfois d'autres échantillons, sont importants dans ce genre d'enquêtes. Les échantillons de germes se dégradent rapidement avec le temps, et le corps élimine les germes rapidement à mesure que le système immunitaire réagit. C'est pourquoi la soumission rapide d'échantillons sera très utile.

## Que signifient les résultats d'analyse?

Les résultats d'analyses d'échantillons de nourriture ou de selles ne sont pas clairs. Les résultats d'analyse négatifs (normaux) ne signifient pas qu'il n'y a aucune contamination, et les résultats positifs (anormaux) n'expliquent pas toujours les symptômes. Vous devriez discuter de ces résultats avec un professionnel de la santé qui connaît bien votre situation. Si d'autres personnes sont touchées par la même gastro, les professionnels de la santé peuvent être au courant d'autres faits qui seront importants pour vous.

## Pour en savoir plus

Si vous avez d'autres questions sur la gastro ou d'autres maladies, communiquez avec votre médecin, téléphonez à Health Links-Info Santé au 788-8200 ou au 1-888-315-9257, ou consultez le site Web « À bas les BACTéries! », à l'adresse [www.canfightbac.org/fr/default.aspx](http://www.canfightbac.org/fr/default.aspx). Si vous soupçonnez le début d'une épidémie, communiquez avec le bureau de la santé publique de votre région.

*Tampon du bureau local de la santé publique*