

Diarrhée et déshydratation

Beaucoup de gens meurent de maladies diarrhéiques, surtout les enfants. Ces maladies sont souvent causées par des microbes qui pénètrent dans l'eau ou dans les aliments. La plupart des enfants qui meurent de la diarrhée perdent la vie parce qu'il ne reste plus assez d'eau dans leur corps. Ce manque d'eau est appelé déshydratation.

Les gens de tous âges peuvent se déshydrater, mais la déshydratation peut arriver très vite chez les petits enfants et elle est très dangereuse pour eux.

Tout enfant souffrant d'une diarrhée liquide est en danger de déshydratation.



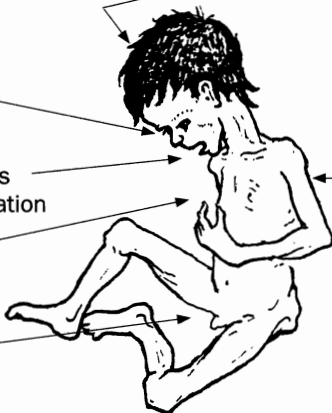
Signes de déshydratation

Yeux enfoncés, sans larmes

La soif et une bouche sèche sont les premiers signes de la déshydratation

Perte de poids soudaine

Peu ou pas d'urine, ou urine jaune foncé



Affaissement de la fontanelle chez les bébés



Perte d'élasticité de la peau



Soulevez la peau entre deux doigts comme ceci ...

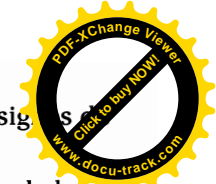


Si la peau ne retombe pas tout de suite normalement, l'enfant est déshydraté

Note pour l'agent de santé

Pour enseigner les signes de la déshydratation, vous pouvez utiliser une activité utilisant une « carte du corps ». Rassemblez les parents et montrez-leur une photo de bébé sain. Demandez-leur d'identifier ou d'indiquer par des flèches les endroits où des signes de déshydratation peuvent se manifester. Discutez de tous les signes. Ensuite, discutez des façons dont ils peuvent aider leurs enfants quand ces signes apparaissent – et de ce qu'ils peuvent faire pour commencer par empêcher la déshydratation et la diarrhée.





Prévenir la déshydratation

Quand un enfant a une diarrhée liquide ou a la diarrhée et vomit, n'attendez pas de voir des signes de déshydratation. Agissez immédiatement.

Donnez-lui beaucoup de liquides à boire, comme un léger porridge ou gruau de céréales, de la soupe, de l'eau ou une boisson réhydratante (voir ci-dessous).

Continuez à lui donner à manger. Dès que l'enfant (ou l'adulte) malade peut manger de la nourriture, donnez-lui fréquemment à manger les aliments qu'il aime. Pour les bébés, continuez de leur donner souvent du lait maternel, avant les autres boissons.

Une *boisson réhydratante* aide à empêcher ou à traiter la déshydratation, elle **ne** guérit **pas** la diarrhée mais elle peut accorder suffisamment de temps à la diarrhée pour qu'elle se guérisse seule.

Boisson réhydratante

Ci-dessous sont expliquées deux manières de fabriquer une boisson réhydratante. Si vous pouvez, ajoutez une demi-tasse de jus de fruit, d'eau de coco ou une banane mure écrasée à l'une ou l'autre boisson. Ces ingrédients contiennent du potassium, un minéral qui aide les malades à accepter plus de nourriture et de boisson.

Donnez à l'enfant des gorgées de cette boisson toutes les 5 minutes, jour et nuit, jusqu'à ce qu'il commence à uriner normalement. Une personne forte a besoin de 3 litres ou plus par jour. Un petit enfant a habituellement besoin d'au moins un litre par jour ou d'un verre par selle liquide. Continuez à lui donner souvent de cette boisson et par petites gorgées. Même si la personne vomit, toute la quantité de boisson ne sera pas renvoyée.

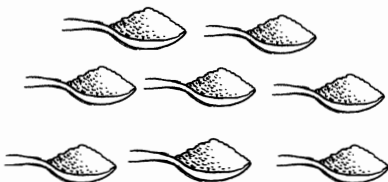
Fabriquée avec des céréales en poudre et du sel.

Le riz en poudre est ce qu'il y a de meilleur, mais vous pouvez utiliser du maïs finement moulu, de la farine de blé, du sorgho ou des pommes de terre cuites et écrasées.

Dans 1 litre d'EAU propre, mettez une demi-cuillère à café de SEL



et 8 grosses cuillères de CEREALES en poudre.



Faites bouillir 5-7 minutes pour former un gruau liquide ou un porridge léger. Faites refroidir rapidement la boisson et commencez à la donner à la personne malade.

PRECAUTION : Goûtez la boisson à chaque fois avant de la donner pour être certain qu'elle n'est pas gâtée. Quand il fait chaud, les boissons aux céréales peuvent se gâter en quelques heures.

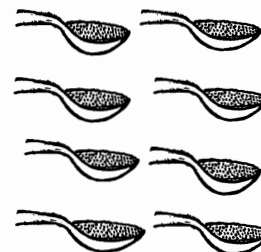
Fabriquée avec du sucre et du sel.

Vous pouvez utiliser du sucre brut, ou du sucre brun ou de la mélasse à la place de sucre blanc.

Dans 1 litre d'EAU propre, mettez une demi-cuillère à café de SEL



et 8 cuillères à café rases de SUCRE. Mélangez bien.



PRECAUTION : Avant d'ajouter le sucre, goûtez la boisson et assurez-vous qu'elle est moins salée que les larmes.

ATTENTION : Si la déshydratation empire ou si un autre signe de danger apparaît, consultez un médecin.