

**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT

# LA DIARRHÉE CHEZ LE JEUNE ENFANT



**PÔLE SOLIDARITÉS  
PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE**

# LA DIARRHÉE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une augmentation de la fréquence des selles et/ou des selles liquides (plus de 6 selles par jour).

**Attention**, notez le nombre de selles dans la journée et vérifiez l'aspect des selles (gardez éventuellement une couche du bébé pour montrer les selles).

NB : le nourrisson nourri au sein peut avoir des selles semi liquides après chaque tétée (ce n'est pas de la diarrhée).

Vers 2 mois, ses selles sont moins fréquentes.

## LES CAUSES

Elles peuvent être multiples :

- infection par un virus le plus souvent (gastroentérite aiguë),
- intolérance alimentaire (lactose, gluten...),
- introduction d'un nouvel aliment,
- ingestion en trop grande quantité d'un aliment ou d'une boisson (ex : jus de fruits, boissons sucrées...)
- effets secondaires d'un médicament (ex : un antibiotique...).

## PRÉVENIR

■ se nettoyer les mains souvent :

- ✓ avant et après le change, le pot, les toilettes,
- ✓ avant de manger,
- ✓ au retour d'une sortie (supermarché, crèche, école, parc...),

■ évitez les contacts avec les personnes infectées par le virus (gastroentérite),

■ manipulez les aliments avec précaution en respectant bien les règles d'hygiène lors de la préparation des repas,

■ évitez de boire l'eau si l'on n'est pas sûr qu'elle soit potable,

■ en cas de traitement antibiotique, le prendre au milieu du repas.

La complication la plus fréquente et la plus inquiétante de la diarrhée est la déshydratation (surtout si elle est accompagnée de vomissements). Elle est d'autant plus grave si c'est un nourrisson.



## LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION

- enfant amorphe, somnolent ou hypotonique,
- yeux cernés,
- perte de l'élasticité de la peau (pli cutané),
- diminution des urines (moins de 4 couches mouillées en 24 heures ou pas d'urine pendant 8 heures si l'enfant est propre),
- sécheresse de la peau, de la bouche, de la langue,
- fontanelle creusée.

## QUE FAUT-IL FAIRE ?

■ faire boire à l'enfant une solution de réhydratation orale (SRO\*) disponible en pharmacie sans ordonnance. Si l'enfant refuse de boire cette solution, il faut continuer de lui proposer. La déshydratation peut apparaître avec un décalage et dès son apparition du fait de la soif qui l'accompagne, l'enfant la boira,

■ si vous allaitez, continuez à lui donner le sein et proposez lui la solution de réhydratation entre les tétées,

■ si votre bébé est nourri avec du lait infantile, donnez-lui son lait habituel en alternance avec les solutions de réhydratation,

■ si votre enfant vomit, proposez-lui la solution de réhydratation orale froide à la petite cuillère au début pour faciliter la prise de petites quantités et de manière répétée (si l'enfant boit trop et trop vite, il va vomir). Cette prise progressive suffit pour arrêter les vomissements. Ensuite, laissez boire l'enfant à volonté, un nourrisson peut boire des quantités importantes,

■ aucune autre boisson (eau, eau

sucrée, coca-cola...) ne permet de lutter efficacement contre la déshydratation,

■ surveillez le poids de votre enfant mais attention, c'est un signe tardif de déshydratation,

■ notez le nombre de selles, de vomissements, les quantités de solution de réhydratation orale et de lait prises par l'enfant.

\*La solution de réhydratation orale doit être diluée dans 200ml d'eau puis conservée au réfrigérateur pendant 24h maximum.

**Les bébés et les jeunes enfants se déshydratent plus rapidement que les adultes. Ne prenez pas de risques. Il faut toujours avoir quelques sachets de solution de réhydratation orale pour pouvoir agir vite en cas de diarrhée. L'état de santé du jeune enfant peut s'aggraver en quelques heures. Pensez aussi à en mettre dans le sac de votre enfant lors de ses déplacements.**

## QU'EN EST-IL DE L'ALIMENTATION ?

Il est normal que l'appétit de votre enfant soit diminué. Il est surtout très important qu'il boive suffisamment ou qu'il prenne une solution de réhydratation orale à volonté.

Si votre enfant a débuté la diversification alimentaire,

donnez lui :

- des bananes,
- des compotes de coing, de myrtille,
- des pommes râpées ou en compote,
- des purées de carottes,
- du riz,
- des pommes de terre,
- des pâtes.

évittez :

- les fruits et les jus de fruits qui sont trop acides,
- les légumes verts qui accélèrent le transit,
- la viande qui est trop grasse, les aliments gras,
- les boissons gazeuses.

Vous pourrez redonner progressivement à l'enfant son alimentation habituelle dès que les selles auront repris leur aspect normal.



## CONSULTER UN MÉDECIN

- si c'est un nourrisson de **moins de 3 mois**, consulter un médecin **dans la journée**,
- si la diarrhée persiste **plus de 48 heures**,
- si elle s'accompagne d'une **fièvre importante**,
- s'il y a du **sang dans les selles**,
- s'il y a des **signes de déshydratation** : l'enfant vomit, somnole ; son état général semble altéré (très fatigué, les yeux cernés, s'il n'est pas comme d'habitude).

**MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS**

**Service Protection Maternelle et Infantile**

**15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême - Tél. : 05 16 09 76 94**

**www.lacharente.fr -  Département de la Charente - Officiel**

## LA DIARRHÉE CHEZ LE JEUNE ENFANT

# Conseils alimentaires pour l'enfant de plus de 6 mois

(dont la diversification alimentaire est en cours)

## Aliments conseillés

(si les aliments ont déjà été introduits avant l'épisode de diarrhée)

- lait maternel,
- lait habituel consommé par l'enfant,
- yaourt nature,
- riz, pâtes, pommes de terre en purée, semoule,
- viande non grasse (veau, blanc de poulet, jambon blanc sans gras...),
- poisson cuit à la vapeur (cabillaud, merlan, julienne, fletan...),
- carottes cuites en purée ou en soupe,
- compote de coings, myrtille, pommes,
- banane,
- pomme rapée (sans la peau).

**Donner à boire souvent en petites quantités afin d'éviter la déshydratation**

**Tant que l'enfant a la diarrhée, continuer à lui proposer la solution de réhydratation orale**

**Si l'enfant est au sein, proposer la solution de réhydratation orale et poursuivre l'allaitement maternel**

**Proposer régulièrement les aliments conseillés à votre enfant pendant l'épisode de diarrhée**

**Vous pourrez redonner progressivement à l'enfant son alimentation habituelle dès que les selles auront repris leur aspect normal**

**Donner à boire souvent  
en petites quantités afin  
d'éviter la déshydratation**

## Aliments interdits



- tous les légumes (sauf les carottes),
- tous les fruits (sauf les bananes),
- lentilles, petits pois, haricots grains,
- viandes grasses (agneau, porc...), tout type de charcuterie (saucisson, paté...),
- aliments frits (frites, beignets de poisson, poulet...),
- graisses cuites (huile, beurre), mayonnaise,
- pâtisseries (surtout à la crème),
- jus de fruits (même le jus de pommes), boissons gazeuses (soda, coca-cola...), sirop.



Des professionnelles de la petite enfance sont à votre disposition dans tout le Département pour répondre à vos interrogations.