



Les fiches conseils de la *Pharmacie La Clef d'Arve*

# Gastro-entérite



**Le plus important est de bien s'hydrater ! Il faut essayer de boire régulièrement durant la journée par petites quantités (eau, bouillon, tisane, solution de réhydratation).**

- ✚ Fractionner les repas en petites quantités réparties dans la journée, mangez lentement en privilégiant les aliments tièdes pour ménager l'estomac.
- ✚ Eviter les aliments trop gras, trop sucrés (dont le coca-cola !), trop épicés ainsi que l'alcool, le tabac et le café.
- ✚ Eviter les odeurs trop fortes qui pourraient aggraver les nausées (parfum, tabac, cuisine).
- ✚ Favoriser certains aliments qui aident à raffermir les selles (riz blanc, eau de riz, bananes ou pommes écrasées et oxydées, carottes cuites).
- ✚ Bien se laver les mains et les désinfecter pour éviter la contamination des proches.

## Symptômes nécessitant une consultation médicale :

- ❖ Suspicion d'une intoxication alimentaire
- ❖ Si fièvre élevée ( $+39^{\circ}\text{C}$ ), violentes coliques et grande fatigue
- ❖ Symptômes persistants plus de 48 heures sans amélioration
- ❖ Personnes âgées, enfants en bas âge, nourrissons, femmes enceintes et diabétiques
- ❖ Présence de sang, glaires dans les selles ou tous autres symptômes inhabituels
- ❖ Retour de voyage de moins d'un mois pour certaines destinations

**Dans notre pharmacie, nous vous conseillons volontiers en vous proposant le choix entre des traitements efficaces naturels ou allopathiques.**

*La Clef d'Arve*

[www.pharmacie-laclefdarve.com](http://www.pharmacie-laclefdarve.com)

Jana Barsan, Pharmacienne responsable

110, rue de Carouge, 1205 Genève  
Fax 022 320 65 67 - Tél. 022 320 65 06  
[casa@fgl.ch](mailto:casa@fgl.ch) - Livraisons gratuites

Les + Jeudi AVS Points fidélité x2 - Mercredi bébé Points fidélité x4