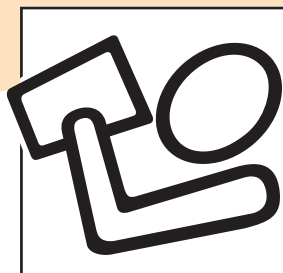




UNICEF/99-0234/Prozzi

Pourquoi il est important de communiquer et d'utiliser les informations sur



La diarrhée

La diarrhée, qui provoque déshydratation et malnutrition, tue plus d'un million d'enfants chaque année. Les enfants sont plus susceptibles que les adultes de succomber à la diarrhée car leur corps se déshydrate plus rapidement. En gros, sur 200 enfants qui ont la diarrhée, un en meurt.

On contracte la diarrhée en avalant des microbes. Ces microbes sont surtout présents dans les selles. Dans la plupart des cas, la contamination se produit dans les endroits où les selles sont jetées sans précaution, où l'hygiène fait défaut et où il n'y a pas d'eau potable, ou encore quand les enfants ne sont pas nourris au sein maternel. Les nourrissons qui ne reçoivent que le lait maternel contractent rarement la diarrhée.

En travaillant ensemble, les familles et les communautés, avec l'aide de leurs gouvernements et des organisations non gouvernementales (ONG), peuvent beaucoup faire pour éviter les conditions favorables à la diarrhée.

Les règles d'or

Ce que chaque famille et chaque communauté sont en droit de savoir sur

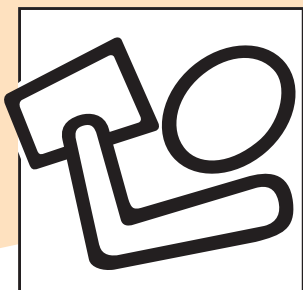
La diarrhée

1. La diarrhée tue l'enfant en faisant perdre beaucoup d'eau à son corps, ce qui provoque la déshydratation. Dès le début de la diarrhée, il est essentiel de donner à l'enfant beaucoup plus à boire que d'habitude. Il faut également lui donner sa ration alimentaire habituelle.
2. La vie d'un enfant est en danger s'il a plusieurs selles liquides en l'espace d'une heure ou s'il y a du sang dans ses selles. Il faut alors immédiatement solliciter l'aide d'un agent de santé qualifié.
3. L'allaitement maternel peut réduire la gravité et la fréquence de la diarrhée.
4. Un enfant qui a la diarrhée a besoin de continuer à manger régulièrement. Pendant sa convalescence, cet enfant a besoin



d'au moins un repas supplémentaire par jour pendant au moins deux semaines.

5. Si l'enfant est déshydraté et souffre d'une diarrhée grave et persistante, il faut lui donner uniquement une solution de réhydratation orale ou les médicaments recommandés par un agent de santé qualifié. Les autres médicaments contre la diarrhée sont en général inefficaces, voire nocifs pour l'enfant.
6. Pour prévenir la diarrhée, toutes les selles doivent être jetées dans des latrines ou des toilettes ou enterrées.
7. On peut se protéger contre la diarrhée en pratiquant une bonne hygiène. Il faut se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après tout contact avec les selles et avant de toucher à la nourriture ou de donner à manger aux enfants.



Informations complémentaires

La diarrhée

1 La diarrhée tue l'enfant en faisant perdre beaucoup d'eau à son corps, ce qui provoque la déshydratation. Dès le début de la diarrhée, il est essentiel de donner à l'enfant beaucoup plus à boire que d'habitude. Il faut également lui donner sa ration alimentaire habituelle.

Un enfant est atteint de diarrhée quand il a des selles liquides trois fois par jour ou plus. Plus le nombre de selles liquides est élevé, plus la diarrhée est grave.

On entend souvent dire que la consommation de liquides aggrave la diarrhée. *C'est faux.* Il faut faire boire le plus possible un enfant qui a la diarrhée jusqu'à ce que celle-ci s'arrête. En buvant ainsi, l'enfant remplace les liquides que son corps a perdus pendant la diarrhée.

Les boissons suivantes sont conseillées pour un enfant qui a la diarrhée :

- le lait maternel (la mère devrait donner le sein plus souvent que d'habitude)
- les soupes
- l'eau de riz
- les jus de fruits frais
- le thé léger avec un peu de sucre
- le lait de noix de coco
- l'eau provenant d'une source d'eau potable. Si l'on n'est pas sûr de la pureté de l'eau, il faut la purifier en la portant à ébullition ou en la filtrant
- les sels de réhydratation orale (SRO) mélangés à la quantité d'eau indiquée. (*Voir encadré à la page 83.*)

Pour éviter la déshydratation, les enfants nourris au sein devraient être allaités le plus souvent possible et les autres enfants devraient boire les quantités suivantes de liquides après chaque selle liquide :

- pour un enfant de moins de deux ans : entre un quart et la moitié d'une grande tasse
- pour un enfant de deux ans ou plus : entre la moitié et la totalité d'une grande tasse.

Il faut donner à boire à l'enfant dans une tasse propre. On ne devrait jamais utiliser de biberon. Il est difficile de bien nettoyer les biberons et un biberon sale peut être à l'origine de la diarrhée.

Si l'enfant vomit, la personne qui s'occupe de lui attendra 10 minutes avant de lui redonner à boire tout doucement, par petites gorgées.

Il faut donner beaucoup à boire à l'enfant tant que la diarrhée n'a pas disparu.

En général, la diarrhée s'arrête au bout de trois à quatre jours. Au-delà d'une semaine, il faudrait consulter un agent de santé qualifié.

2. La vie d'un enfant est en danger s'il a plusieurs selles liquides en l'espace d'une heure ou s'il y a du sang dans ses selles. Il faut alors immédiatement solliciter l'aide d'un agent de santé qualifié.

Les parents devraient immédiatement consulter un agent de santé qualifié si l'enfant présente les signes suivants :

- il a plusieurs selles liquides en l'espace d'une heure ou deux
- il a du sang dans les selles
- il vomit fréquemment
- il a de la fièvre
- il a très soif
- il refuse de boire
- il refuse de manger

-
- il a les yeux caves
 - il semble faible ou il est léthargique
 - il a la diarrhée depuis plus d'une semaine.

Lorsque l'un de ces signes apparaît, il faut consulter de toute urgence un agent de santé qualifié. Entre temps, il faut donner une solution de SRO ou d'autres liquides à l'enfant. Si l'enfant a plusieurs selles liquides en l'espace d'une heure ou deux et s'il vomit, il y a des raisons de s'alarmer car il a peut-être le choléra. Cette maladie peut tuer l'enfant en l'espace de quelques heures. Il faut donc chercher immédiatement une aide médicale.

- Le choléra peut se propager rapidement dans la communauté par de l'eau ou de la nourriture contaminée. La maladie apparaît en général dans les lieux surpeuplés où l'assainissement n'est pas efficace.
- Il y a quatre mesures à prendre pour limiter la propagation du choléra ou de la diarrhée :
 1. Jeter toutes les selles dans des latrines ou des toilettes ou les enterrer
 2. Se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après tout contact avec les selles
 3. Utiliser de l'eau potable
 4. Laver, peler ou faire cuire tous les aliments.

3. L'allaitement maternel peut réduire la gravité et la fréquence de la diarrhée.

Le lait maternel est la meilleure boisson et le meilleur aliment pour un enfant atteint de diarrhée. Il est nutritif et propre et il aide l'enfant à lutter contre les maladies et les infections. Il y a peu de chances qu'un enfant nourri uniquement au lait maternel contracte la diarrhée.

Le lait maternel prévient la déshydratation et la malnutrition et aide à remplacer les liquides perdus pendant la diarrhée. On conseille parfois aux mères de moins allaiter un enfant qui a la diarrhée. *C'est un mauvais conseil.* Les mères devraient au contraire donner plus souvent le sein à un enfant qui a la diarrhée.

4. Un enfant qui a la diarrhée doit continuer à manger régulièrement.

Pendant sa convalescence cet enfant a besoin d'au moins un repas supplémentaire par jour pendant au moins deux semaines.

Un enfant atteint de diarrhée perd du poids et la malnutrition le menace rapidement. Il a donc besoin de toute la nourriture et de tous les liquides qu'il peut consommer. La nourriture peut aider à arrêter la diarrhée et contribuer à une guérison plus rapide.

Il arrive qu'un enfant atteint de diarrhée refuse de manger ou vomisse. Il est alors difficile de le nourrir. A partir de six mois environ, les parents ou les personnes qui s'occupent de lui doivent l'encourager à manger le plus souvent possible en lui proposant de petites quantités d'aliments tendres ou réduits en purée ou ses plats préférés. Ces aliments ne devraient pas être trop salés. Les aliments tendres sont plus faciles à manger et contiennent plus de liquides que les aliments solides.

Les aliments conseillés pour un enfant qui a la diarrhée sont les mélanges de céréales et de haricots bien écrasés, le poisson, la viande bien cuite, le yaourt et les fruits. On peut ajouter une à deux cuillerées à café d'huile aux céréales et aux légumes. La nourriture devrait être préparée peu avant d'être servie et donnée à l'enfant cinq ou six fois par jour.

Dès que la diarrhée cesse, il est vital de donner plus de nourriture à l'enfant pour qu'il guérisse tout à fait. Il aura alors besoin d'un repas supplémentaire ou de davantage de lait

maternel chaque jour pendant au moins deux semaines. Cela lui permettra de récupérer l'énergie et la nourriture perdues pendant la diarrhée.

Un enfant ne sera complètement guéri de sa diarrhée que lorsqu'il aura repris au moins le même poids qu'au début de la maladie.

Les capsules de vitamine A et les aliments qui en contiennent aident l'enfant à guérir de la diarrhée. Les aliments riches en vitamine A sont le lait maternel, le foie, le poisson, les produits laitiers, les fruits et légumes orange ou jaunes et les légumes à feuilles vertes.

5. Si l'enfant est déshydraté et souffre d'une diarrhée grave et persistante, il faut lui donner uniquement une solution de réhydratation orale ou les médicaments recommandés par un agent de santé qualifié. Les autres médicaments contre la diarrhée sont en général inefficaces, voire nocifs pour l'enfant.

La diarrhée guérit généralement toute seule en quelques jours. Le vrai danger est dans la perte de liquides et d'oligo-éléments, qui peut entraîner la déshydratation et la malnutrition.

Il faut éviter de donner des comprimés, des antibiotiques ou d'autres médicaments à un enfant qui a la diarrhée à moins qu'ils n'aient été prescrits par un agent de santé qualifié.

Le meilleur remède contre la diarrhée c'est de beaucoup boire et de prendre des sels de réhydratation orale (SRO) mélangés à de l'eau selon les instructions.

A défaut de sels de réhydratation orale, on peut traiter la déshydratation en donnant à l'enfant une boisson préparée en dissolvant quatre cuillerées à café rases de sucre et une demi-cuillerée à café rase de sel dans un litre d'eau potable. Il faut s'assurer de bien respecter les quantités indiquées car un excès de sucre peut aggraver la diarrhée et un excès de sel peut être extrêmement dangereux pour l'enfant. Si le mélange est un peu trop dilué, il n'y a aucun danger et la perte d'efficacité est minime.

La rougeole provoque souvent des diarrhées graves. On peut prévenir cette cause de diarrhée en vaccinant l'enfant contre cette maladie.

Solution de SRO

Une boisson spéciale contre la diarrhée.

Qu'est-ce que les SRO ?

Les SRO (sels de réhydratation orale) sont un mélange spécial de sels secs qui, une fois mélangés selon les instructions à de l'eau potable, peuvent aider à réhydrater le corps en cas de perte importante de fluides pendant la diarrhée.

Où peut-on trouver les SRO ?

Dans la majorité des pays, les sachets de SRO sont disponibles dans les centres de santé, les pharmacies, sur les marchés et dans les magasins.

Comment préparer une boisson à base de SRO ?

1. Vider le contenu d'un sachet de SRO dans un récipient propre. Lire les instructions sur le sachet pour ajouter la quantité d'eau potable indiquée. Si l'on n'ajoute pas assez d'eau, on risque d'aggraver la diarrhée.
2. Ajouter uniquement de l'eau. Ne pas mélanger les SRO avec du lait, de la soupe, du jus de fruit ou des boissons gazeuses. Ne pas rajouter de sucre.
3. Bien mélanger et donner à boire à l'enfant en utilisant une tasse propre. Ne pas utiliser de biberon.

Quelle quantité de boisson à base de SRO faut-il donner à l'enfant ?

Il faut encourager l'enfant à en boire le plus souvent possible.

Un enfant de moins de deux ans a besoin de boire au moins entre un quart et la moitié d'une grande tasse de SRO après chaque selle liquide.

Un enfant d'au moins deux ans a besoin de boire au moins la moitié ou la totalité d'une grande tasse de SRO après chaque selle liquide.

Généralement la diarrhée s'arrête au bout de trois ou quatre jours.

Si elle continue après une semaine, il faut consulter un agent de santé qualifié.

6. Pour prévenir la diarrhée, toutes les selles doivent être jetées dans des latrines ou des toilettes ou enterrées.

Aussi bien les enfants que les adultes peuvent avaler les microbes qui provoquent la diarrhée si les selles entrent en contact avec l'eau de boisson du foyer, la nourriture, les mains, les ustensiles et les surfaces sur lesquelles on prépare la nourriture. La diarrhée peut aussi être transmise par les mouches qui se posent sur les selles et ensuite sur la nourriture. On peut protéger la nourriture et l'eau de boisson contre les mouches en les couvrant.

Toutes les selles, y compris celles des nourrissons et des jeunes enfants, contiennent des microbes et sont donc dangereuses. Si les enfants vont à la selle ailleurs que dans les latrines ou les toilettes, leurs selles doivent être ramassées immédiatement et jetées dans des toilettes ou enterrées. On peut éviter la propagation des microbes en nettoyant régulièrement les latrines ou les toilettes.

A défaut de toilettes ou de latrines, les adultes et les enfants devraient toujours aller à la selle loin des habitations, des sentiers, des points d'eau et des terrains de jeu pour les enfants, puis recouvrir les selles d'une couche de terre.

Les communautés qui ne possèdent ni toilettes ni latrines devraient envisager de s'associer pour en construire.

Il faut protéger les points d'eau contre les selles animales ou humaines.

7. On peut se protéger contre la diarrhée en pratiquant une bonne hygiène. Il faut se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après tout contact avec les selles, avant de toucher à la nourriture ou de donner à manger aux enfants.

On devrait toujours se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'eau et à la cendre après être allé à la selle, après avoir nettoyé le derrière d'un bébé et immédiatement avant de nourrir les enfants, de préparer de la nourriture ou de manger.

Les jeunes enfants mettent souvent les doigts dans la bouche. Il est donc important de nettoyer la maison et de laver souvent les mains des enfants à l'eau et au savon ou à la cendre, surtout avant de leur donner à manger.

Autres mesures d'hygiène qui peuvent aider à éviter la diarrhée :

- La nourriture devrait être préparée et bien cuite juste avant le repas. Les microbes responsables de la diarrhée peuvent se développer sur les aliments qui traînent. Au bout de deux heures, les aliments cuits peuvent être dangereux s'ils ne sont pas gardés ou très chauds ou dans un endroit très frais.
- Il faut enterrer, brûler ou éliminer en toute sécurité toutes les ordures ménagères pour empêcher les mouches de propager des maladies.