



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

Jana Barsan, Pharmacienne responsable

110, rue de Carouge, 1205 Genève
Fax 022 320 65 67 - Tél. 022 320 65 06
casa@fgl.ch - Livraisons gratuites

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