

Déshydratation

La plupart des enfants qui meurent à la suite d'une diarrhée perdent la vie parce qu'ils n'ont plus assez de d'eau dans leur corps. Ce manque d'eau s'appelle déshydratation.

Une personne est en état de déshydratation quand son organisme perd plus d'eau qu'il n'en reçoit. Cela peut arriver en cas de diarrhée violente, surtout si celle-ci est accompagnée de vomissements. D'autres maladies graves peuvent aussi entraîner une déshydratation, si la personne est trop malade pour absorber assez de nourriture ou de liquides.

On peut se déshydrater à tout âge, mais cet état est très grave chez le nourrisson et le jeune enfant, qui peuvent mourir en quelques heures.

Tout enfant ayant une diarrhée très liquide (sans sang ni mucus) est en danger de déshydratation.

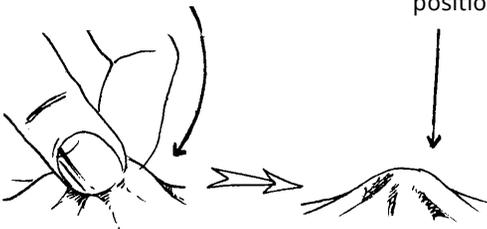
Il est très important, surtout pour les mères, de savoir reconnaître et combattre les signes de déshydratation.

Les Signes de déshydratation

- la soif est souvent un premier signe de déshydratation ;
- peu ou pas d'urines, ou urine jaune très foncé ;
- perte de poids très rapide ;
- bouche sèche ;
- fontanelle enfoncée (chez le nourrisson) ;
- yeux enfoncés, cernés, sans larmes ;
- pouls rapide et faible ;
- pieds et mains froids ;
- la peau devient moins élastique.



Soulever la peau de la main comme ceci...



si la peau met du temps à revenir à sa position normale, l'enfant est déshydraté.

Faites la comparaison avec une peau normale.

Une grave déshydratation peut causer des battements de cœur rapides et faibles (voir état de choc, p. 137), une respiration rapide et profonde, de la fièvre, ou des convulsions, (p. 178)

Quand une personne a des selles liquides, ou de la diarrhée avec vomissements, n'attendez pas les autres signes de déshydratation. Agissez rapidement – voir la page suivante.

Prévention ou traitement de la déshydratation

Quand une personne a la diarrhée aqueuse, agissez rapidement :

- **Donnez beaucoup de liquides** : la boisson de réhydratation est le meilleur moyen de réhydrater un organisme. Sinon, donnez une bouillie de céréales bien liquide, du thé, de la soupe et même de l'eau.
- **Continuez à nourrir la personne.** Dès que l'enfant ou l'adulte malade accepte de manger, nourrissez-le souvent d'aliments qu'il aime ou qu'il accepte.
- **Continuez à allaiter les bébés, et allaitez-les souvent** – avant de leur donner tout autre liquide.

La « Boisson Spéciale » ou Solution de réhydratation orale (SRO)

Une boisson spéciale de réhydratation aide à prévenir ou à traiter la déshydratation, surtout dans les cas sévères de diarrhées aqueuses (quand les excréments sortent avec beaucoup de liquide mais sans sang ni mucus).

Il y a 2 façons de préparer une boisson de réhydratation à la maison :

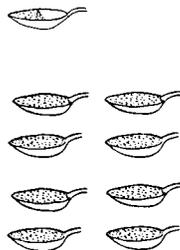
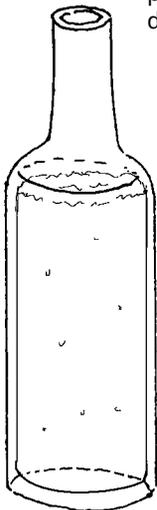
1. Avec du sucre et du sel

(on peut se servir de sucre brut ou de mélasse au lieu de sucre blanc)

Dans 1 litre d'eau propre

Mettez la moitié d'une petite cuillère de sel

et 8 petites cuillères rases de sucre



Attention : Avant d'ajouter du sucre, goûtez la boisson pour vous assurer qu'elle est moins salée que les larmes.

Aux 2 sortes de boisson, ajoutez soit une demi-tasse de jus de fruits, d'eau de noix de coco, ou de la banane mûre écrasée, si possible. Cela fournit du potassium qui peut aider l'enfant à accepter plus de nourriture et de boisson.

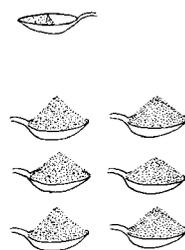
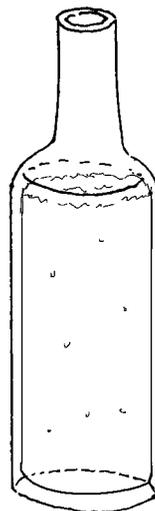
2. Avec des céréales en poudre et du sel

(Le riz en poudre est la meilleure céréale. Ou utilisez du maïs finement moulu, de la farine de blé, du sorgho, ou de la patate cuite en purée.)

Dans 1 litre d'eau propre

Mettez une demi-petite cuillère de sel

et 8 grosses cuillères (ou 2 poignées) de céréales en poudre.



Faites bouillir l'ensemble pendant 5 à 7 minutes pour obtenir une bouillie liquide. Refroidissez rapidement la boisson et commencez à la donner à l'enfant.

Attention ! Goûtez la boisson à chaque fois avant de la donner pour vous assurer qu'elle n'est pas gâtée. Les boissons aux céréales peuvent moisir en quelques heures par temps chaud.

Important ! Adaptez cette préparation aux conditions locales. Si les bouteilles d'un litre ou les petites cuillères ne sont pas utilisées dans votre communauté, ajustez les quantités à des formes de mesure locales. Dans les endroits où les gens donnent traditionnellement des bouillies de céréales épaisses aux jeunes enfants, ajoutez assez d'eau pour rendre la bouillie liquide, et servez-vous-en pour réhydrater la personne. Cherchez un moyen facile et simple.

Faites boire la boisson de réhydratation par petites gorgées, toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que la personne recommence à uriner normalement. Un adulte de grande taille aura besoin d'au moins 3 litres de cette boisson par jour ; un jeune enfant doit en boire au minimum un litre par jour, ou un verre pour chaque selle liquide. Continuez à donner la boisson de réhydratation souvent et en petites gorgées, même si la personne vomit. Le liquide bu ne sera pas entièrement vomit.

Attention ! Si la personne ne peut pas avaler assez de liquide, si elle est trop faible pour boire, ou si elle vomit tout ce qu'elle avale et qu'on ne peut pas arrêter les vomissements, recherchez une assistance médicale. Il sera peut-être nécessaire de lui injecter du sérum par les veines.

Note : Dans certains pays, on peut trouver des sachets de solution de réhydratation orale (SRO) qui doivent être mélangés avec de l'eau. Ils contiennent du sucre, du sel, de l'acide citrique, du zinc, et du potassium (p. 573). Mais les boissons préparées correctement à la maison – surtout celles qui contiennent une céréale – sont moins chères, plus sûres et plus efficaces que les sachets de SRO.

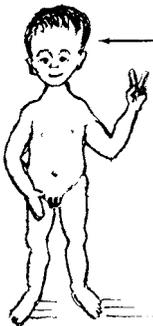
Diarrhée et dysenterie

Quand une personne a des selles molles ou liquides, elle a la **diarrhée**. Si les selles contiennent du mucus ou du sang, la personne a une **dysenterie**.

La diarrhée peut être légère ou grave. Elle peut être **aiguë** (soudaine et sévère) ou chronique (durant plusieurs jours).

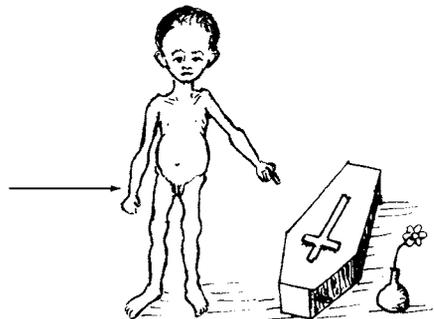
La diarrhée est plus fréquente et plus dangereuse chez les jeunes enfants, surtout ceux qui sont malnutris.

Le danger le plus grave et immédiat de la diarrhée est la déshydratation et, sur une longue période, la malnutrition. C'est à cause de la déshydratation que la diarrhée peut être mortelle, surtout chez le nourrisson.



Cet enfant est bien nourri. Il risque moins d'attraper une diarrhée. S'il l'attrape, il se remettra probablement vite.

Cet enfant est malnutri. Il risque plus d'avoir des diarrhées et beaucoup plus d'en mourir.



Les causes de diarrhée sont nombreuses. Normalement, aucun médicament n'est nécessaire et l'enfant se remet en quelques jours s'il prend beaucoup de boisson de réhydratation et de nourriture (s'il ne mange pas beaucoup, donnez-lui une petite quantité de nourriture plusieurs fois par jour). Il est parfois nécessaire d'administrer un traitement spécial. Mais la plupart des diarrhées peuvent être traitées à la maison, même si vous n'êtes pas sûr de sa ou de ses causes exactes.

Les Principales causes de diarrhée :

- la malnutrition (p. 188) affaiblit l'enfant et rend plus fréquente et plus grave la diarrhée due à d'autres causes ;
- le manque d'eau et les mauvaises conditions d'hygiène (pas de latrines) permettent l'apparition des microbes qui causent la diarrhée ;
- une infection par virus ou une « grippe intestinale » ;
- une infection de l'intestin causée par des bactéries (p. 218), des amibes (p. 234), ou des giardias (p. 236) ;
- une infection par des vers (p. 228 à 233) (mais la plupart des infections par des vers ne causent pas de diarrhée) ;
- des infections hors de l'intestin (infections de l'oreille, p. 459 ; amygdalite, p. 460 ; rougeole, p. 462) ;
- infection urinaire, p. 365 ;
- le paludisme (de type *falciparum* dans certaines parties de l'Afrique, de l'Asie, du Pacifique), de l'Amérique latine et des Caraïbes, p. 326 ;
- un aliment gâté, p. 222 ;
- le VIH (une diarrhée de longue durée pourrait être un signe précoce du sida, p. 506) ;
- l'incapacité de digérer le lait (surtout chez les enfants gravement malnutris, et chez certains adultes) ;
- chez les bébés, une digestion difficile des nouveaux aliments, p. 444) ;
- les allergies à certains aliments (fruits de mer, écrevisses, etc., p. 181) ; il arrive que des bébés soient allergiques au lait de vache ou à des laits autres que le lait maternel ;
- les effets indésirables de certains médicaments, comme l'ampicilline ou la tétracycline (p. 108) ;
- les laxatifs, les purges, les plantes irritantes ou toxiques, certains poisons ;
- trop de fruits verts ou d'aliments gras.

Prévenir la diarrhée

Bien que la diarrhée puisse avoir beaucoup de causes, les plus courantes sont l'infection et la mauvaise alimentation. De bonnes conditions d'hygiène et une alimentation correcte permettraient d'éviter la plupart des diarrhées. De plus, si les diarrhées étaient soignées comme il faut, c'est-à-dire, en donnant beaucoup de boisson et de nourriture, moins d'enfants en mourraient.

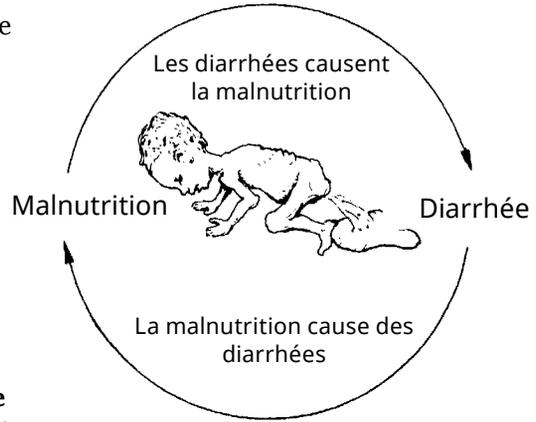
La diarrhée est très dangereuse pour les porteurs du VIH, surtout parmi les enfants. Dans ces cas, l'emploi du cotrimoxazole peut l'empêcher (p. 506).

Les enfants malnutris attrapent la diarrhée et en meurent beaucoup plus facilement que ceux qui sont bien nourris. Notez que la diarrhée elle-même peut être l'une des causes de la malnutrition.

Et si la malnutrition existe déjà chez un enfant, la diarrhée l'aggrave plus rapidement.

Ceci crée un cercle vicieux, où chacun des éléments renforce les effets négatifs de l'autre. **C'est pour cette raison qu'une bonne nutrition est tout aussi importante pour la prévention que pour le traitement de la diarrhée.**

Les types d'aliments qui aident le corps à résister ou à combattre différentes maladies, y compris la diarrhée, sont décrits au chapitre 11.



Le « cercle vicieux » de la malnutrition et de la diarrhée tue de nombreux enfants.

Prévenir la diarrhée en prévenant la malnutrition.
Prévenir la malnutrition en prévenant la diarrhée.

La prévention de la diarrhée nécessite à la fois une bonne alimentation et de bonnes conditions d'hygiène. Le chapitre 12 propose plusieurs manières d'améliorer l'hygiène personnelle et publique. Par exemple l'utilisation de latrines, l'accès à l'eau propre, et la protection des aliments contre la poussière et les mouches.

Voici d'autres recommandations importantes pour prévenir la diarrhée chez les bébés :

- Allaitez les bébés plutôt que de les nourrir au biberon. Ne leur donnez que du lait maternel pendant les 6 premiers mois. Le lait maternel les aide à résister aux infections qui causent la diarrhée. Si le bébé ne peut pas être allaité, nourrissez-le au moyen d'une tasse et d'une cuillère. N'utilisez pas de biberons, car il est plus difficile de tenir ceux-ci propres, ce qui augmente le risque de causer une infection.
- Quand vous commencez à donner au bébé un aliment nouveau ou solide, n'en donnez qu'un peu, en purée, et mélangez-le avec une petite quantité de lait maternel. Le corps du bébé doit apprendre à digérer de nouveaux aliments. S'il en prend trop en une fois, il peut avoir une diarrhée. N'arrêtez pas d'allaiter tout d'un coup. Commencez par introduire d'autres aliments pendant que vous allaitez encore le bébé.
- Votre bébé doit rester propre et vivre dans un environnement sain. Essayez de l'empêcher de mettre des choses sales dans sa bouche.
- Ne donnez pas aux bébés des médicaments qui ne sont pas nécessaires.



Non



Oui

l'allaitement maternel permet d'éviter la diarrhée.

Traitement de la diarrhée

Pour la plupart des cas de diarrhée, aucun médicament n'est nécessaire : si la diarrhée est grave, le plus grand danger est la déshydratation. Si la diarrhée dure longtemps, le plus grand danger est la malnutrition. Donc, le plus important dans le traitement, c'est de donner suffisamment de liquides et de nourriture au malade. Quelle que soit la cause de la diarrhée, veillez à toujours faire ce qui suit :

1. Empêcher ou limiter la déshydratation. Une personne qui a la diarrhée doit boire beaucoup de liquides. Si la diarrhée est grave ou s'il y a signes de déshydratation, faites-lui prendre la boisson de réhydratation (p. 255). Même si elle ne veut pas boire, insistez doucement. Donnez-lui à boire par petites gorgées et de temps en temps.
2. Répondre aux besoins nutritionnels. Une personne qui a la diarrhée a besoin de nourriture aussitôt qu'elle est capable de manger. Ceci est encore plus important s'il s'agit d'un jeune enfant ou d'une personne déjà malnutrie. En cas de diarrhée, le passage des aliments par l'intestin se fait très rapidement, et le corps ne peut pas les absorber tous. Il est donc très important de nourrir la personne plusieurs fois par jour, surtout si elle ne peut prendre qu'un peu d'aliments à la fois.
 - Un bébé qui a la diarrhée doit continuer d'être allaité.
 - Un enfant dont le poids est insuffisant devrait manger beaucoup d'aliments énergétiques et assez d'aliments qui fortifient le corps (protéines) pendant toute la durée de la diarrhée, et encore plus à partir du moment où il commence à aller mieux. S'il arrête de manger parce qu'il se sent trop malade ou parce qu'il vomit, nourrissez-le à nouveau dès qu'il peut manger. La boisson de réhydratation aidera l'enfant à être en état de manger. Même si au début la nourriture augmente ses selles, elle peut lui sauver la vie.
 - Si un enfant au poids insuffisant a une diarrhée qui dure pendant plusieurs jours ou revient sans arrêt, faites-le manger plus, et plus souvent, c'est-à-dire au moins 5 ou 6 fois par jour. Généralement, aucun autre traitement ne sera nécessaire.
 - Si possible, donnez des suppléments de zinc aux bébés et aux enfants qui ont la diarrhée (p. 451).

La Diarrhée et le lait

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés. Il aide à éviter et à combattre la diarrhée. **Continuez à donner du lait maternel quand le bébé a de la diarrhée.**

Le lait de vache, le lait en poudre ou de lait en conserve peuvent être de bonnes sources d'énergie et de protéines. Continuez à en donner à un enfant qui a la diarrhée. Chez un très petit nombre d'enfants, ces laits peuvent accentuer la diarrhée. Si cela se produit, essayez de donner moins de lait et mélangez-le avec d'autres aliments. Mais n'oubliez pas : **un enfant malnutri qui a une diarrhée doit prendre des aliments suffisamment énergétiques et riches en protéines.** Si vous diminuez la quantité de lait, ajoutez des aliments bien cuits et écrasés, comme du poulet, du jaune d'œuf, de la viande, du poisson, ou des haricots. Les haricots sont plus faciles à digérer si leur peau a été retirée et s'ils sont bien bouillis et en purée.

À mesure que l'enfant se remet, il pourra généralement boire plus de lait sans avoir de diarrhée.

Alimentation d'une personne qui a la diarrhée :

Quand la personne vomit ou se sent trop malade pour manger, elle devrait boire :

de la bouillie liquide ou du bouillon de riz, de farine de maïs, ou de pommes de terre.

de l'eau de riz (contenant un peu de riz écrasé)

du bouillon de poulet, de viande, d'œufs, ou de haricot

de la boisson de réhydratation

du lait maternel

du yaourt ou des boissons au lait fermenté

Dès que la personne est capable de manger, en plus des boissons indiquées à gauche, elle devrait manger un choix équilibré des aliments (ou du même type) suivants :

Aliments énergétiques

Bananes mûres ou cuites

Biscuits salés

Riz, farine d'avoine, ou d'autres grains bien cuits

Maïs frais (bien cuit et écrasé en purée)

Pommes de terre

Pommes cuites et écrasées en compote

Papaye

(Ajoutez un peu de sucre ou de l'huile végétale aux céréales.)

Aliments constructeurs

Poulet (bouilli ou rôti)

Œufs (bouillis)

Viande (bien cuite, sans trop de graisse)

Haricots, lentilles, pois (bien cuits et en purée)

Poisson (bien cuit)

Lait (parfois cause de problèmes ; voir la page suivante)

Ne mangez ou ne buvez pas

d'aliments gras

la plupart des fruits crus

tout type de laxatif ou

purge

d'aliments très assaisonnés

de boissons alcoolisées

de café, de thé, des noix de kola

Médicaments pour le traitement de la diarrhée

Dans la plupart des cas de diarrhée, aucun médicament n'est nécessaire. La plupart des médicaments couramment utilisés contre la diarrhée sont peu ou pas utiles. Certains sont même dangereux. Mais dans les cas où ils sont nécessaires, il est important d'utiliser le médicament correct.

Traitement spécial pour différents cas de diarrhée

Même si la plupart des cas de diarrhée sont le mieux soignés par la prise de liquides et de nourriture en abondance, et sans aucun médicament, il arrive qu'un traitement spécial soit nécessaire.

En considérant le traitement à appliquer, rappelez-vous que certains cas de diarrhée, surtout chez les jeunes enfants, sont causés par des infections localisées en dehors de l'intestin. Vérifiez toujours s'il y a une infection des oreilles, de la gorge, et des passages urinaires, puis traitez l'infection. Recherchez aussi des signes de rougeole.

Si l'enfant a une diarrhée légère et les signes d'un rhume, la diarrhée est probablement causée par un virus, ou par une « grippe intestinale », et aucun traitement spécial n'est utile. Donnez beaucoup de liquides et tout aliment que l'enfant acceptera de manger.

Généralement, il est préférable de NE PAS utiliser les médicaments suivants en cas de diarrhée :

Les « médicaments contre la diarrhée » à base de sous-salicylate de bismuth, comme le *Pepto-Bismol* ou le *Kaopectate*, épaississent et diminuent les selles, p. 573) mais ils n'empêchent pas la déshydratation ni ne soignent l'infection. Certains, comme le lopéramide (*Imodium*) ou le diphénoxylyate (*Lomotil*), peuvent même nuire à l'organisme, ou allonger la durée des infections.



Les « médicaments contre la diarrhée » fonctionnent comme des bouchons. Ils enferment le contenu infecté de l'intestin, alors qu'il devrait être évacué.



Les combinaisons anti-diarrhéiques contenant de la néomycine ou de la streptomycine ne devraient pas être utilisées. Elles irritent l'intestin et font souvent plus de mal que de bien.

Les antibiotiques comme l'ampicilline et la tétracycline ne sont utiles que dans certains cas de diarrhée (p. 108). Mais ils peuvent eux-mêmes causer la diarrhée, surtout chez les jeunes enfants. Si, après la prise de ces antibiotiques pendant plus de 2 ou 3 jours, la diarrhée s'aggrave au lieu de s'améliorer, arrêtez de les donner, car ils en sont peut-être la cause.

Le chloramphénicol peut présenter un certain danger (p. 530). Il ne devrait jamais être utilisé en cas de diarrhée légère, ni pour soigner les bébés de moins de 1 mois.

Les laxatifs et les purges ne doivent jamais être administrés à une personne qui a la diarrhée. Ils ne feront qu'aggraver la diarrhée et augmenter le risque de déshydratation.

Dans certains cas compliqués, l'analyse des selles ou d'autres analyses peuvent être nécessaires pour permettre de choisir le traitement correct. Mais en général, vous pourrez vous faire une idée du type de diarrhée en posant des questions spécifiques, en observant les selles, et en recherchant certains symptômes. Voici quelques conseils pour choisir un traitement d'après les signes.



1. Diarrhée légère et soudaine. Pas de fièvre. (Indigestion ? « Grippe intestinale » ?)

- Faire boire beaucoup de liquides. Normalement, aucun traitement spécial n'est nécessaire. Il est généralement préférable de ne pas utiliser les médicaments qui empêchent l'écoulement de la diarrhée, comme le sous-salicylate de bismuth (*Kaopectate*, p. 573), ou le diphénoxylyate (*Lomotil*). Ils ne sont jamais nécessaires et n'aident ni à réduire la déshydratation, ni à se débarrasser de l'infection. Alors, pourquoi gaspiller votre argent ? N'en donnez jamais à une personne qui est très malade, ni à un jeune enfant.

2. Diarrhée accompagnée de vomissements (causes multiples).

- Si une personne qui a la diarrhée se met à vomir, le risque de déshydratation augmente, surtout chez les jeunes enfants. Il est très important de lui faire boire

une boisson de réhydratation (p. 255), du thé, de la soupe, ou n'importe quel liquide qu'elle accepterait. Continuez à lui donner des liquides, même si elle en vomit une grande partie, parce qu'il en restera un peu dans l'estomac. Faites-lui prendre des gorgées toutes les 5 à 10 minutes.

- Si vous n'arrivez pas à réduire les vomissements ou si la déshydratation s'aggrave, recherchez vite une assistance médicale.

3. Diarrhée avec mucus et sang. Souvent chronique. Pas de fièvre. La diarrhée peut se produire certains jours, et la constipation d'autres jours. (Il peut s'agir d'une dysenterie amibienne, p. 256.)

- Donnez du métronidazole (p. 549), en suivant la dose indiquée sur le mode d'emploi. Si la diarrhée continue après le traitement, consultez un docteur.

4. Très forte diarrhée avec sang, et fièvre. (Dysenterie bactérienne due aux bactéries du genre *Shigella*)

- Administrez 500 mg de ciprofloxacine 2 fois par jour pendant 3 jours aux plus de 18 ans, à l'exception des femmes enceintes qui ne doivent pas prendre de ciprofloxacine (p. 534). Pour les enfants de moins de 8 semaines, demandez une assistance médicale.)
- Les shigelles sont souvent résistantes à l'ampicilline (p. 526) et au cotrimoxazole (p. 532), pourtant ces médicaments sont encore utilisés.
- Si l'état de la personne ne s'améliore pas pendant les jours qui suivent l'administration d'un premier médicament, essayez-en un autre ou recherchez une assistance médicale.
- Les femmes enceintes de moins de 3 mois ne doivent pas prendre de cotrimoxazole (p. 532).
- L'azithromycine est sans danger pour la grossesse et peut être donnée aux enfants. La dose adulte est de 1 g (1000 mg) par la bouche pendant 3 jours. Consultez un soignant sur le dosage recommandé pour les enfants.

5. Très forte diarrhée, pas de sang, avec fièvre.

- La fièvre peut être en partie causée par la déshydratation. Donnez le plus de boisson de réhydratation possible (p. 255). Si la personne est très malade et que son état ne s'améliore pas au bout de 6 heures après le début du traitement et malgré la boisson de réhydratation, recherchez une assistance médicale.
- Recherchez les signes d'une fièvre typhoïde. S'il y en a, appliquez le traitement de la typhoïde (p. 304).
- Dans les zones de paludisme à *falciparum*, appliquez un traitement antipaludique aux personnes qui ont une diarrhée et de la fièvre (p. 300), surtout si leur foie est plus gros que la normale.

6. Diarrhée jaune, mousseuse (petites bulles), pas de sang ni mucus, très mauvaise odeur. Souvent accompagnée de ballonnements et de gaz dans le ventre, aussi rejetés par la bouche, avec un goût de soufre.

- Ce type de diarrhée peut être causée par des giardias (parasites, p. 236), ou encore par la malnutrition. Dans les deux cas, le meilleur traitement reste généralement de donner beaucoup de liquides et d'aliments nutritifs, et de laisser la personne se reposer. Les giardias graves peuvent être soignées par le métronidazole (p. 549). La quinacrine (*Atabrine*) est moins chère, mais elle a des effets secondaires plus lourds (p. 551).

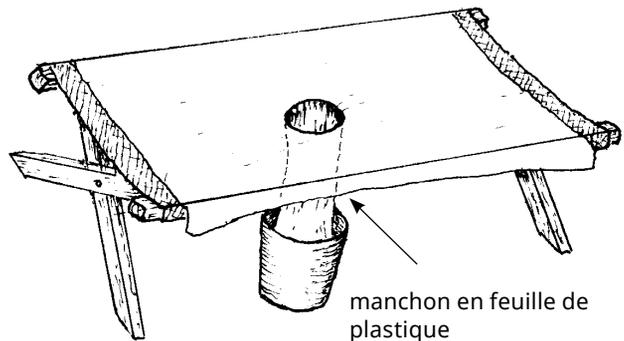
7. Diarrhée chronique (dure longtemps ou revient sans arrêt).

- Elle peut être en partie causée par la malnutrition, ou par une infection chronique comme l'amibiase ou la giardiasse. Veillez à ce que l'enfant se nourrisse d'aliments nutritifs plusieurs fois par jour (p. 188). Si la diarrhée continue, recherchez une assistance médicale.

8. Diarrhée qui ressemble à l'eau de riz (choléra).

- De grandes quantités de selles très liquides, ressemblant à une eau dans laquelle on a lavé du riz, peuvent signaler un choléra. Dans les régions où cette dangereuse maladie a tendance à apparaître, le choléra s'installe souvent en épidémie (beaucoup de personnes sont contaminées à la fois) et est plus grave chez les adolescents et les adultes. Le malade atteint vite un stade avancé de déshydratation, surtout si sa diarrhée est accompagnée de vomissements. Traitez la déshydratation en donnant continuellement de la boisson de réhydratation (p. 255) et d'autres liquides, et ne donnez de doxycycline, de tétracycline (p. 529) ou d'érythromycine (p. 528) aux enfants que dans les cas très graves. Le choléra doit être signalé aux responsables de la santé publique. Recherchez vite une aide médicale.

Un « lit de cholérique », comme celui-ci, peut être fabriqué pour les personnes dont la diarrhée est très sévère. Surveillez la quantité de liquide perdu par la personne, et donnez-lui plus de boisson de réhydratation. Donnez-lui continuellement de cette boisson, et faites-lui-en boire le plus possible.



Soin des bébés diarrhéiques

La diarrhée est spécialement dangereuse pour les bébés et les jeunes enfants. Les médicaments ne sont généralement pas nécessaires, mais il faut faire très attention, car les bébés meurent rapidement de déshydratation.

- La mère doit continuer à allaiter l'enfant, et lui faire prendre, en plus, de la boisson de réhydratation par petites gorgées.
- Si l'enfant vomit, la mère devra allaiter souvent, mais peu à la fois. Elle lui fera boire aussi une boisson de réhydratation par petites gorgées, toutes les 5 à 10 minutes (voir **Vomissements**, p. 266).
- Si l'enfant n'est pas allaité, essayez de lui faire prendre un autre lait, ou du lait de remplacement, comme le lait de soja. Ce lait doit être additionné d'eau bouillie (une part de lait pour une part d'eau bouillie). Si le lait semble aggraver la diarrhée, donnez une autre protéine (poulet, œufs, viande maigre écrasés, ou purée de haricots sans peau, mélangée avec du sucre ou du riz ou une autre céréale très cuite, additionnés d'eau bouillie).
- Si possible, donnez des suppléments de zinc (p. 573).
- Si l'enfant a moins d'un mois, essayez de trouver un soignant avant de donner tout médicament. Si vous ne pouvez pas contacter de soignant et que l'enfant est très malade, donnez-lui un sirop pour enfants contenant de l'ampicilline : une demi petite cuillère 4 fois par jour (p. 526). Il vaut mieux ne pas donner d'autres antibiotiques.



Donnez-lui du lait maternel



et aussi de la boisson de réhydratation

Quand rechercher une assistance médicale

La diarrhée ou la dysenterie peuvent être graves, surtout chez le nourrisson.

Emmenez la personne voir un soignant dans les cas suivants :

- si la diarrhée dure plus de 4 jours – ou plus d'un jour pour un jeune enfant qui a une diarrhée sévère ;
- s'il y a déshydratation, ou si la déshydratation s'aggrave malgré les soins ;
- si la personne vomit tellement qu'elle rejette tout le liquide avalé, ou si elle est incapable de boire, ou si elle vomit souvent même au bout des 3 heures qui suivent le début du traitement par boisson de réhydratation.
- si elle a des convulsions ou le visage et les pieds enflés.
- si elle était déjà très malade ou affaiblie avant que la diarrhée ne commence, surtout s'il s'agit d'un jeune enfant ou d'une personne âgée.
- s'il y a beaucoup de sang dans les selles. Une importante perte de sang par l'anus, même s'il n'y a que très peu de diarrhée, peut être dangereuse, (voir l'occlusion de l'intestin, p. 152).
- si la diarrhée ressemble à de l'eau de riz et que plusieurs adultes sont malades en même temps.

Questions à poser en cas de diarrhée

Le traitement le plus important pour toute diarrhée est de boire des liquides. Dès que possible, la personne devra aussi manger.

<p>La diarrhée est-elle devenue liquide et abondante en un temps très court ?</p>	<p>Une très grande quantité de diarrhée liquide pourrait être signe de choléra. Elle peut rapidement affaiblir ou tuer la personne. On peut lui sauver la vie, en l'aidant simplement à boire et à manger continuellement aussitôt que possible, p. 255.</p>
<p>Y a-t-il du sang dans la diarrhée (dysenterie) ?</p>	<p>La dysenterie se soigne par la prise continue de liquides. Les antibiotiques sont parfois utiles, p. 255. D'autres causes de saignement dans les selles sont décrites à la page 234.</p>
<p>La diarrhée est-elle mousseuse et donne-t-elle une très mauvaise odeur ? Le ventre est-il rempli de gaz ?</p>	<p>Suspectez une giardiose. Faites boire beaucoup de liquides. Des antibiotiques sont parfois nécessaires, p. 236.</p>
<p>Depuis combien de temps la diarrhée dure-t-elle ?</p>	<p>Certains microbes, comme les amibes ou les giardias, ont tendance à causer des diarrhées de longue durée. Mais la diarrhée peut aussi durer en raison d'un autre problème de santé, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une malnutrition – qui serait mieux traitée par la consommation d'aliments riches en protéines, p 188 – 189. • des difficultés à digérer le lait, p. 259. • une maladie de longue durée, comme l'infection à VIH, p. 506.
<p>La personne a-t-elle d'autres signes de maladie – comme une douleur à l'oreille, de la fièvre, ou l'apparition de beaucoup de petits boutons ?</p>	<p>La diarrhée accompagnée de fièvre et de vomissements peut signaler une typhoïde (p. 304). La diarrhée de l'enfant est parfois causée par une infection hors de l'intestin et, dans ce cas, disparaîtra quand cette infection aura été guérie. Pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'infection à l'oreille, voir p. 459. • le paludisme, voir p. 300. • la rougeole, voir p. 462.
<p>La personne prend-elle des antibiotiques ?</p>	<p>Les antibiotiques causent souvent des diarrhées. Ils devraient être évités, sauf quand ils sont absolument nécessaires, p. 108.</p>
<p>Y a-t-il beaucoup de cas de diarrhée dans la famille ou la communauté en même temps ?</p>	<p>Quand beaucoup de personnes ont la diarrhée, tout le monde doit faire attention de ne pas la transmettre, entre autres en se lavant les mains plus souvent, en épluchant les légumes et les fruits, en nettoyant bien les surfaces où la nourriture est préparée, et en construisant des toilettes là où il n'y en a pas, p 220 à 227. Les aliments doivent être mangés peu après leur préparation. Quand plusieurs personnes ayant partagé un repas ont la diarrhée, il faut conclure qu'un des aliments était gâté.</p>



Vomissements

Beaucoup de gens, surtout des enfants, ont de temps en temps l'estomac dérangé et des vomissements, et il n'est pas rare qu'on n'en trouve pas la cause. Ils peuvent avoir aussi de légères douleurs à l'estomac ou l'intestin, ou de la fièvre. Ces vomissements sont sans gravité et disparaissent d'eux-mêmes.

Les vomissements peuvent signaler beaucoup de maladies, certaines peu dangereuses, et d'autres très graves. Un examen soigneux de la personne est donc nécessaire. Les vomissements proviennent souvent d'un problème à l'estomac ou aux intestins, par exemple : une infection (voir la diarrhée, p. 256), un empoisonnement dû à un aliment gâté (p. 222), ou un problème abdominal aigu (comme l'appendicite ou une « occlusion intestinale » ou blocage de l'intestin, p. 151). De plus, presque toutes les maladies causant une forte fièvre ou de fortes douleurs peuvent entraîner des vomissements, surtout le paludisme (p. 300), l'hépatite (p. 279), l'amygdalite (p. 460), les douleurs de l'oreille (p. 459), la méningite (p. 299), l'infection urinaire (p. 365), les douleurs de la vésicule biliaire (p. 494) ou la migraine (p. 267).



Le plus grand danger des vomissements, c'est la déshydratation, surtout chez le nourrisson, et surtout s'ils sont accompagnés de diarrhée.

Signes de danger – voir un soignant le plus vite possible !

- une déshydratation qui s'aggrave et que vous n'arrivez pas à freiner (p. 264) ;
- de forts vomissements qui durent plus de 24 heures ;
- des vomissements violents, surtout si les vomissures sont vert foncé ou marron, ou ont une odeur d'excréments (signes d'occlusion de l'intestin, p. 136) ;
- des douleurs constantes à l'intestin, surtout si la personne ne peut pas aller à la selle ;
- des gargouillements quand vous mettez l'oreille sur le ventre de la personne. Voir problème abdominal aigu : occlusion (p. 212) et appendicite (page 152).
- des vomissements sanglants (ulcère, p. 214, cirrhose, p. 494).

Pour aider à calmer les vomissements sans complications

- Ne donnez rien de solide à manger tant que les vomissements sont violents.
- Faites boire des sodas, surtout s'ils contiennent du gingembre, par petites gorgées.
- Certaines tisanes, comme la camomille, peuvent aider à calmer les vomissements.
- Si les vomissements continuent assez longtemps, administrez un médicament qui arrête les vomissements comme la prométhazine (p. 580) ou la diphénhydramine (p. 580). Ne donnez pas ces médicaments aux enfants de moins de 2 ans.

La plupart de ces types de médicaments viennent sous forme de comprimés, de sirops, de liquides injectables, et de suppositoires (sorte de pilules molles à pousser dans le rectum). Sirops et comprimés peuvent aussi être administrés par l'anus. Écrasez le comprimé dans un peu d'eau, et mettez-le dans la poche de lavement ou dans une seringue sans aiguille.

Quand le médicament est administré par la bouche, il doit être avalé avec très peu d'eau. Rien d'autre ne doit être avalé pendant 5 minutes. Ne donnez jamais plus que la dose recommandée. Ne donnez de deuxième dose qu'après que la boisson de réhydratation a commencé à faire effet, et que la personne a uriné. Si les vomissements et les diarrhées rendent l'administration par la bouche ou l'anus impossible, faites une injection de l'un des médicaments anti-vomissements. La prométhazine semble être la plus efficace. Veillez à ne pas en donner trop.

Dans les cas de vomissements qui continuent malgré le traitement, la personne doit être vue par un soignant.

Maux de tête et migraines

Le repos et l'aspirine suffisent généralement à soigner les simples maux de tête. L'application d'une compresse chaude sur la nuque (partie arrière du cou), ainsi qu'un léger massage du cou et des épaules peuvent aussi les soulager. Plusieurs autres remèdes traditionnels paraissent efficaces.



Des maux de tête accompagnent souvent les maladies qui causent de la fièvre. Quand le mal de tête est sévère, recherchez des signes de méningite (p. 299).

Les maux de tête chroniques peuvent résulter d'une maladie chronique, d'une mauvaise alimentation, ou de la présence de produits chimiques dans le lieu de travail ou l'environnement. Il est recommandé de s'alimenter correctement et de dormir suffisamment. Si vous pensez que des produits chimiques sont la cause de maux de tête, ou si ceux-ci ne disparaissent pas, veillez à ce que la personne consulte un soignant.

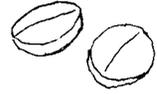
La migraine est un mal de tête très intense, généralement ressenti d'un seul côté. Les crises de migraine peuvent être régulières, ou se produire avec des mois ou des années d'écart.

Elles commencent souvent par un changement dans la vision, qui devient trouble, la perception d'étranges taches de lumière, des vertiges, ou la perte de sensibilité dans une main ou un pied. Puis arrive un mal de tête brutal, qui durera plusieurs heures ou plusieurs jours.

Les migraines sont très douloureuses, mais ne présentent pas de danger.

Pour combattre une migraine dès les premiers signes

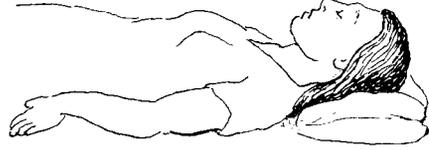
- Prendre 2 aspirines avec une tasse de café ou de thé forts.
- Se coucher un moment dans une chambre sombre, au calme. Essayer de se détendre et de ne pas penser à ses problèmes.
- En cas de mauvaises migraines, prendre de l'aspirine associée à de la codéine ou un autre sédatif, si possible. Ou prendre des comprimés d'ergotamine avec caféine (Cafergot, p. 567). Prendre 2 comprimés la première fois, puis 1 comprimé toutes les 30 minutes jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Ne pas dépasser 6 comprimés par jour.



aspirine



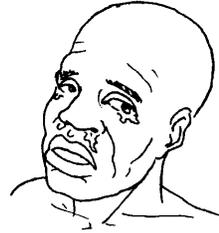
Attention ! Ne pas prendre de **Cafergot** pendant une grossesse.



Rhume et grippe

Le rhume et la grippe sont des infections très courantes causées par des virus. Ils provoquent un écoulement du nez, de la toux, un mal de gorge, et parfois de la fièvre ou des douleurs aux articulations. Il peut aussi y avoir une légère diarrhée, surtout chez les jeunes enfants.

Le rhume ou la grippe disparaissent presque toujours d'eux-mêmes, sans qu'il y ait besoin de médicament. Ne pas donner de pénicilline, de tétracycline ou d'autres antibiotiques, ils sont inutiles dans ces cas, et parfois même nocifs.



- Boire beaucoup d'eau et prendre beaucoup de repos.
- L'aspirine (p. 565) ou l'acétaminophène (p. 566) font baisser la température et soulagent courbatures et maux de tête. Les comprimés spécifiquement contre le rhume coûtent plus cher et n'agissent pas mieux que l'aspirine : alors, pourquoi gaspiller son argent ?
- Pour éviter de transmettre l'infection à d'autres, manger et dormir à part.
- Pas de régime alimentaire à observer, mais les jus de fruits, surtout les jus d'orange ou de citron ou une boisson à base de fruit de baobab, sont recommandés.

Le traitement de la toux et du nez bouché est décrit plus bas.

Attention : Ne donnez aucun antibiotique ni piqûre à un enfant qui a un simple rhume. Ces médicaments sont inutiles et parfois même nocifs.

Si le rhume ou la grippe durent plus de 8 jours, s'ils sont accompagnés de fièvre et d'une toux grasse (ou toux productive) qui évacue beaucoup de **flegme** (mucus et pus), et si la personne a une respiration rapide et peu profonde, ou mal à la poitrine, pensez à une bronchite ou une pneumonie (p. 276 et 277). Un antibiotique sera peut-être nécessaire. Un rhume peut plus facilement se transformer en pneumonie chez les personnes âgées, les personnes qui ont une maladie des poumons comme la tuberculose ou la bronchite chronique, les personnes qui se déplacent difficilement, et les personnes infectées à VIH. Pour ces dernières, il est indiqué de prendre du cotrimoxazole tous les jours afin de prévenir la pneumonie et d'autres infections (p. 532).

Les rhumes sont souvent accompagnés d'un mal de gorge. Aucun médicament spécial n'est nécessaire, mais la douleur peut être calmée en se gargarisant à l'eau chaude. Mais si le mal de gorge est apparu soudainement et en même temps qu'une forte fièvre, il pourrait s'agir d'une angine à streptocoque. Dans ce cas, il faut appliquer un traitement spécial (p. 461).

Prévention du rhume

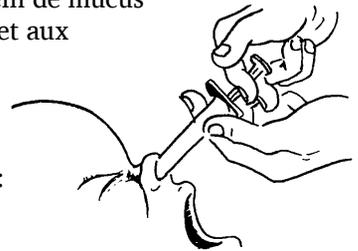
- Dormir suffisamment et s'alimenter correctement. Manger des oranges, des tomates et d'autres fruits riches en vitamine C.
- Contrairement à la croyance générale, les rhumes ne sont pas causés par une exposition au froid ou à l'humidité. Mais avoir très froid, être mouillé ou très fatigué aggravent généralement un rhume. Le rhume se transmet d'une personne à une autre quand les porteurs du virus le répandent dans l'air en éternuant ou en toussant. La contamination se fait aussi par le contact des mains, et même des objets touchés par le porteur du virus.
- Pour éviter de contaminer les autres, la personne infectée devrait manger et dormir à part, et veiller à ne jamais s'approcher des bébés. Elle devrait se laver les mains le plus souvent possible, et se couvrir le nez et la bouche quand elle tousse ou éternue.

Nez qui coule et nez bouché

La congestion nasale (nez bouché) et l'écoulement nasal (nez qui coule) peuvent être causés par un rhume ou une allergie (voir plus bas). Le plein de mucus dans le nez favorise les infections à l'oreille chez l'enfant, et aux sinus chez l'adulte.

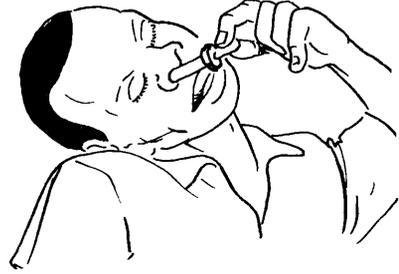
Pour déboucher le nez :

1. Chez les très jeunes enfants, pompez doucement le mucus à l'aide d'une seringue sans aiguille, comme ceci :



2. Les enfants plus âgés et les adultes peuvent aspirer de l'eau potable salée par le nez, comme le montre le dessin. Ceci permet de liquéfier (rendre plus liquide) le mucus, pour qu'il s'écoule. L'eau ne doit pas être trop salée. Le quart d'une petite cuillère de sel dans un verre d'eau suffit.

3. L'inspiration de la vapeur d'eau chaude aide aussi à dégager le nez (p. 275).
4. Les personnes qui ont souvent des douleurs d'oreille ou des sinusites à la suite d'un rhume peuvent essayer d'éviter ces complications en utilisant un **décongestionnant nasal** à base de phényléphrine ou d'éphédrine (p. 575). Après avoir aspiré de l'eau salée par le nez, mettre les gouttes décongestionnantes comme ceci :



La tête sur le côté, introduire et aspirer 2 ou 3 gouttes par la narine du dessous. Au bout de quelques instants, répéter dans l'autre narine.

Ne pas administrer de gouttes décongestionnantes aux enfants.

Attention ! Les gouttes ne doivent pas être appliquées plus de 3 fois par jour, ni pendant plus de 3 jours.

5. Un sirop décongestionnant à base de phényléphrine ou 'une substance comparable peut aussi déboucher le nez.

Problèmes de sinus (sinusite)

La sinusite est une **inflammation** aiguë ou chronique des sinus (petits creux dans les os entourant les yeux, qui s'ouvrent sur le nez). Elle se produit généralement après une infection de l'oreille ou de la gorge, ou un gros rhume.

Signes



- Une douleur au-dessus et en dessous des yeux. Elle augmente quand on appuie légèrement sur les os, ou quand on se penche en avant.
- Un mucus épais ou du pus qui coulent par le nez, qui peuvent sentir mauvais. Souvent, un nez bouché.
- De la fièvre, parfois.
- Certaines dents sont douloureuses, parfois.

Traitement

- Boire beaucoup d'eau.
- Aspirer de l'eau très légèrement salée par le nez (p. 269), ou de la vapeur d'eau chaude pour dégager le nez (p. 275).
- Appliquer des compresses d'eau chaude sur le visage.
- Utilisez un décongestionnant à base de phényléphrine (*Néo-Synéphrine*, p. 575), sous forme de gouttes pour le nez.

- Un antibiotique peut être nécessaire : ampicilline (p. 526), tétracycline (p. 529), ou pénicilline (p. 522).
- S'il n'y a pas d'amélioration, la personne doit consulter un soignant.

Prévention

Pendant un rhume avec nez bouché, le nez doit si possible rester dégagé, selon les instructions de la page 269.

Rhume des foins (rhinite allergique)

Un nez qui coule et les yeux qui piquent peuvent indiquer une réaction allergique à une substance dans l'air qu'a respiré la personne (voir la page suivante). Cette réaction peut s'intensifier à certains moments de l'année.

Traitement

Prendre un antihistaminique, comme le chlorphéniramine (p. 581). Le diméthylhydrinate (*Dramamine*, p. 582), normalement indiqué pour le mal des transports, peut aussi calmer l'allergie.



Prévention

Essayez de déterminer la substance qui a provoqué cette réaction (par exemple, la poussière, les plumes de poule, le **pollen**, la moisissure) pour pouvoir l'éviter.

Réactions allergiques

L'allergie est une réaction qu'ont certaines personnes quand une substance spécifique entre dans leur organisme. Cette substance peut s'introduire dans le corps par :

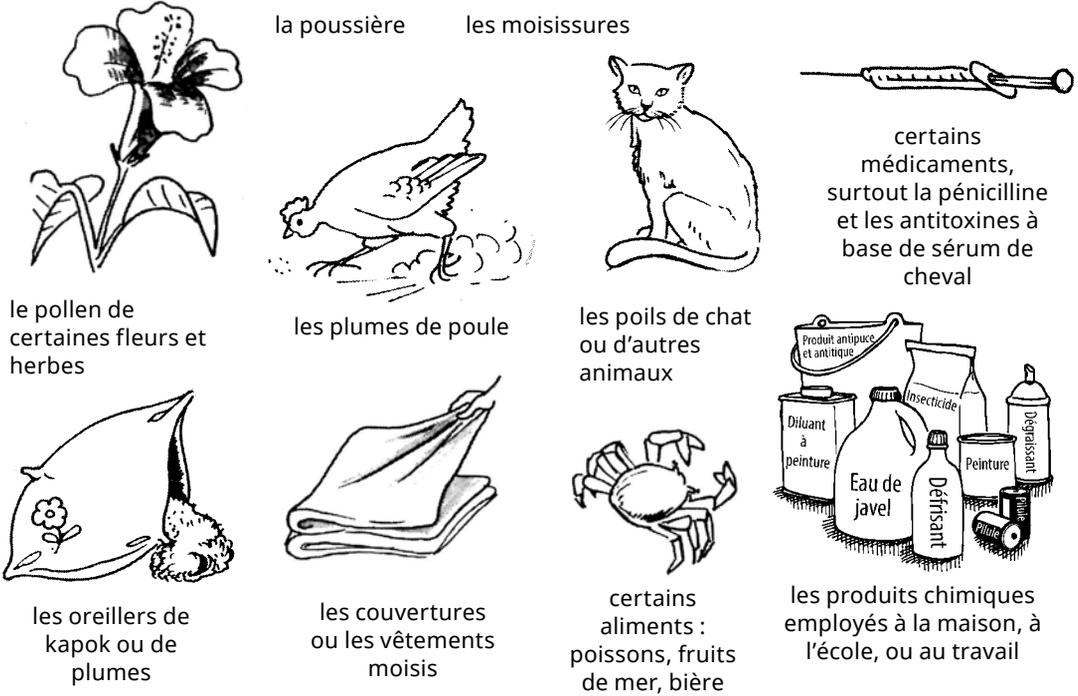
- la respiration ;
- la bouche (en mangeant) ;
- une injection (piqûre d'insecte ou d'animal) ;
- par contact avec la peau.

Les réactions peuvent être légères ou très graves :

- boutons, démangeaisons, plaques avec des petites masses, urticaire, ou autres formes d'irritation de la peau (p. 329) ;
- nez qui coule et yeux qui piquent ou qui brûlent (rhume des foins, p. 271)
- gorge irritée, difficulté à respirer, et asthme (p. 272) ;
- choc allergique (p. 181).
- diarrhée (chez les enfants allergiques au lait – une cause de diarrhée rare)

L'allergie n'est pas une infection et n'est pas contagieuse. Mais les enfants de parents allergiques ont tendance à avoir eux aussi des allergies.

En général, les personnes allergiques souffrent plus pendant une période de l'année, ou quand elles entrent en contact avec la substance qui les dérange ; le reste du temps, elles se portent bien. Les causes les plus fréquentes d'allergie sont :



Asthme

Une personne qui a de l'asthme a des crises pendant lesquelles elle a des difficultés à respirer. Écoutez ses poumons surtout à l'expiration, pour détecter une respiration sifflante. À l'inspiration, la peau de l'arrière des clavicules, et entre ses côtes, peut s'enfoncer quand elle s'efforce d'avoir de l'air. Si elle ne respire pas assez d'air, ses lèvres et ses ongles peuvent prendre une couleur bleue, et les veines de son cou se gonfler. En général, la crise n'est pas accompagnée de fièvre.



L'asthme se déclare généralement dès l'enfance, et peut être présent toute la vie. Il n'est pas **contagieux**, mais on le trouve souvent chez plusieurs membres de la même famille. Les crises sont plus fréquentes et plus graves pendant une certaine période de l'année, ou pendant la nuit.

L'asthme peut être une réaction allergique à certaines substances avalées ou respirées (p. 271). Chez les enfants, l'asthme commence souvent par un rhume. La nervosité ou les soucis peuvent provoquer une crise d'asthme. La crise peut arriver suite à la respiration d'un air impur (pollué), à cause de la fumée des cigarettes, des feux de cuisson à l'intérieur, des champs qui brûlent, ou des voitures et des camions.

Traitement

- Si les crises sont plus intenses quand il se trouve à l'intérieur de la maison, amenez l'asthmatique à l'air libre, ou un endroit où l'air est plus pur. Il est important de rester calme et de rassurer la personne.
- Donnez beaucoup de liquides à boire. Cela rend le mucus plus liquide et facilite la respiration. La personne peut aussi aspirer de la vapeur d'eau (p. 275).
- Le café fort ou le thé noir peuvent aider à calmer la crise, si vous n'avez pas de médicaments.
- **Il y a deux types d'aérosol-doseurs (ou inhalateurs) différents.** Pour un soulagement rapide des symptômes soudains de l'asthme, utilisez un aérosol-doseur « à action rapide » ou de « secours » pour ouvrir rapidement les voies respiratoires. Un deuxième type d'inhalateur est utilisé tous les jours pour contrôler l'asthme et prévenir les crises d'asthme. Ce type est appelé aérosol-doseur « de contrôle » ou « pour la prévention » et contient un médicament différent. Cela ne fonctionne pas immédiatement et ne devrait pas être utilisé pour secourir une crise d'asthme. Si une crise d'asthme survient, utilisez votre aérosol-doseur de secours.
- **Pour soulager immédiatement une crise soudaine,** la personne doit aspirer, à travers un aérosol-doseur, un médicament de secours (salbutamol ou albuterol, p. 576) qui élargira rapidement les passages respiratoires. C'est un aérosol à inhaler le plus profondément possible. Elle peut inhaler ce médicament aussi souvent qu'elle en sent le besoin. Un deuxième type de médicament, dit médicament de contrôle, est inhalé tous les jours pour minimiser l'asthme et éviter les crises. Ses effets ne sont pas rapides et ne soulageront pas une crise.
- **Pour les crises fréquentes,** ou un asthme qui réduit le souffle quand la personne marche ou pratique un léger exercice physique, elle doit prendre, aussi par aérosol-doseur, un médicament comme le béclométhasone (p. 577). Ce type de médicament a l'avantage de prévenir les crises, économiser de l'argent, et améliorer l'état de l'asthmatique, ce qui est préférable à toujours avoir à soigner une urgence asthmatique. L'utilisation d'un aérosol-doseur avec une « chambre d'inhalation » permet d'amener plus de médicament aux poumons. Vous trouverez à la page suivante des instructions pour fabriquer soi-même une chambre d'inhalation pour un aérosol-doseur.
- **En cas de crise grave,** si la personne peut à peine aspirer de l'air et que le salbutamol n'améliore pas son état, administrez tout de suite des comprimés de prednisolone à avaler, et continuez ce traitement pendant 3 à 7 jours (p. 577). En grande urgence, faites une piqûre d'adrénaline sous la peau : la moitié d'une ampoule pour les adultes, et un quart d'ampoule pour les enfants. Redonnez cette dose toutes les demi-heures si nécessaire.
- **En cas de fièvre,** de sécrétion de pus ou de sécrétions malodorantes, ou si la personne a de la difficulté à respirer qui dure plus de 24 heures, donnez-lui des capsules d'érythromycine ou, si vous êtes sûr que le patient n'y est pas allergique, de l'ampicilline ou de la tétracycline.
- Dans des cas rares, la présence de vers dans le corps peut causer de l'asthme. Donnez du mébendazole (p. 558) à un enfant qui commence à avoir de l'asthme si vous pensez qu'il a des vers.
- **Si l'état de la personne ne s'améliore pas, elle doit consulter un soignant.**

Fabriquer une chambre d'inhalation pour aérosol-doseur

Il est préférable d'utiliser une chambre d'inhalation avec un aérosol-doseur. Sans elle, la plus grande partie du médicament se dépose sur la langue et dans la gorge, et n'atteint pas les poumons, là où la personne en a le plus besoin. En inspirant profondément dans chambre d'inhalation, la personne augmente la quantité de médicament qui entre dans ses poumons. Voici 2 façons de fabriquer une chambre d'inhalation :



1. Scotcher ensemble deux gobelets en plastique à leur ouverture. À un bout, percer un petit trou pour l'aérosol-doseur, et à l'autre bout, un trou plus large pour la bouche.
2. Au bas d'une bouteille de soda en plastique, percer un trou assez large pour la bouche. Placer l'aérosol-doseur à l'autre à bout de la bouteille.

Prévention

Le meilleur moyen de prévenir les crises d'asthme est d'éviter de manger ou de respirer la substance qui déclenche la crise. La maison doit rester propre, aucun animal ne doit y entrer, et les draps et couvertures doivent être souvent aérés et mis au soleil. Dormir à l'air libre facilite parfois la respiration. Il est important d'essayer de trouver la ou les substances qui déclenchent une réaction allergique, et s'efforcer de les éviter. Les personnes qui souffrent d'asthme devraient boire au moins 8 verres d'eau par jour pour faciliter l'écoulement du mucus. L'asthme peut diminuer si on s'installe dans un endroit où l'air est plus pur.

L'asthme a tendance à disparaître à mesure que l'enfant grandit, mais peut aussi durer toute la vie.

Demandez l'avis d'un médecin.

Si vous avez de l'asthme, ne fumez pas. La cigarette endommage encore plus les poumons.

Toux

La toux n'est pas une maladie, mais plutôt le signe de diverses maladies affectant la gorge, les poumons ou les **bronches** (l'ensemble des tubes par lesquels l'air passe pour arriver aux poumons). Voici quelques-unes des maladies associées à certains types de toux :

<p>Toux sèche, pas ou peu de flegme Rhume ou grippe (p. 268) Certains vers, quand ils traversent les poumons, p. 228) Rougeole (p. 462) Toux du fumeur (p. 249)</p>	<p>Toux avec un peu ou beaucoup de flegme Bronchite (p. 276) Pneumonie (p. 277) Asthme (p. 272) Toux du fumeur, surtout au quand on se lève le matin (p. 249)</p>	<p>Toux sifflante ou « chant du coq » (sifflement aigu quand la personne reprend son souffle après un accès de toux), avec difficulté respiratoire Asthme (p. 272) Coqueluche (p. 458) Diphtérie (p. 462) Certaines maladies de cœur (p. 490) Quelque chose s'est coincé dans la gorge (p. 131)</p>
<p>Toux chronique (qui dure longtemps) Tuberculose (p. 291) Toux du fumeur ou du travailleur des mines (p. 249) Asthme (crises répétées), (p. 272) Bronchite chronique (p. 276) Emphysème (p. 276)</p>	<p>Toux accompagnée de sang Tuberculose (p. 291) Pneumonie (flegme jaune, ou vert, ou avec traces de sang, p. 277) Grave infection par des vers parasites (p. 228) Cancer du poumon ou de la gorge (p. 249)</p>	

La toux est un moyen qu'emploie le corps pour nettoyer les passages respiratoires et se débarrasser du flegme et des microbes de la gorge et les poumons. Donc, quand la toux produit du flegme (mucus et pus), il ne faut pas prendre de médicament pour l'arrêter, mais employer des moyens qui rendent le flegme plus liquide, qu'on pourra donc cracher.

Traitement de la toux

1. Pour décoller le mucus et apaiser toutes sortes de toux, **boire beaucoup d'eau**. Ce traitement est plus efficace que tout médicament.

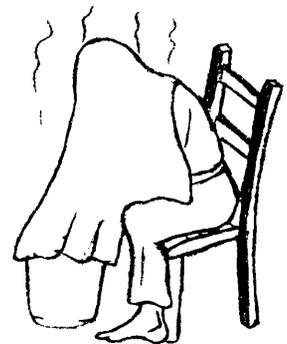
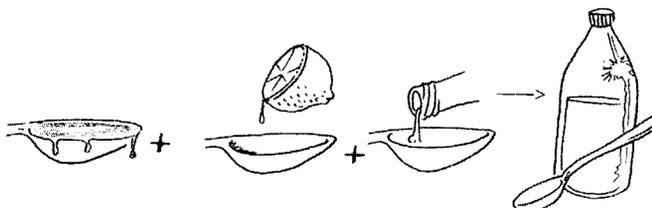
Aussi, inhaler la vapeur d'une eau chaude. Placez le visage au-dessus d'un seau d'eau bouillante, recouvrez votre tête et le seau avec un drap, et inhalez profondément la vapeur pendant 15 minutes. Refaites ces inhalations plusieurs fois par jour. On peut ajouter à l'eau de la menthe fraîche, des feuilles d'eucalyptus ou du **Vicks**, mais l'eau chaude seule marche aussi bien.

Attention ! Ne pas ajouter d'eucalyptus ou de **Vicks** si la personne a de l'asthme. Ces produits l'aggraverait.

2. Contre toutes les toux, mais surtout la toux sèche, **préparez le sirop « maison »** ci-dessous :

Mélangez une part de miel et une part de citron

Prenez une petite cuillère de ce mélange toutes les 2 ou 3 heures.



Attention ! Ne donnez pas de miel aux bébés de moins d'un an. Préparez le sirop avec du sucre au lieu du miel.

3. **Contre une toux sèche qui empêche de dormir**, les sirops ou l'aspirine à base de codéine (ou même l'aspirine seule) peuvent soulager (p. 576). Ne donnez pas ces médicaments si la toux produit beaucoup de mucus ou si elle est sifflante.
4. **Contre la toux sifflante (respiration difficile et bruyante)**, voir Asthme (p. 272), Bronchite (p. 276), et Maladies du cœur (p. 154).
5. **Soignez la maladie qui cause la toux**. Si la toux dure depuis longtemps, si elle produit du sang, du pus ou du flegme qui sent, si la personne perd du poids ou a continuellement du mal à respirer, consultez un soignant.
6. **Une personne qui tousse ne doit pas fumer**. La cigarette endommage les poumons.

Pour éviter la toux, ne pas fumer.

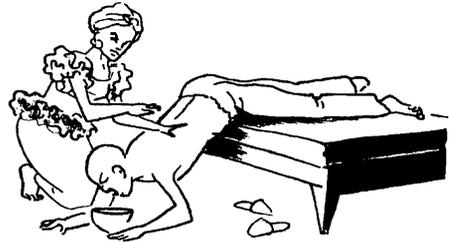
Pour traiter une toux, traiter la maladie qui la cause, et ne pas fumer.

Pour calmer la toux, et dégager le mucus, boire beaucoup d'eau et ne pas fumer.

Comment évacuer le mucus (drainage postural)

Si la personne est très âgée ou très affaiblie, pour dégager les poumons, il faut :

- lui faire faire des inhalations de vapeur d'eau chaude qui amolliront le mucus ;
- le taper dans le dos penché en avant, avec le creux de la main, pour l'aider à évacuer le mucus.



Bronchite

La bronchite est une inflammation des bronches, c'est-à-dire les tubes qui amènent l'air jusqu'aux poumons. Elle cause une toux bruyante souvent productive (de mucus ou de flegme). Elle peut faire suite à un rhume ou une grippe. Elle provient le plus souvent d'un virus, et les antibiotiques sont donc généralement sans effet. Ne les administrez que si la bronchite dure plus d'une semaine, s'il y a des signes de pneumonie (voir la page suivante) ou si la personne a déjà une maladie chronique des poumons.

Bronchite chronique

Signes

- Toux productive qui dure depuis longtemps (des mois ou des années).
- Parfois, la toux s'aggrave, et une fièvre peut apparaître. Une personne qui a ce genre de toux, mais n'a aucune autre maladie chronique comme la tuberculose ou l'asthme a probablement une bronchite chronique.
- La bronchite chronique est plus fréquente chez les personnes assez âgées qui ont été de gros fumeurs.
- Elle peut provoquer une maladie grave et incurable des poumons (l'emphysème), qui détruit la paroi des toutes petites poches d'air qui se trouvent dans les poumons. La personne a du mal à respirer, surtout pendant un exercice physique, et sa poitrine s'est élargie et arrondie (« thorax en tonneau »).



Poitrine gonflée, en forme de baril.

L'emphysème peut résulter de l'asthme chronique, de la bronchite chronique ou du tabagisme.

Traitement

- Arrêter de fumer.
- Prendre un antiasthmatique contenant du salbutamol (p. 576).
- Les personnes affectées d'une bronchite chronique devraient suivre un traitement de cotrimoxazole ou d'amoxicilline dès qu'elles attrapent un rhume ou une grippe accompagnée de fièvre.
- Si la personne a du mal à évacuer du flegme épais et collant, faites-lui inhaler de la vapeur d'eau chaude (p. 275), puis faites-lui un drainage postural (p. 276).



Si vous avez une toux chronique (ou si vous voulez l'éviter), ne fumez pas !

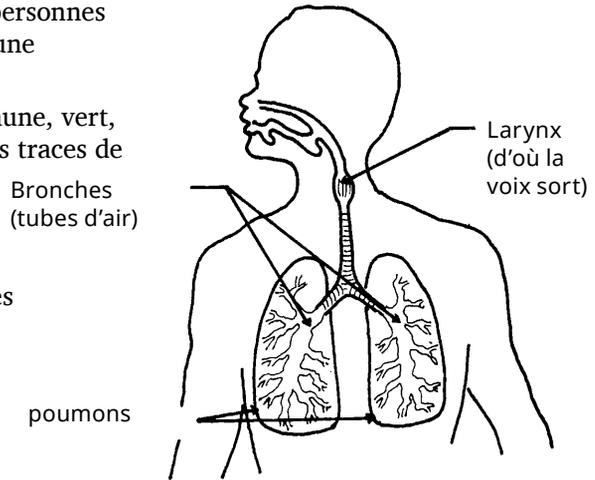


Pneumonie

La pneumonie est une infection **aiguë** des poumons. Elle se développe souvent à la suite d'une autre maladie respiratoire, comme la rougeole, la coqueluche, la grippe, la bronchite, l'asthme – ou après toute autre maladie très sérieuse, surtout chez les bébés et les personnes âgées. Les personnes infectées à VIH sont aussi plus à risque.

Signes

- frissons, suivis d'une forte fièvre
- fièvre (mais les nouveau-nés et les personnes âgées ou très faibles peuvent avoir une pneumonie grave, sans fièvre)
- toux grasse, produisant du mucus jaune, vert, ou couleur de rouille, ou portant des traces de sang
- respiration rapide et superficielle, ronflante, ou parfois sifflante ;
- chez certaines personnes, les narines s'écartent à chaque respiration
- douleurs à la poitrine (parfois)
- la personne paraît très malade
- souvent, bouton de fièvre sur le visage ou les lèvres (p. 363).



Un enfant très malade, dont la respiration est rapide et superficielle, a probablement une pneumonie. La respiration d'un nouveau-né est dite rapide si elle dépasse 60 cycles (inspiration et expiration) par minute ; celle d'un bébé de 2 mois à 1 an, si elle dépasse 50 cycles par minute ; celle d'un enfant de 1 à 5 ans, si elle dépasse 40 cycles par minute. (Dans les cas où la respiration est rapide et profonde, suspectez une déshydratation (p. 254) ou de l'hyperventilation (p. 67). Ne comptez pas les cycles de respiration pendant que l'enfant pleure ou s'il vient d'arrêter de pleurer.

Traitement

- Au moindre soupçon de pneumonie, consultez un soignant.
- Si cela n'est pas faisable, un traitement par antibiotiques peut faire la différence entre la vie et la mort.
- Administrez de la benzylpénicilline (p. 522), du cotrimoxazole (p. 532), ou de l'érythromycine (p. 528). Dans les cas graves, faites une injection de 1 000 000 unités (1000 mg) de pénicilline-procaïne (p. 524), une fois par jour aux adultes ; ou donnez 500 mg d'amoxicilline (p. 527), 3 fois par jour, par la bouche. Aux très jeunes enfants, donnez entre $\frac{1}{4}$ et $\frac{1}{2}$ de la dose adulte. L'amoxicilline semble le mieux convenir aux enfants de moins de 6 ans.
- Donnez de l'aspirine ou de l'acétaminophène pour faire baisser la fièvre et calmer la douleur. L'acétaminophène est plus sûr pour les enfants de moins de 12 ans.
- Donnez beaucoup de liquides. Si la personne ne peut pas manger, faites-lui boire une boisson de réhydratation (p. 255).

- Pour calmer la toux et liquéfier le mucus, faites-lui faire des inhalations de vapeur d'eau chaude (p. 275), et continuez avec un drainage postural (p. 276).
- Si sa respiration est sifflante, essayez un antiasthmatique (p. 576).

Hépatite

L'hépatite est une inflammation du foie, le plus souvent causée par un virus, mais parfois par des bactéries, l'excès d'alcool, ou un empoisonnement chimique. Il existe 3 grands types d'hépatite (A, B, et C). L'hépatite peut se transmettre de personne à personne, parfois sans qu'il y ait de signes de maladie. Dans l'ensemble, la fièvre est absente, ou très légère.

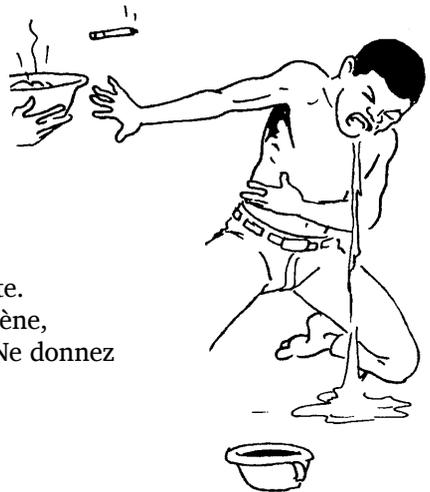
Souvent, les personnes qui ont une hépatite A ou hépatite B sont très malades pendant 2 ou 3 semaines, affaiblies pendant 1 à 4 mois après, puis leur état s'améliore.

L'hépatite B est plus grave et peut laisser des cicatrices permanentes (qui ne disparaissent jamais) au foie (cirrhose), causer un cancer du foie, et même la mort. L'hépatite C est aussi très dangereuse et peut entraîner des infections permanentes du foie. Chez les porteurs du VIH, c'est l'une des plus grandes causes de mort.

L'hépatite A est légère chez les enfants, mais plus sérieuse chez les personnes âgées et les femmes enceintes.

Signes

- la personne ne veut pas manger ni fumer. Elle peut passer des jours sans manger ;
- parfois, une douleur au côté droit, vers le foie. Ou une douleur dans les muscles et les articulations ;
- fièvre, parfois ;
- au bout de quelques jours, le blanc des yeux devient jaune ;
- la vue ou l'odeur de nourriture peut déclencher des vomissements ;
- urine très foncée, comme du Coca-Cola, ou selles blanches, ou diarrhée.



Traitement

- Les antibiotiques sont sans effet en cas d'hépatite. Et certains médicaments, comme l'acétaminophène, endommagent encore plus le foie déjà malade. Ne donnez pas de médicaments.

- La personne doit se reposer et boire beaucoup de liquides. Si elle ne peut pas manger, donnez-lui du jus d'orange, de la papaye, ou d'autres fruits, et du bouillon ou une soupe aux légumes.
- Les suppléments de vitamines peuvent être utiles.
- Pour arrêter les vomissements, p. 266.
- Si la personne peut manger, donnez-lui des repas équilibrés incluant des légumes, des fruits et des aliments protéinés (viande, œufs, poisson, etc.), mais ceux-ci en quantité modérée, car ils ajouteraient au travail du foie, déjà abîmé. Évitez les graisses. Surtout pas d'alcool !
- Dans certains pays d'Afrique, l'hépatite est soignée par des remèdes traditionnels, dont certains sont efficaces. À condition qu'ils ne comportent aucun danger et ne contredisent pas le traitement recommandé ici, vous pouvez les essayer.

Prévention

- Il n'est pas rare que les jeunes enfants qui ont une d'hépatite ne présentent aucun signe. Mais ils peuvent quand même la transmettre à d'autres personnes. Il est très important que tous les membres du foyer suivent soigneusement toutes les règles d'hygiène et de propreté.
- Le virus de l'hépatite A passe des excréments d'une personne à la bouche d'une autre à travers de l'eau et de la nourriture contaminées. Pour empêcher la contagion, les excréments de la personne infectée doivent être enterrés. Elle-même, sa famille et toute autre personne qui s'occupe d'elle doivent veiller de près à leur hygiène, et se laver les mains très souvent.
- Les virus de l'hépatite B et C peuvent être transmis à l'occasion de rapports sexuels, de piqûres avec des aiguilles non stériles, de transfusions de sang, et de la mère à l'enfant pendant la naissance. Pour prévenir la transmission, utilisez des capotes (ou condoms ou préservatifs, p. 433), protégez-vous du VIH (page 508) et faites toujours bouillir aiguilles et seringues avant chaque utilisation (page 123).
- Il existe maintenant des vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B, mais ils peuvent être chers, et ne sont pas accessibles partout. Rappelez-vous que l'hépatite B est dangereuse et n'a pas de traitement : si le vaccin est accessible dans votre localité, tous les enfants devraient être vaccinés. Il existe aussi un nouveau médicament contre l'hépatite C, mais il est très cher et très difficile à trouver.

Attention ! L'hépatite est aussi transmise par les aiguilles des seringues mal stérilisées.

Il est préférable d'utiliser des aiguilles et seringues nouvelles et stériles chaque fois. Si ceci n'est pas possible, toujours bouillir les aiguilles et seringues avant chaque utilisation (voir page 123).

Arthrite (inflammation et douleurs aux articulations)

Dans la plupart des cas, l'arthrite ne se guérit pas chez les personnes âgées, mais on peut la soulager :

- **par le repos.** Les travaux pénibles et les activités physiques intenses qui font trop travailler les articulations douloureuses doivent être évités autant que possible. Si l'arthrite cause un peu de fièvre, faire des petites siestes pendant la journée.
- en posant des **compresses d'eau chaude** sur les articulations douloureuses (p. 319).
- **avec de l'aspirine.** Il est préférable de prendre de l'aspirine pure, jusqu'à 12 comprimés par jour. Les adultes peuvent prendre 3 comprimés, 4 fois par jour. Si on commence à entendre un sifflement dans les oreilles, la dose elle devra être diminuée. Attention ! Ne jamais prendre d'aspirine en cas d'ulcère ou de gastrite. Pour éviter les problèmes d'estomac que peut causer l'aspirine, toujours en prendre avec de la nourriture, ou un grand verre d'eau. Si l'estomac reste dérangé, en prendre non seulement avec de la nourriture et de l'eau, mais aussi une cuillerée d'un antiacide, comme le **Maalox** ou le **Gelusil**.
- **en pratiquant quelques exercices simples**, pour garder ou à augmenter la mobilité des articulations atteintes.

Quand une seule articulation devient enflée, et chaude, il se peut qu'il y ait une infection. Donnez un antibiotique, comme la pénicilline et, si possible, consultez un soignant.

Chez les enfants et les jeunes, des articulations douloureuses peuvent signaler une autre maladie sérieuse, par exemple un rhumatisme articulaire aigu (p. 490) ou une tuberculose (p. 291). Une consultation est nécessaire.

Pour d'autres renseignements sur les douleurs articulaires, voir les chapitres 15 et 16 du manuel *L'Enfant handicapé au village* disponible chez Hesperian.



Mal de dos

Une douleur au dos a de multiples causes. En voici quelques-unes :

Une douleur chronique dans le haut du dos, accompagnée d'une toux et d'une perte de poids, peut être due à une tuberculose des poumons (p. 291).

Chez un enfant, une douleur au milieu du dos peut signaler une tuberculose de la colonne vertébrale, surtout si le dos montre une masse ou une bosse.

Une douleur dans le bas du dos qui empire le lendemain du jour où la personne a soulevé quelque chose de lourd ou exercé un grand effort peut signaler une entorse.

Une douleur intense dans le bas du dos, qui arrive brusquement alors qu'on se retourne ou qu'on soulève quelque chose peut être une hernie discale (voir la page suivante), surtout si une jambe ou un pied deviennent douloureux, engourdi et faible, résultat d'un nerf pincé.

Une mauvaise posture (dos courbé, épaules pendantes), est une cause fréquente de douleur au dos.

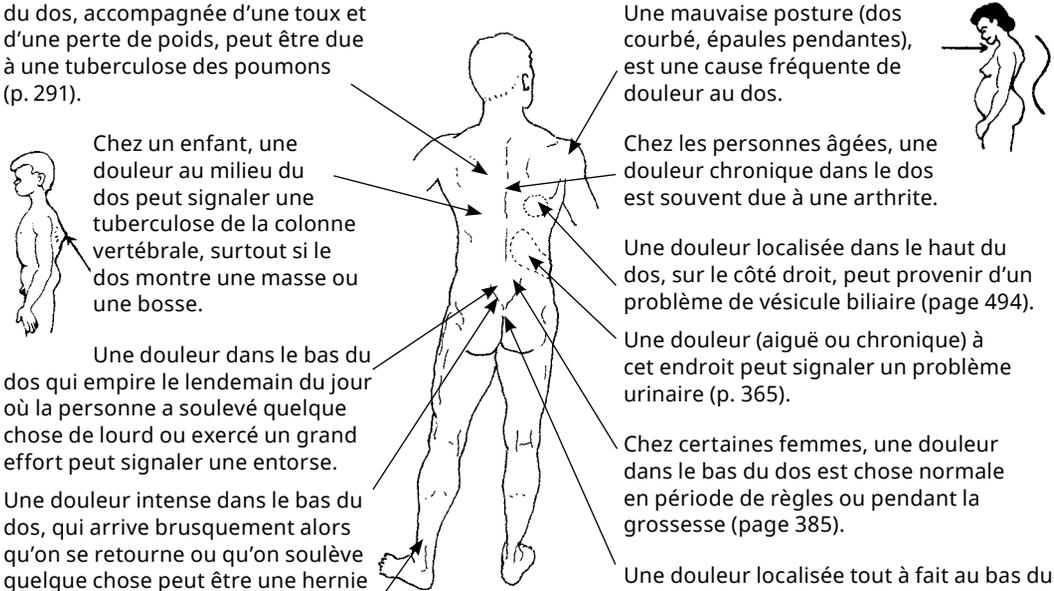
Chez les personnes âgées, une douleur chronique dans le dos est souvent due à une arthrite.

Une douleur localisée dans le haut du dos, sur le côté droit, peut provenir d'un problème de vésicule biliaire (page 494).

Une douleur (aiguë ou chronique) à cet endroit peut signaler un problème urinaire (p. 365).

Chez certaines femmes, une douleur dans le bas du dos est chose normale en période de règles ou pendant la grossesse (page 385).

Une douleur localisée tout à fait au bas du dos peut signaler un problème d'utérus, d'ovaires ou de rectum.



La plupart du temps, si les gens ont mal dans le dos, c'est parce qu'ils font des travaux pénibles et ont une mauvaise alimentation. Les femmes qui portent de l'eau sur la tête alors qu'elles ont déjà mal au cou peuvent aussi avoir des douleurs dans le dos.

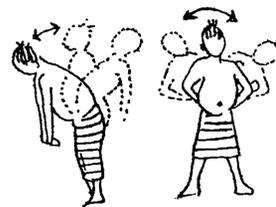
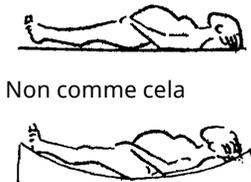
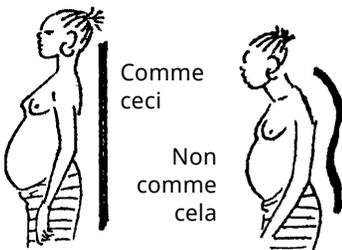
Traitement et prévention

- Quand le mal au dos est l'effet d'une maladie comme la tuberculose, d'une infection urinaire ou de problèmes de vésicule biliaire, il faut avant tout traiter la cause. Consultez un personnel médical si vous pensez avoir une maladie grave.
- Un simple mal de dos, y compris celui qui accompagne la grossesse, peut souvent être évité ou adouci si on s'efforce de :

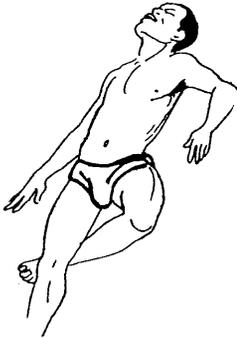
toujours se tenir droit

dormir sur une surface plate et dure comme ceci

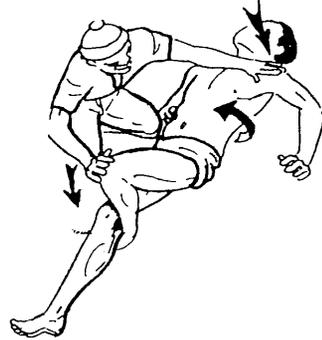
faire des exercices d'assouplissement du dos



- L'aspirine ou les compresses chaudes (p. 319) peuvent aider à calmer la plupart des douleurs de dos.
- Si la douleur au bas du dos apparaît soudainement, après avoir soulevé un objet pesant, par exemple, ou s'être retourné ou penché, ou après avoir trop tendu un muscle d'une manière ou d'une autre, la personne peut être soulagée rapidement grâce à la manœuvre suivante :



La personne est étendue, un pied replié sous le genou de l'autre jambe.



En maintenant son épaule au sol, une autre personne pousse ce genou avec force, de façon à faire faire une rotation au dos.

Même mouvement de l'autre côté.

Attention ! Cette manœuvre ne doit pas être utilisée si le mal de dos résulte d'une chute ou d'une blessure.

- Si le mal de dos est soudain et très intense (comme une attaque au couteau) et paraît après qu'on a soulevé quelque chose ou tourné la taille, si la douleur est aiguë quand on se penche, si elle s'étend jusqu'aux jambes, ou si un pied s'engourdit ou s'affaiblit, le cas n'est simple. Il se peut qu'un nerf venant du dos soit pincé, à cause du déplacement anormal d'un disque vertébral (sorte de coussin entre les vertèbres). La personne devrait rester étendue sur le dos pendant quelques jours, avec peut-être des couvertures pliées ou des coussins fermes posés sous les genoux et le milieu du dos.



- Donnez-lui de l'aspirine et faites- lui des compresses chaudes (p. 319). Si la douleur ne diminue pas au bout de quelques jours, consultez un soignant.

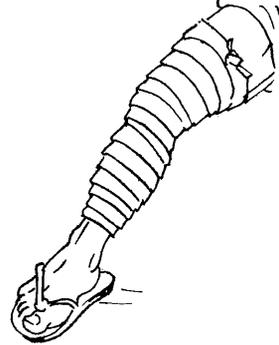
Varices

Les varices sont des veines gonflées, tordues, et souvent douloureuses. Elles paraissent plus spécialement sous la peau des jambes de personnes âgées, de femmes enceintes ou des femmes qui ont eu beaucoup d'enfants.

Traitement

Il n'existe pas de médicaments contre les varices. Les conseils suivants peuvent aider à les soulager et à prévenir des complications sévères, comme les plaies chroniques ou les ulcères veineux (p. 339)

- Ne pas rester longtemps debout, ou assis les pieds vers le bas. S'il faut absolument rester assis ou debout, essayer de s'allonger pendant quelques minutes toutes les 30 minutes avec les pieds surélevés (plus hauts que le niveau du cœur). En position debout, marcher sur place. Ou bien, soulever les talons et les reposer à terre plusieurs fois de suite. On peut aussi dormir avec des coussins sous les jambes.
- Faites des exercices physiques, comme la marche.
- Portez des bas ou des pansements élastiques, pour bien contenir les veines. Certains sont spécialement prévus pour les varices. Bas ou bandes doivent toujours être retirés la nuit.
- Il faut bien soigner les varices pour éviter qu'elles ne se compliquent avec des ulcères (voir page 339).



Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des varices de l'anus. Elles peuvent être douloureuses, mais elles ne présentent aucun danger. Elles apparaissent souvent pendant la grossesse, mais ont ensuite tendance à disparaître.

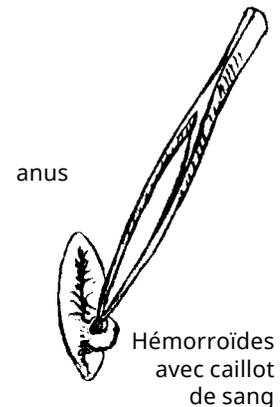
Il n'existe pas de comprimés ni de piqûres contre les hémorroïdes. On peut trouver, dans les pharmacies des villes, des suppositoires (p. 591) ou des pommades qui soulagent la douleur et font rétrécir les veines.

- Certains jus de plantes amères (hamamélis, cactus, etc.) appliqués sur les hémorroïdes aident à les réduire. De même que les suppositoires pour hémorroïdes
- Il est recommandé de s'asseoir de temps en temps dans un bain d'eau tiède pour les réduire.
- Les hémorroïdes peuvent être causées en partie par une constipation. L'alimentation devrait s'enrichir de beaucoup de fruits et légumes, et de fibres naturelles (cassave/manioc, son de blé).
- Les hémorroïdes très développées peuvent nécessiter une opération. Voir un soignant.
- L'alcool, le thé, le café, le piment, et la cigarette sont à éviter.
- Surtout ne faites pas un lavement au piment.

Si une hémorroïde commence à saigner, l'écoulement peut parfois être arrêté en pressant directement sur les hémorroïdes avec un tissu propre. Si le saignement continue, recherchez un avis médical. Ou essayez de retirer le **caillot** de sang (petite masse de sang solidifié) qui se trouve dans la veine gonflée.

Nettoyez d'abord l'anus avec du savon et de l'eau. Utilisez une lame qui a été stérilisée par ébullition pour couper une petite ouverture dans l'hémorroïde. Utilisez des pinces stérilisées pour retirer le caillot. Appliquez une pression sur la blessure avec un tissu propre, jusqu'à ce que le saignement s'arrête.

Attention ! N'essayez pas de couper l'hémorroïde entière. La personne pourrait saigner à mort.



Pieds et autres parties du corps enflés

Des pieds enflés peuvent signaler différents problèmes, le plus souvent sans gravité, mais qui peuvent aussi être très sérieux. D'une manière générale, quand le visage ou d'autres parties du corps sont enflés en même temps que les pieds, on peut craindre une maladie grave.

Pendant les trois derniers mois de leur grossesse, les femmes enceintes ont souvent les pieds enflés, mais cela n'annonce rien de grave. C'est que le poids de l'enfant fait pression sur les veines de la jambe, d'une manière qui réduit le passage du sang. Mais si la femme a de l'hypertension, le visage enflé, beaucoup de protéines dans l'urine, ou si elle prend du poids soudainement, si elle a des vertiges, que sa vision est trouble et qu'elle urine peu, il peut s'agir d'une **pré-éclampsie** (p. 386). Recherchez d'urgence une assistance médicale.

Chez les personnes âgées qui restent longtemps assises ou debout à la même place, les pieds se gonflent parce que le sang circule mal. Mais cela peut aussi indiquer une maladie du cœur, ou, plus rarement, des reins (p. 490, 366).

Chez le jeune enfant, les pieds enflés peuvent être un signe d'anémie (p. 209) ou de malnutrition (p. 192). Dans les cas graves de malnutrition, le visage et les mains peuvent également gonfler (voir Kwashiorkor, p. 193).

Traitement

Pour soulager les pieds enflés, il faut avant tout soigner la cause du problème. Ne salez pas, ou très peu, vos plats. Les tisanes qui font uriner peuvent être efficaces (voir la Soie de maïs, p. 50). Mais appliquez aussi les conseils suivants :

Non

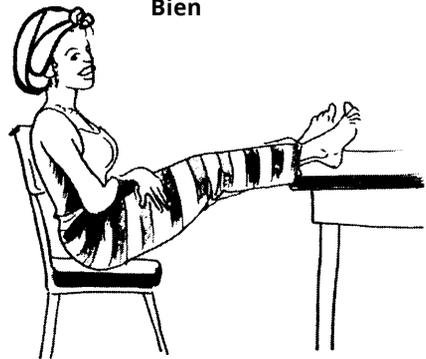


Ne restez pas longtemps assis, les pieds vers le bas. Ils gonfleront encore plus.

Quand vous vous asseyez, surélevez vos pieds. L'enflure diminuera. Surélevez vos pieds plusieurs fois par jour. Ils doivent être au-dessus du niveau du cœur.

Dormez aussi les pieds surélevés.

Bien



Mieux

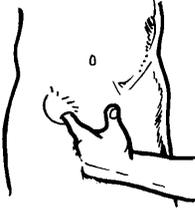
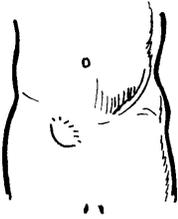


Pour les femmes enceintes : dormez couchées sur le côté gauche.

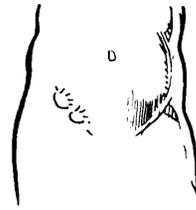
Hernie

Une hernie est une ouverture ou une déchirure dans certains des muscles qui recouvrent le ventre, qui permet à un bout de l'intestin de traverser le muscle en question, ce qui créera une bosse sous la peau. Elle se produit souvent après qu'on a soulevé des objets lourds, ou demandé un effort intense aux muscles du ventre de façon répétée (par exemple, pendant l'accouchement). Mais il arrive aussi qu'elle apparaisse dès la naissance (p. 418). Chez les hommes, la hernie se présente surtout au niveau de l'aîne. Une enflure des ganglions lymphatiques peut aussi causer des grosseurs à l'aîne. Mais...

d'habitude, la hernie se trouve là, vous pouvez la sentir avec un doigt comme ceci



et les ganglions lymphatiques se trouvent généralement là



Elle grossit quand vous toussiez ou quand vous soulevez un objet

et ne grossit pas quand vous toussiez.

En dehors des calmants contre la douleur, il n'y a pas de médicaments contre les hernies. Lorsqu'elles sont importantes, il faut porter une gaine ou opérer.

Prévention

Pour soulever des objets lourds, faites comme ceci :



et non comme cela :

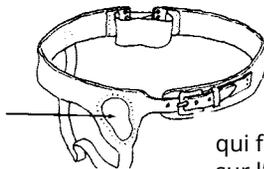


Si vous avez une hernie :

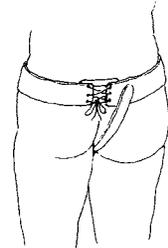
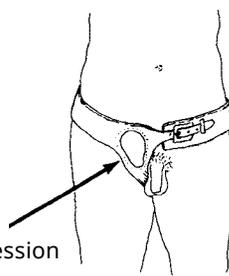
- évitez de soulever des charges lourdes ;
- portez une ceinture spéciale pour la retenir.

Ceinture pour hernie

Mettez un petit coussin ici



qui fera pression sur l'aîne



Attention ! Si la hernie grossit soudainement ou devient douloureuse, essayez de lui faire reprendre sa place. La personne étant étendue, avec les pieds plus hauts que la tête, appliquez doucement une pression sur la grosseur. Si celle-ci ne diminue pas, indiquant que le morceau d'intestin n'a repris sa place, recherchez une assistance médicale.

Si la hernie devient très douloureuse et cause des vomissements, et que la personne n'arrive pas à aller à la selle, son état est devenu dangereux. Il se peut qu'on doive l'opérer. Recherchez d'urgence une assistance médicale. En attendant, soignez comme pour une appendicite (p. 152).

Convulsions

Une personne qui perd soudainement connaissance et dont le corps fait des mouvements brusques, bizarres et incontrôlables, est en train d'avoir une crise de convulsions. Les convulsions sont le signe d'un fonctionnement anormal du cerveau. Chez les jeunes enfants, elles se produisent le plus souvent pendant une très forte fièvre, ou dans un état de déshydratation grave. Dans le cas de gens très malades, on peut suspecter une méningite, un paludisme qui a touché le cerveau (paludisme cérébrale, ou neuropaludisme), ou un empoisonnement. Chez les femmes enceintes, il peut s'agir d'une éclampsie (p. 386). Des crises de convulsions fréquentes signalent probablement une épilepsie.

- Essayez de déterminer la cause des convulsions, et de la traiter, si possible.
- Si l'enfant a une forte fièvre, faites-la baisser à l'aide d'eau bien fraîche (p. 290).
- Si l'enfant est déshydraté, injectez-lui lentement un liquide de réhydratation par l'anus (lavement).
- Faites chercher un personnel soignant. Ne donnez rien par la bouche pendant la crise.
- S'il y a des signes de méningite (p. 299), commencez le traitement tout de suite. Recherchez une assistance médicale.
- Si vous suspectez un paludisme cérébral, injectez de la quinine ou de l'artésunate (p. 542).
- Si vous suspectez une éclampsie, administrez les médicaments indiqués à la page 589.

Épilepsie

L'épilepsie provoque des convulsions (crises épileptiques) chez des gens qui sont autrement en bonne santé. Les crises peuvent se produire avec des heures, jours, semaines, ou mois d'écart. Certaines personnes perdent connaissance et leur corps est secoué de mouvements violents. Souvent, les yeux se sont à demi retournés sous la paupière, de sorte qu'on n'en voit plus que le blanc.

Dans des formes moins prononcées, la personne peut perdre tout d'un coup contact avec son entourage, avoir des sensations spéciales (odeurs, visions, sons, goûts), faire des gestes bizarres ou avoir un comportement étrange pendant un certain moment.

L'épilepsie se retrouve plus souvent dans certaines familles (elle est héréditaire), ou résulte d'une lésion au cerveau apparue à la naissance, d'une très forte fièvre survenue dans l'enfance, ou de la présence de kystes remplis d'œufs de ténia dans le cerveau. L'épilepsie n'est pas une infection, et ne peut donc pas « s'attraper ». C'est une maladie qui peut durer toute la vie (mais chez le bébé, il se peut qu'elle disparaisse d'elle-même pour toujours).

Il existe des médicaments qui servent à éviter les crises. Il est très important de les prendre régulièrement, étant donné que les crises répétées risquent d'abîmer le cerveau pour toujours et de rendre le malade idiot. Il faut toujours demander son avis au médecin.

Médicaments antiépileptiques, pour prévenir les crises

Note : Ces médicaments ne « guérissent » pas l'épilepsie ; ils aident seulement à empêcher les crises, et doivent généralement être pris à vie.

- Dans bien des cas, le phénobarbital permet de stabiliser l'épilepsie, et coûte peu cher (p. 506).
- La phénytoïne peut être efficace quand le phénobarbital n'agit pas. Donnez la dose minimale efficace (p. 587).

L'arrêt brusque de ces médicaments peut être dangereux.

En cas de crise épileptique

- Essayez d'empêcher que la personne se blesse : retirez tout objet dur ou coupant.
- Ne mettez jamais rien dans la bouche d'une personne qui fait une crise : ni nourriture, ni boisson, ni médicament, ni tout autre objet pour l'empêcher de se mordre la langue.
- Après la crise, la personne sera peut-être « assommée » et somnolente. Laissez-la dormir.
- Si la crise dure depuis plus de 15 minutes, introduisez-lui du diazépam liquide dans l'anus à l'aide d'une seringue en plastique sans aiguille. Pour le dosage, voir p. 587. N'injectez pas de phénytoïne, de phénobarbital, ou de diazépam dans les muscles. Ces médicaments peuvent être injectés dans la veine, mais c'est très dangereux si vous avez peu d'expérience. Seule une personne ayant une bonne expérience des piqûres intraveineuses devrait injecter ces médicaments.

Fièvre

Une personne dont le corps devient trop chaud (sa température a augmenté) a de la fièvre. La fièvre n'est pas une maladie en soi, mais un signe qui accompagne plusieurs maladies. Une forte fièvre (plus de 39 C) peut signaler un problème dangereux, surtout chez un très jeune enfant.

Quand une personne a de la fièvre :

1. Découvrez-la complètement. Si c'est un enfant, retirez-lui tous ses vêtements et laissez-le nu jusqu'à ce que la fièvre baisse.
2. Il est faux de croire que l'air frais fera du mal à une personne qui a de la fièvre. Au contraire, un léger vent frais aidera à faire baisser la fièvre.

N'enveloppez jamais un enfant fiévreux de vêtements ou de couvertures.
C'est très dangereux.

3. Donnez aussi de l'aspirine pour faire baisser la fièvre (p. 565). Il vaut mieux donner de l'acétaminophène (paracétamol, p. 566) ou de l'ibuprofène (p. 566) aux enfants. Veillez à ne pas donner trop d'acétaminophène qui peut endommager le foie.
4. Toute personne qui a de la fièvre doit boire beaucoup de liquides : de l'eau, des jus de fruits, ou d'autres boissons (l'eau donnée aux jeunes enfants, surtout aux bébés, doit avoir été bouillie puis refroidie). Assurez-vous que l'enfant fait pipi régulièrement. Si ce n'est pas le cas, ou si l'urine est foncée, donnez beaucoup plus d'eau.
5. Si possible, essayez de trouver et de traiter la cause de la fièvre.

Oui



Ceci permet d'abaisser la fièvre.

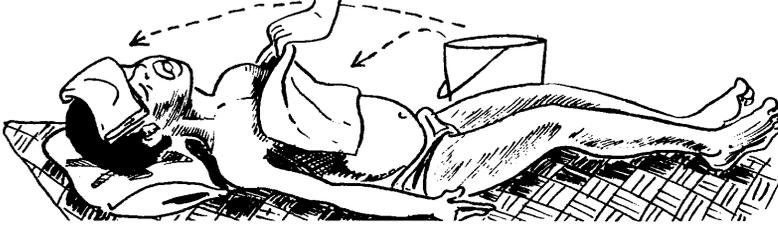
Non



Ceci fait augmenter la fièvre.

Très fortes fièvres

Une très forte fièvre peut être le signe d'une maladie dangereuse. Faites baisser la fièvre au plus vite, et si possible, traitez-en la cause. Une forte fièvre peut causer des convulsions, et est très dangereuse pour les très jeunes enfants.



Quand la fièvre monte beaucoup (plus de 40°), il faut la faire diminuer tout de suite :

1. Installez la personne dans un endroit frais.
2. Laissez-la nue.
3. Éventez-la (éventail, ventilateur).
4. Versez de l'eau sur son corps, ou appliquez des compresses mouillées froides sur sa poitrine et son front. Éventez et changez souvent les compresses pour qu'elles restent fraîches. Refaites ceci jusqu'à ce que la fièvre baisse.
5. Donnez-lui à boire beaucoup d'eau fraîche (et non glacée) ;
6. Administrez-lui un médicament qui abaisse la température. L'aspirine est efficace, mais l'acétaminophène ou l'ibuprofène sont plus sûrs pour les enfants de moins de 12 ans. Veillez à ne pas donner trop d'acétaminophène, car un surdosage peut endommager le foie.

Si la personne ne peut pas avaler de comprimés, écrasez-les finement, ajoutez un peu d'eau et mélangez bien. Puis introduisez le liquide par l'anus comme pour un lavement, ou à l'aide d'une seringue sans aiguille.

Si vous n'arrivez pas à faire baisser rapidement une forte fièvre, si la personne perd connaissance, ou si elle commence à avoir des convulsions, continuez à rafraîchir son corps avec de l'eau, et recherchez tout de suite une assistance médicale.