Protocole

Gastro-entérite

## Un protocole facile pour prévenir les infections et la gastro-entérite parmi les enfants.

Notre équipe de naturopathes vous livre ces conseils

* **Probiotiques** pour favoriser une flore intestinale en équilibre et rehausser le système immunitaire
* Un tonique immunitaire à base d'échinacée (**Tonique Hivernal** de La Souris Verte)
* Une diète riche en fruits, légumes et protéines maigres
* Éviter les sucres raffinés pour les petits cocos
* Diffuser de **l'eucalyptus radiata** dans la pièce plusieurs fois par jour

## Si l'infection a visité votre tout petit

* Poursuivre les probiotiques
* Bien hydrater l'enfant
* Donner un peu de charbon activé pendant la journée
* Mélange homéopathique pour la gastro (**Gargouille de Capucin**)
* Finalement, des câlins et des bisous en abondance

## Comment le soutenir par l’alimentation

* Privilégier les pâtes alimentaires;
* le riz;
* les viandes maigres;
* le poisson cuit avec peu de matières grasses;
* les œufs;
* les fruits frais ou en conserve dans leur jus;
* les légumes cuits;
* les céréales non sucrées;
* le pain.
* Si l’enfant les tolère bien, vous pouvez aussi lui donner :
* du yogourt maigre;
* du fromage à teneur réduite en gras.

## Aliments et boissons à éviter

* les jus de fruits qui contiennent beaucoup de sucre et les boissons aux fruits;
* les boissons pour sportifs de type Gatorade;
* les boissons gazeuses, même dégazéifiées;
* les boissons contenant de la caféine;
* les bouillons et soupes en sachet ou en conserve;
* les aliments frits ou très gras (croustilles, pommes de terre frites, charcuteries, pâtisseries);
* la crème glacée, les sorbets, les sucettes glacées et les gelées (comme le Jell-O);
* les fruits séchés, les fruits en conserve dans un sirop;
* les céréales sucrées;
* les bonbons, le chocolat;
* les aliments très épicés.

## Favoriser la réhydratation, pédialite

* 360 ml (12 oz) de jus d’orange pur, non sucré
* 600 ml (20 oz) d’eau bouillie refroidie
* 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Vous devez utiliser **exactement les quantités indiquées** afin de ne pas risquer d’aggraver l’état de votre enfant.

Source : http://sante.gouv.qc.ca