

Flash Info CONSEILS SANTÉ Du Haut Bocage



Quelques conseils pour être Acteur de sa santé :

Bonjour et bienvenue dans cette première édition du Flash Info Conseils Santé du Haut Bocage. Notre rôle est de vous accompagner dans votre santé au quotidien et de favoriser les bons réflexes au bon moment. Pour cela, nous partageons avec vous des conseils pratiques tous les trimestres.

Retrouvez tous les conseils des professionnels de santé du haut bocage sur le site :
<https://cptsduhautbocage.fr/espace-grand-public/>

Le groupe de travail Éducation à la population de la CPTS du Haut Bocage



Pratiquez une
activité
physique
régulière



Mangez
équilibré, varié
et frais



Prenez soin de
votre santé
mentale



Agir en
prévention

1er Conseil : Les gestes et conseils pratiques pour la gastro-entérite

La gastro-entérite est une infection courante qui peut causer des symptômes désagréables tels que la diarrhée, les nausées, les vomissements et les crampes abdominales. Voici quelques gestes et conseils pratiques pour gérer cette affection :



LA GASTRO-ENTÉRITE

S'INFORMER SUR LE SUJET
C'EST AVOIR LES BONS RÉFLEXES

✓ Les symptômes ?

MAL DE VENTRE, VOMISSEMENTS, SELLES FRÉQUENTES ET LIQUIDES, PARFOIS DE LA FIÈVRE

✓ C'est quoi ?

C'EST LE PLUS SOUVENT LIÉ À UN VIRUS
(DONC PAS D'ANTIBIOTIQUES DANS LA TRÈS GRANDE MAJORITÉ DES CAS)

✓ Traitement symptomatique :

- **TRAITEMENT N°1** : FAIRE BOIRE DE PETITES QUANTITÉS RÉGULIÈREMENT ET IDÉALEMENT AVEC UN SOLUTÉ DE RÉHYDRATATION CHEZ LES ENFANTS (VENDU EN PHARMACIE SANS ORDONNANCE)
- LES AUTRES TRAITEMENTS TYPE ANTI ÉMÉTIQUES (CONTRE LES NAUSÉES) ET ANTI DIARRHÉIQUES SONT PEU RECOMMANDÉS ET PEUVENT ÊTRE DANGEREUX
- **SI FIÈVRE OU INCONFORT** : PRENDRE DU PARACETAMOL TOUTES LES 6H
- FRACTIONNER LES REPAS AVEC CE QUI FAIT ENVIE (AUCUN ALIMENT N'EST CONTRE INDIQUÉ), PENSER À SE RESUCRER APRÈS LES VOMISSEMENTS NOTAMMENT (SUCETTE CHEZ L'ENFANT EN ÂGE D'EN PRENDRE ET SUCRE CHEZ LES PLUS GRANDS SOUS LA LANGUE)






✓ Les alertes ?

LE RISQUE : LA DÉSHYDRATATION (PLUS ON EST JEUNE ET PLUS ELLE EST RAPIDE)

IL FAUT CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT EN PRIORITÉ OU LE 116117 (EN L'ABSENCE DE) SI VOTRE ENFANT A :

- A PERDU DU POIDS.
- A UN NOMBRE DE SELLES IMPORTANT OU LE NOMBRE DE SELLES QUI NE DIMINUE PAS. REFUSE DE BOIRE ET DE MANGER
- A UNE FIÈVRE ÉLEVÉE PERSISTANTE DEPUIS 3 JOURS.
- EST TRÈS FATIGUÉ, QU'IL A LES YEUX CERNÉS, CREUSÉS, QU'IL NE VOUS PARAÎT PAS COMME D'HABITUDE.
- A DU SANG DANS LES SELLES ET/OU DANS LES VOMISSEMENTS.



✓ La prévention :

- BIEN SE LAVER LES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON
- ÉVITER LES LIEUX PUBLICS AVEC DES NOURRISSONS EN PÉRIODE ÉPIDÉMIQUE
- VACCINATION ORALE POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 6 MOIS

En suivant ces conseils, vous pouvez aider à soulager les symptômes et favoriser une récupération plus rapide. Prenez soin de vous et consultez un professionnel de santé si nécessaire.

2ème conseil : Les gestes et conseils pratiques pour la grippe saisonnière

La grippe saisonnière est une infection virale courante qui peut causer des symptômes tels que fièvre, frissons, courbatures, fatigue, toux et maux de gorge. Voici quelques conseils pratiques d'un médecin généraliste pour gérer et prévenir la grippe saisonnière :

LA GRIPPE SAISONNIÈRE

S'INFORMER SUR LE SUJET
C'EST AVOIR LES BONS RÉFLEXES

✓ **Les symptômes ?**
FIÈVRE, COURBATURES, TOUX, MAL DE GORGE, MAL DE TÊTE

✓ **C'est quoi ?**
C'EST UN VIRUS (LES ANTIBIOTIQUES SONT INEFFICACES)
TRÈS CONTAGIEUX
DURE 5 À 7 JOURS ET GUÉRIT D'ELLE -MÊME
RISQUE DE SURINFECTION : OTITE, PNEUMOPATHIE... (ET LÀ NÉCESSITÉ D'ANTIBIO)

✓ **Traitement symptomatique :**
LAVAGE DE NEZ PLUSIEURS FOIS PAR JOUR / SE MOUCHER +++
FRACTIONNER LES REPAS CHEZ LES TOUS PETITS
LUTTER CONTRE LA FIÈVRE & L'INCONFORT (SE DÉCOUVRIR,
BIEN S'HYDRATER, PRENDRE DU PARACÉTAMOL TOUTES LES 6H)

CPTS
SAUT BOCCAGE

✓ Les alertes ?

IL FAUT CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT EN PRIORITÉ OU LE 116117 (EN L'ABSENCE DE) SI VOTRE ENFANT A :

- UNE GÊNE RESPIRATOIRE.
- MAL À UNE OREILLE.
- UN ÉCOULEMENT PURULENT DE L'ŒIL.
- N'ARRIVE PAS À TÉTER, À MANGER, À BOIRE.
- UNE FIÈVRE ÉLEVÉE PERSISTANTE DEPUIS 3 JOURS.

✓ **La prévention :**
BIEN SE LAVER LES MAINS
TOUSSER DANS SON COUDE
BIEN AÉRER LES HABITATIONS
S'ABSTENIR DE VISITER UN NOURRISSON
SE VACCINER

En suivant ces conseils, vous pouvez aider à prévenir la grippe saisonnière et à gérer les symptômes si vous tombez malade. Prenez soin de vous et consultez un professionnel de santé si nécessaire.