À GARDER SOUS LA MAIN

Quand consulter ?

N’attendez pas que tous les signes apparaissent.

112 : urgence vitale

Personne difficile à réveiller, confuse ou très peu réactive ; malaise grave ; difficultés respiratoires ; peau froide et marbrée.

Un avis médical sans délai

Impossible de boire ou vomissements répétés empêchant de garder les liquides ; urines très rares, bouche sèche, vertiges ou grande faiblesse.

Sang dans les selles, vomi sanglant ou vert, douleur abdominale intense ou localisée, ventre dur, forte fièvre.

Nourrisson : vigilance accrue

Consultez rapidement pour une diarrhée aiguë, surtout avant 6 mois. Avant 3 mois, une température de **38 °C ou plus** impose un avis urgent.

Ne pas attendre 24 h si bébé ne boit plus ou vomit toutes ses prises.

Consulter plus tôt aussi

Personne âgée, grossesse, maladie chronique ou immunité diminuée. Chez l’adulte, consultez si les symptômes persistent au-delà de 2 jours ou s’aggravent.

REPÈRES & SOURCES

La formule OMS

SRO à osmolarité réduite : composition de référence.

Pour une préparation dans **1 litre d’eau potable** :

Glucose anhydre	**13,5 g**
Chlorure de sodium	**2,6 g**
Chlorure de potassium	**1,5 g**
Citrate trisodique dihydraté	**2,9 g**

Osmolarité : **245 mOsm/L**.
Composition pharmaceutique donnée à titre informatif : **utilisez les sachets de pharmacie**, sans fabriquer ce mélange à partir de poudres.

La recette eau-sucre-sel du volet intérieur est un **dépannage**. Elle ne contient ni potassium ni citrate et n’est pas équivalente à cette SRO.

Sources médicales

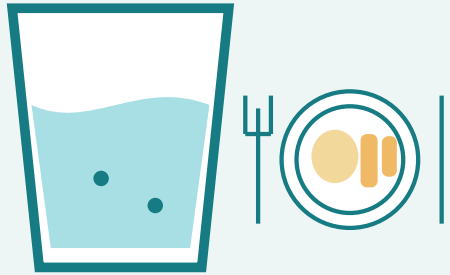
OMS / UNICEF : sels de réhydratation orale
OMS : recette de secours eau-sucre-sel
Ameli : gastro-entérite, adulte et enfant
NHS : diarrhée, vomissements et hygiène
MedlinePlus : fontanelle creusée

Sources consultées le 9 octobre 2026.
Conseils généraux ; ne remplacent pas un examen médical.

LES BONS RÉFLEXES

Gastro-entérite

Diarrhée • nausées
vomissements • crampes



PRIORITÉ : ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

Boire souvent.
Manger selon sa tolérance.
Surveiller les signes d’alerte.

Adultes, enfants et nourrissons
Un volet spécial pour surveiller bébé.

A4 paysage • recto verso, bord court • taille 100 %
Face extérieure devant vous : replier le volet gauche, puis rabattre la couverture de droite.

01 / BOIRE

Réhydrater

Petites quantités, très souvent.



Le premier choix : la SRO

Utilisez une **solution de réhydratation orale** de pharmacie. Respectez le volume d'eau indiqué sur le sachet, qui varie selon le produit. N'ajoutez rien.

En cas de nausées ou vomissements

Commencez par 5 mL de SRO toutes les 2 à 5 minutes, puis augmentez selon la tolérance. Si vous vomissez, attendez 5 à 10 minutes et reprenez lentement. Buvez aussi après chaque selle liquide.
Si rien ne reste : avis médical sans délai.

Sans sachet : recette de secours

1 litre d'eau potable
+ 6 cuillères à café RASES de sucre
+ ½ cuillère à café RASE de sel

Cuillère-mesure de 5 mL ; jamais bombée. Mélangez. **Trop de sel est dangereux.** Dépannage en attendant une SRO. Pour bébé : sachet de pharmacie et avis médical rapide.

Mains et récipient propres. Gardez au frais. Jetez après 24 h, ou avant si la notice l'indique.

02 / MANGER & PROTÉGER

Garder des forces

Reprendre les repas dès que possible.



Pas de jeûne prolongé

Petites portions selon l'appétit : riz, pâtes, pain, carottes cuites, banane, compote, viande maigre. Reprenez progressivement une alimentation variée.

À limiter temporairement

Alcool, café, plats gras ou épicés. Sodas et jus purs peuvent aggraver la diarrhée ; ils ne remplacent pas une SRO.

Chez le bébé

Poursuivez l'allaitement avec SRO entre les tétées. Ne diluez pas davantage le lait infantile. Si bébé est déshydraté, suivez l'avis médical.

Protéger l'entourage

Lavez les mains à l'eau et au savon après les toilettes ou les changes et avant les repas. Nettoyez les surfaces souillées. Ne partagez pas les serviettes.

Pas de repas préparés pour autrui ni de retour en collectivité avant **48 h sans diarrhée ni vomissement.**

Médicaments : pas d'antidiarrhéique ni d'anti-vomitif chez l'enfant sans avis médical. Évitez l'ibuprofène en cas de déshydratation.

03 / SURVEILLER BÉBÉ

Est-il bien hydraté ?

Surtout avant 6 mois : surveiller de près.



Les signes à surveiller

Couches moins mouillées, bouche sèche, yeux creux, moins de larmes : soyez attentif.

Bébé tète moins, devient très irritable, mou ou somnolent ? **Avis médical sans délai.**

Observer la fontanelle

Zone souple en haut de la tête, vers l'avant. Bébé calme : observez et effleurez **sans appuyer**.

Un léger creux peut être normal. Un creusement nettement inhabituel est un signal d'alerte.

Une fontanelle normale n'exclut pas la déshydratation. Associez toujours plusieurs observations.

À noter pour le médecin

Notez : dernière couche mouillée, boissons, selles, vomissements et température.

En attendant : bébé éveillé et capable d'avaler : SRO en petites prises et allaitement.
Réveil difficile ou gêne respiratoire : 112.