

Déshydratation

QU'EST-CE QUE LA DÉSHYDRATATION?

La déshydratation est la perte d'une trop grande quantité de liquide par l'organisme. Le corps de votre enfant est composé d'environ deux tiers d'eau, un liquide dont il a besoin pour vivre. Les enfants peuvent souffrir de déshydratation s'ils perdent plus de liquide qu'ils n'en retirent des aliments et des boissons qu'ils consomment. Votre enfant perd normalement des liquides par la transpiration, la miction et la respiration. Une perte excessive de liquide peut être causée par :

- la diarrhée;
- les vomissements.

En plus des liquides, le corps perd des électrolytes, qui sont des minéraux comme le sodium et le potassium. Le corps a besoin de ces minéraux pour continuer à fonctionner normalement. Il est possible de traiter à la maison un début de déshydratation ou une déshydratation bénigne afin de prévenir une déshydratation grave, qui requiert un traitement urgent par voie intraveineuse.

AUTRES CAUSES DE DÉSHYDRATATION POSSIBLES

- Volume d'urine supérieur à la normale en raison d'une infection ou du diabète
- Transpiration plus abondante que d'habitude
- Fièvre
- Incapacité de manger ou de boire ou non-accès à de l'eau potable
- Blessures cutanées (brûlures ou maladies de la peau, p. ex.)
- Prise de certains médicaments, comme des diurétiques (médicaments qui aident l'organisme à se débarrasser d'un surplus de liquide)

BIEN QUE N'IMPORTE QUI PUISSE DEVENIR DÉSHYDRATÉ, LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE SONT LES :

- bébés de moins d'un an;
- personnes âgées;
- personnes qui souffrent du diabète.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA DÉSHYDRATATION?

- **Symptômes associés à un début de déshydratation ou à une déshydratation bénigne :**
 - Soif
 - Rougeurs au visage
 - Peau chaude et sèche
 - Manque d'énergie ou sentiment de faiblesse ou d'étourdissement
 - Urine jaune foncé
- **Les bébés peuvent :**
 - être un peu plus grincheux;
 - être moins actifs que d'habitude;
 - moins mouiller leurs couches que d'habitude.
- **Symptômes apparaissant à mesure que la déshydratation s'aggrave :**
 - Bouche et langue sèches, salive épaisse
 - Peau sèche qui a perdu son élasticité et qui se plisse lorsqu'elle est pincée
 - Yeux creux, peu ou pas de larmes
 - Faibles quantités d'urine jaune foncé ou absence d'urine
 - Crampes ou spasmes musculaires graves dans les bras, les jambes, l'estomac et le dos
 - Maux de tête, étourdissements et évanouissements
 - Faiblesse et confusion
 - Convulsions
 - Respiration rapide et profonde

COMMENT TRAITE-T-ON LA DÉSHYDRATATION?

Il est habituellement possible de traiter à la maison un début de déshydratation ou une déshydratation bénigne en se concentrant sur la prise de liquides.

La déshydratation grave requiert des soins médicaux immédiats pour en traiter la cause et réhydrater l'organisme par voie intraveineuse.

CONSEILS RELATIFS AUX SOINS À PRODIGUER À VOTRE ENFANT

Votre enfant a besoin de boire suffisamment pour remplacer les liquides et les minéraux perdus. Essayez de faire boire plus de liquides à votre enfant. Vous pouvez déterminer si votre enfant boit suffisamment en observant son urine. Celle-ci doit être claire ou jaune très pâle. Si l'urine est foncée, cela signifie que l'enfant doit absorber plus de liquide.

Bébés de moins d'un an

Si vous n'allaitez pas, donnez à votre enfant une solution orale de réhydratation telle que Pedialyte. Il s'agit d'un mélange de liquides, de minéraux, de sucre et de sels qui remplace les liquides perdus à la suite de vomissements ou de diarrhées. Vous pouvez acheter ce produit dans les pharmacies et les épiceries. Il existe plusieurs marques et même des versions sans nom. Remplacez la préparation pour nourrissons par la solution orale de réhydratation jusqu'à ce que votre bébé ait passé au moins quatre heures sans vomir.

Pour les enfants de moins de six mois, l'objectif est habituellement de leur donner de 30 à 90 mL (d'une à trois onces) de solution orale de réhydratation toutes les heures pendant quatre heures. Donnez aux enfants de six mois à deux ans de 180 à 250 mL (de six à huit onces) de liquide clair toutes les heures pendant les quatre premières heures. Si l'enfant vomit, donnez-lui la moitié de la dose prescrite jusqu'à ce qu'il ait passé quatre heures sans vomir, puis revenez à la dose initiale. Suivez le mode d'emploi figurant sur l'étiquette du produit que vous achetez.

Si vous allaitez et que votre bébé urine moins souvent que d'habitude, donnez-lui une solution orale de réhydratation entre les tétées pendant les six à 24 premières heures. Si votre enfant vomit, donnez-lui de petites quantités de lait maternel ou la solution orale de réhydratation plus souvent qu'à la fréquence à laquelle vous le nourrissez habituellement. Comme votre enfant gardera plus facilement de petites quantités de liquide, offrez-lui souvent de petites gorgées.

Enfants de plus d'un an

Donnez des liquides clairs comme de l'eau, des morceaux de glace, du jus de pomme dilué à moitié avec de l'eau ou des sucettes glacées et commencez à donner une solution orale de réhydratation comme Pedialyte dès que possible. Si vous n'avez pas de solution orale de réhydratation, vous pouvez donner à votre enfant un bouillon clair ou de l'eau mélangée à du jus de fruits. Le corps de votre enfant pourra facilement les absorber. Évitez les jus de fruits concentrés, les sodas, le lait et les produits laitiers, qui ne sont pas absorbés aussi facilement et qui contiennent généralement trop de sucre.

Si votre enfant vomit, il devrait boire fréquemment de petites quantités de liquide plutôt que de grandes quantités à la fois. Commencez par lui donner une petite quantité (allant d'une cuillère à thé à une cuillère à table) toutes les cinq minutes et augmentez graduellement la quantité. Votre enfant pourrait avoir soif et vouloir boire davantage, mais il est préférable qu'il boive lentement et à petites gorgées pour qu'il ne rejette pas le liquide. Même si les vomissements se poursuivent, une partie du liquide sera absorbée dans l'estomac.

Si votre enfant fait beaucoup d'exercice, surtout par temps chaud, il doit boire de l'eau avant, pendant et après l'activité. Pour prévenir les coups de chaleur, vous pouvez utiliser un climatiseur ou un ventilateur par temps chaud et prévoir des moments de repos réguliers à l'ombre ou dans un endroit plus frais.

Si votre enfant souffre du diabète, il est important de contrôler sa glycémie (son taux de sucre) et de s'assurer qu'il boit souvent de l'eau.

DANS QUELLES CIRCONSTANCES DEVRAIS-JE CONSULTER UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?

CONSULTEZ UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ IMMÉDIATEMENT si votre enfant :

- montre des signes de déshydratation après avoir suivi le traitement conseillé (absence d'urine pendant plus de huit heures ou plus de 12 heures s'il a plus d'un an, bouche très sèche, pleurs sans production de larmes);
- continue de vomir alors qu'il boit des liquides clairs ET présente également une diarrhée liquide;
- est désorienté ou difficile à réveiller;
- commence à se comporter comme un enfant très malade (n'est pas capable de s'asseoir ou de marcher, ne bouge pas les bras ou les jambes, n'est pas éveillé et alerte, est incapable de parler, n'absorbe pas de liquides).

CONSULTEZ UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ AUJOURD'HUI si votre enfant :

se sent malade et refuse de boire;

vomit tout ce qu'il avale quatre heures après le début de la prise de liquides clairs.

Si vous n'avez pas encore communiqué avec nous, appelez Health Links – Info Santé pour discuter avec une infirmière des symptômes de votre enfant. N'hésitez pas à nous rappeler si un changement survient dans l'état de votre enfant et qu'une réévaluation est nécessaire ou si vous avez des questions ou des préoccupations.

Contenu rédigé et publié par RelayHealth.

© RelayHealth, filiale de McKesson Technologies Inc., 2017. Tous droits réservés.

Contenu révisé en avril 2018 par Health Links – Info Santé, Centre provincial de communication en matière de santé.

Le contenu de la présente publication est revu périodiquement et peut être modifié lorsque de nouveaux renseignements de santé deviennent accessibles. L'information présentée, à visée informative et éducative, ne peut en aucun cas se substituer à une évaluation, à un conseil ou à un diagnostic médical, ni à un traitement prodigué par un fournisseur de soins de santé.