

## BÉBÉ EST DESHYDRATÉ: QUELQUES CONSEILS



La déshydratation chez un bébé peut aussi bien arriver au cours d'une gastro-entérite, qu'après une exposition excessive au soleil ou au chaud.

L'enfant est fatigué, atonique et a soif. Il faut donc lui apporter de l'eau et des sels minéraux. L'apport doit commencer le plus tôt possible, à fortiori en attendant le médecin. Cette attitude ne présente aucun risque pour le bébé, bien au contraire. Si l'on tarde, on accroît le risque d'accident, d'hospitalisation et de séquelles graves.

### Des idées fausses

Contrairement à l'idée répandue, le coca cola ou les sodas sont plutôt nocifs car apportant peu de minéraux et trop sucrés. L'eau de riz est insuffisante, la purée de carotte ne peut être utile qu'après réhydratation.

En cas de diarrhée, la continuité d'une alimentation normale est importante. Elle doit se faire dès réhydratation. Seuls les aliments sucrés sont déconseillés. Les laitages n'aggravent pas la diarrhée, bien au contraire. Leur association avec des levures (ultra-levures ou yaourts) est conseillée pour éviter les gaz intestinaux liés au lactose.

### Comment réhydrater en attendant ?

On peut se constituer une solution de réhydratation. La bouillie de riz constitue la recette la plus incontestable. Pour cela, il faut faire cuire 50 gramme de riz sec sans sel. Ensuite, il faut mixer le riz dans 1 litre d'eau et y ajouter un quart de cuillère à café de sel de table et un peu de jus de citron. Une erreur par excès sur les quantités est sans conséquence, et ne réduit pas la qualité de la solution. Ensuite il est important de réhydrater bébé à la cuillère à café et non au biberon. Cette technique permet de contrôler l'apport. On donne régulièrement en fonction de la

demande de l'enfant. Un refus conscient et catégorique de l'enfant est plutôt rassurant, de même que l'émission d'urines..

En cas de vomissements, il faut proposer une cuillère toutes les une à deux minutes. La solution doit être proposée avant tout autre aliment.

## POURQUOI NOS DOIGTS SE FRIPENT DANS L'EAU?

Pourquoi la peau de nos mains se plisse-t-elle lorsque nous restons trop longtemps dans l'eau? Des scientifiques de l'université britannique de Newcastle ont peut-être trouvé la réponse...

C'est un phénomène que nous connaissons tous : après être resté de longues minutes dans l'eau, la peau des doigts se fripe et devient ridée. Longtemps, les biologistes ont pensé que cette réaction était due au caractère spongieux de l'épiderme, qui laissait passer l'eau sous la peau et la faisait gonfler. Une théorie mise à mal par de récentes études menées par l'université britannique de Newcastle.

Ce processus actif serait en réalité causé par la contraction des vaisseaux sanguins et commandé par le système nerveux. Or, les scientifiques estiment que si le système nerveux central est à l'œuvre, cela implique que le plissement a une fonction spécifique, qui pourrait être d'assurer une meilleure prise des objets humides. «Nous avons démontré que les doigts ridés assurent une meilleure prise dans des conditions humides, a ainsi expliqué à l'AFP Tom Smulders, qui a dirigé l'étude. Cela pourrait fonctionner comme les sillons sur les pneus de nos voitures qui permettent à une plus grande surface du pneu de rester en contact avec la route et donnent une meilleure adhérence.» Tom Smulders et son équipe ont donc recruté des volontaires et leur ont demandé d'attraper des billes de différentes tailles, d'abord avec les mains sèches puis après les avoir immergées dans l'eau chaude pendant une demi-heure. Résultat: les cobayes attrapaient plus rapidement les billes mouillées lorsque leurs doigts étaient ridés. Aucune différence notable n'a toutefois été enregistrée lorsqu'il s'agissait de saisir des objets secs.

«Si on remonte dans le temps, ce plissement de nos doigts aurait pu aider nos ancêtres à récolter de la nourriture dans des cours d'eau ou des végétaux humides», estime le scientifique. Et d'ajouter: «Selon nous, il s'agit probablement d'une adaptation au cours de l'évolution, qui peut aussi concerner la locomotion» en offrant une meilleure adhérence sur des surfaces humides.



# صحتك بالدني...



لتبقى صحتك بالدني...  
١٧٠ مركز للرعاية الصحية الأولية،  
بجميع المناطق اللبنانية



1214  
www.moph.gov.lb

١٧٠ مركز... مركزين على صحتك