



09. Préparation d'une solution de réhydratation orale (SRO)

Dernière mise à jour: 2023-08-10

Aperçu

Les SRO constituent la première étape dans le traitement des personnes souffrant de diarrhée et de déshydratation. Elles peuvent être préparées :

- à partir de sachets de SRO ou
- à la maison, avec des remèdes traditionnels ou de l'eau, du sucre et du sel.

Que faire et comment s'y prendre

Comment préparer la SRO avec des sachets

Vous pouvez obtenir des sachets de SRO auprès de la section locale de votre Société nationale ou dans un centre de santé communautaire. La solution se présente sous la forme d'une poudre qui doit être diluée avant utilisation.

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau propre.
- Versez tout le contenu d'un sachet de SRO dans un récipient propre pouvant contenir au moins un litre de liquide.
- Suivez les instructions figurant sur le sachet pour savoir dans quelle quantité d'eau diluer le contenu de chaque sachet. Versez la quantité figurant sur les instructions de l'eau salubre à disposition dans le récipient et mélangez avec la poudre. Utilisez toujours de l'eau propre pour diluer les SRO (voir la fiche [action 30](#)).

Instructions pour une réhydratation à la maison

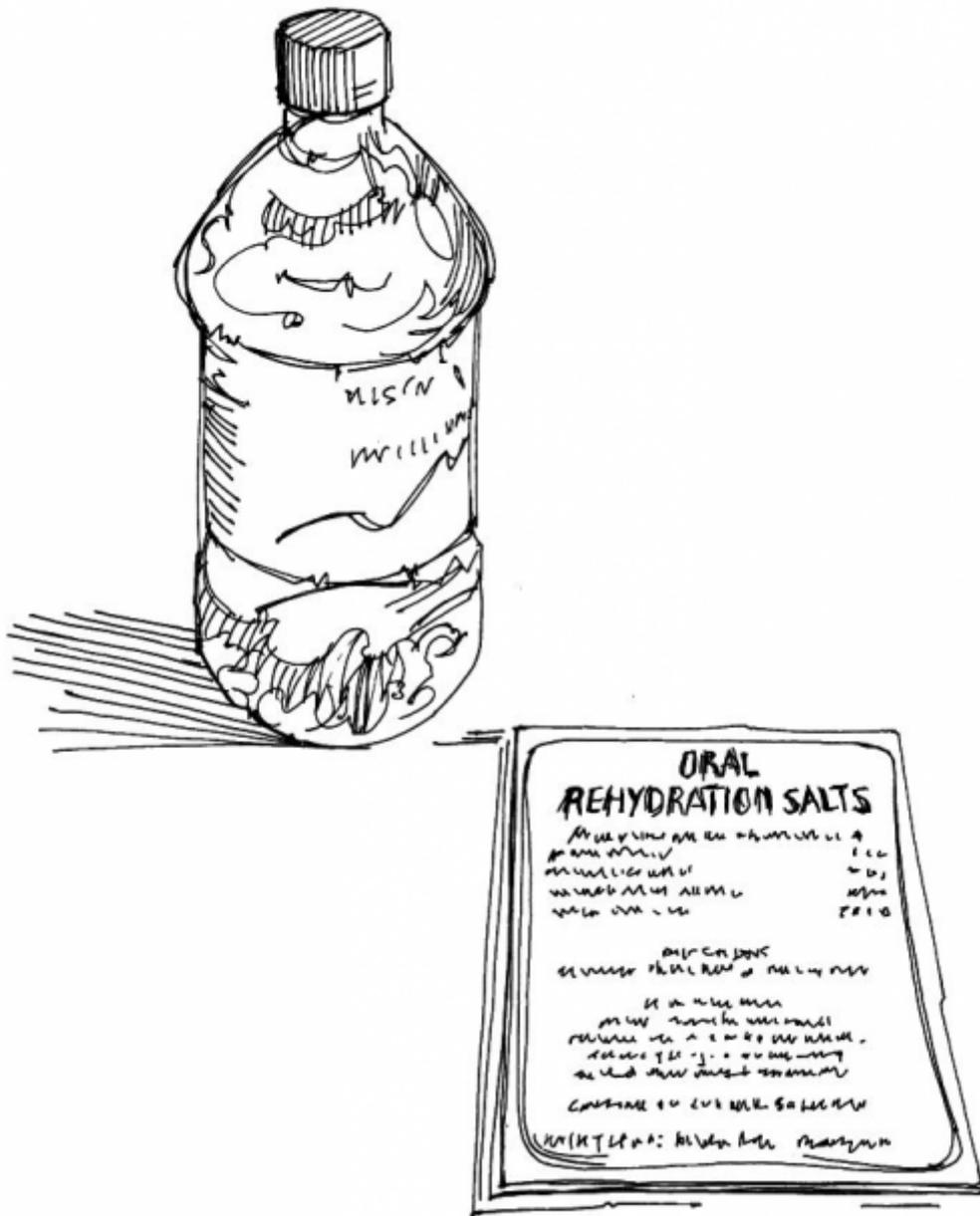
Certains **remèdes traditionnels** peuvent être des SRO efficaces et peuvent empêcher un individu de perdre trop de liquide par la diarrhée. Informez les soignants des remèdes traditionnels efficaces si les sachets de SRO ne sont pas disponibles, et qu'un établissement de santé n'est pas accessible.

- Pour réhydrater une personne, une solution très simple et efficace peut être obtenue à partir de sel, de sucre et d'eau.
- L'eau de riz peut être utilisée pour remplacer l'eau normale dans la SRO, et il est possible d'ajouter de la soupe à la carotte, du jus de fruits ou une banane écrasée pour en changer le goût. Étant donné que les

enfants n'aiment pas toujours le goût des sachets de SRO, de la soupe à la carotte ou du jus de fruits peuvent aussi être ajoutés pour diluer la poudre qu'ils contiennent.

Instructions pour réaliser une **solution faite maison à partir de sel et de sucre** : ** à utiliser seulement lorsqu'il n'y a pas de sachets de SRO disponibles**

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau avant de préparer la solution.
- Dans un récipient propre, mélangez :
 - un litre d'eau salubre ;
 - une demi-cuillère à café de sel (3,5 g) ;
 - quatre cuillères à soupe (ou huit cuillères à café) de sucre (40 g).
 - Mélangez le sel et le sucre jusqu'à ce qu'ils se dissolvent dans l'eau.



Messages à la population



01. Préparation et administration d'une solution de réhydratation orale (SRO)