

## Quelles différences entre une indigestion et une intoxication alimentaire ?



Si tout se passe dans l'estomac, il ne faut pas confondre indigestion et intoxication alimentaire. Voilà quelques clés pour agir au mieux face à ces situations.

---

### Détecter une indigestion

L'indigestion est due à une trop grande absorption de nourriture. Elle se traduit par un ventre lourd et ballonné. Votre enfant peut ressentir des nausées, roter ou se plaindre de crampes d'estomac. Il a certainement trop mangé, **mangé trop vite**, **bu trop de jus de fruit** ou **abusé sur le sucre ou le gras**. Cherchez la raison de cette indigestion pour exclure une éventuelle intoxication alimentaire.

L'indigestion va passer en quelques heures, le temps de la digestion des aliments, justement. Vous pouvez **soulager la douleur avec un antispasmodique**. Votre enfant peut vomir, mais s'il vomit beaucoup et se plaint de douleurs intenses au ventre, consultez rapidement.

---

### Trouver le coupable de l'intoxication alimentaire

L'intoxication alimentaire, elle, est due à l'ingestion d'un aliment impropre à la consommation contaminé par une bactérie. Votre enfant a **mal au ventre** et **il vomit** (le vomissement calmant la douleur). Elle peut s'accompagner de **diarrhées**, de **fièvre**, d'un **malaise général** ou de **maux de tête**.

Si vous suspectez une intoxication, cherchez son origine et voyez si d'autres personnes sont touchées. Conservez les restes des derniers repas si vous les avez et consultez un médecin en urgence afin d'écartier d'autres pathologies (comme l'appendicite). A noter qu'une intoxication peut se déclarer jusqu'à **5 jours après absorption de l'aliment coupable** !