

Diarrhée en voyage : prévention et traitements l'essentiel à savoir

Prévention de la diarrhée

Évitez

- les boissons non capsulées hermétiquement ainsi que l'eau du robinet dans certaines régions où elle est bue par les autochtones mais présente un certain danger pour les voyageurs (*régions à risque modéré* : îles des Caraïbes et de l'océan Pacifique, Corée du Sud, nord de la Méditerranée, Japon, Israël, Afrique du Sud - *régions à risque élevé* : sud de la Méditerranée et tous les pays en voie de développement d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine)
- les glaçons
- le lait non pasteurisé et ses dérivés, les crèmes glacées
- les légumes crus et les salades, les fruits que vous ne pelez pas vous-même
- les crustacés, les coquillages et les poissons crus ou insuffisamment cuits
- les viandes crues ou insuffisamment cuites



Préférez

- l'eau, les sodas et toutes les boissons capsulées hermétiquement
- les boissons bouillies comme le thé
- dans des conditions plus aventureuses, l'usage de gouttes, de comprimés désinfectants ou d'un filtre peut être utile avant la consommation de l'eau de boisson
- si vous devez utiliser une eau trouble, filtrez-la d'abord avec un filtre à café puis faites-la bouillir quelques minutes
- consommez des fruits que vous pouvez laver et peler vous-même en n'oubliant pas de laver vos mains et d'utiliser un couteau propre



N'oubliez pas de vous laver les mains avant chaque repas en utilisant un savon ou un gel alcoolisé.

Traitement de la diarrhée

Symptômes légers à modérés

Les symptômes sont des selles liquides fréquentes parfois accompagnées de crampes. La base du traitement est la réhydratation, buvez deux verres après chaque selle de boisson sucrée comme du thé et salée comme un bouillon.

Spécialement pour les enfants qui sont plus sensibles à la déshydratation, on utilisera des sels de réhydratation disponible en pharmacie comme l'ORS®, le Soparyx® ou l'Alhydrate®. Reconstituez la solution avec de l'eau minérale, bouillie ou désinfectée.

Vous pouvez toujours préparer une solution de réhydratation en mélangeant 5 cuillères à café arasées de sucre et 1/2 cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau toujours minérale, bouillie ou désinfectée. Le liquide obtenu pourra se conserver maximum 24 heures au réfrigérateur.

Diète : mangez régulièrement des petites quantités de riz, de pâtes, de pain grillé ou de bananes.

Traitement médicamenteux si les symptômes de la diarrhée sont importants et en absence de fièvre:

Employez du LOPERAMIDE (ou Imodium®) sous forme de gélules ou de comprimés fondants pour les adultes et les enfants à partir de six ans. Ce produit peut également être administré aux enfants à partir de deux ans mais sous contrôle médical.

Pour les adultes, respectez la posologie suivante : 2 gélules à l'apparition de la diarrhée puis 1 gélule après chaque diarrhée liquide avec un maximum de 8 gélules par 24 heures à ne jamais dépasser. Pour les enfants en bas âge, nous proposons de l'Enterol®, un médicament à base d'une levure appelée *Saccharomyces boulardii* à raison de 2 gélules par jour à partir d'un poids de 6 Kg et d'une gélule par jour en dessous de 6 Kg.

Symptômes sévères

Les symptômes sévères sont des selles liquides restant fréquentes malgré la prise de LOPERAMIDE, une fièvre au delà de 38,5°C se présentant comme une grippe intestinale avec des frissons et/ou la présence de sang ou de glaires dans les selles

Dans ces circonstances, il est encore plus important de réaliser une bonne réhydratation comme décrit ci-dessus.

Arrêtez le LOPERAMIDE et ...

si une consultation médicale est impossible et dans ce cas uniquement, utilisez l'antibiotique prescrit par votre médecin avant votre départ (précaution recommandée pour des voyages de type aventureux ou pour des régions à faible niveau d'hygiène).

Ofloxacin 400 (Tarivid® 400) ou un autre antibiotique de la famille des quinolones pour les enfants à partir de 15 ans ou pour l'adulte

- 1 comprimé, 1 seule fois en cas de diarrhée non améliorée par le loperamide (Imodium®).
- 1 comprimé, 1 fois par jour pendant 3 jours en cas de fièvre ou de sang dans les selles.

ou

Azithromycine (Zitromax®)

- Chez le femme enceinte, 1 Gr le 1er jour puis 500 mg le deuxième jour si la diarrhée persiste.
- Chez l'enfant, 10 mg par kilo le premier jour puis 5 mg par kilo pendant 3 jours au total

Si aucune amélioration n'apparaît, consultez un médecin sur place