



Prévention et traitement des diarrhées

(Extrait des recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique – 2017)



La diarrhée affecte fréquemment les voyageurs. Il s'agit généralement d'un épisode aigu bénin, spontanément résolutif en un à trois jours, mais qui peut être parfois grave. Elle est plus souvent liée à la consommation d'aliments solides que de boissons.

De nombreux agents infectieux (virus, bactéries, parasites) peuvent provoquer des troubles intestinaux.

Une consultation médicale est recommandée systématiquement chez l'enfant âgé de moins de 2 ans et aux autres âges dans les formes moyennes ou sévères, fébriles ou avec selles glairo-sanglantes, ou prolongées au-delà de 48 heures ou en cas de vomissements incoercibles.

Prévention

La prévention repose avant tout sur les **mesures d'hygiène**.

- Se laver les mains, avant les repas et avant toute manipulation d'aliments, et après passage aux toilettes. En l'absence d'eau et de savon, un gel ou une solution hydroalcoolique peut être utilisé (attention au risque de photosensibilité).
- Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant soi), ou à défaut rendue potable par ébullition (1 minute à gros bouillons), ou par la combinaison d'une filtration (filtre portatif) suivie d'une désinfection [produits à base de DCCNa (dichloroisocyanurate de sodium), ou hypochlorite de sodium.
- Ne pas consommer l'eau en sachet.
- Éviter les glaçons.
- Éviter les jus de fruits frais préparés de façon artisanale.
- Éviter de consommer de la nourriture vendue dans la rue sauf si elle est bien cuite et le récipient encore fumant. Les buffets froids des restaurants peuvent également comporter des risques.
- Le lait doit être pasteurisé ou bouilli et la chaîne du froid assurée.
- Peler les fruits soi-même.
- Éviter les crudités, les coquillages, les plats réchauffés.
- Éviter les sorbets et les crèmes glacées.
- Bien cuire les œufs, les viandes, les poissons et les crustacés.
- Se renseigner localement sur les risques de toxicité des poissons de mer (ciguatera).

La prévention médicamenteuse n'est pas indiquée en dehors de situations particulières (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin notamment) et après un avis médical spécialisé.

Traitement

Dans tous les cas, les mesures pour éviter ou corriger la déshydratation sont essentielles au traitement. Il est important de **boire abondamment** (liquides salés et sucrés en alternance) et, en particulier chez les jeunes enfants et les personnes âgées, d'utiliser des sels de réhydratation orale (sachets à diluer) à administrer à volonté et par petites doses successives en cas de vomissements.

Les parents de jeunes enfants doivent pouvoir reconnaître les premiers signes de la **déshydratation** et connaître les mesures nécessaires pour la prévenir :

- utiliser rapidement les solutés de réhydratation orale (SRO) ;
- réalimenter précocement l'enfant en assurant les apports caloriques nécessaires.

Les parents doivent être avertis de la nécessité de consulter rapidement.

Traitement symptomatique

Les anti-diarrhéiques ne sont pas recommandés en première intention chez les personnes présentant une diarrhée glairo-sanglante et/ou associée à une fièvre importante.

- La prise d'un anti-diarrhéique antisécrétoire (racecadotril) peut atténuer la symptomatologie clinique. Le racecadotril est contre-indiqué chez la femme qui allaite.
- L'usage d'un anti-diarrhéique moteur (lopéramide sous forme de chlorhydrate ou sous forme d'oxyde de lopéramide monohydraté) est contre-indiqué dans les entérocolites bactériennes dues à une bactérie invasive telle que *Salmonella*, *Shigella* ou *Campylobacter*. De plus, elle est à restreindre au cas survenant dans des circonstances particulières (accès difficile aux sanitaires) en respectant les contre-indications, dont les enfants âgés de moins de 2 ans.
- Les pansements intestinaux ne sont pas indiqués dans la diarrhée
- Certains probiotiques peuvent être considérés en complément de la réhydratation orale chez l'enfant : *Lactobacillus rhamnosus GG*, *Sacharomyces boulardii* et dans une moindre mesure *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 et *Lactobacillus acidophilus* LB.

Traitement spécifique par des antibiotiques

La mise en route d'une antibiothérapie nécessite un avis médical.

Si vous prévoyez que les conditions de votre voyage ne permettront pas une consultation rapide en cas de nécessité, demandez un avis médical avant votre départ sur les antibiotiques que vous pourriez emmener et la manière de les utiliser.