

Version mise à jour (21/11/2017 – UM) voir: www.medecinedesvoyages.be

DIARRHÉE DU VOYAGEUR

La diarrhée est un souci fréquent pour les voyageurs. Principalement bénigne, cette maladie peut être dérangeante bien qu'elle se guérisse d'elle-même presque toujours au bout de quelques jours. La diarrhée du voyageur est souvent provoquée par une bactérie, parfois par un virus et plus rarement par un parasite intestinal. Généralement, les traitements pris pour compenser la déshydratation sont suffisants. Si souhaité, les symptômes de la maladie tels que la fièvre, les vomissements, les crampes intestinales et la diarrhée peuvent être traités. La prise d'antibiotiques est rarement nécessaire, mais peut être indiquée si la diarrhée s'accompagne de symptômes alarmants. En pratique, de nombreux voyageurs prendront avec eux une prescription autorisant l'automédication. Une (auto)médication rapide et correcte peut raccourcir la durée de la maladie, voire éviter une hospitalisation dans certains cas.

PREVENTION DE LA DIARRHÉE

Il est déconseillé de prendre des antibiotiques ou d'autres médicaments par prévention!

Les voyageurs **peuvent éviter de développer une diarrhée grave** en faisant attention à ce qu'ils mangent et à ce qu'ils boivent. L'hygiène des mains de base réduit également le risque d'infection: **se laver les mains** avec de l'eau et du savon ou utiliser des gels désinfectants à base d'alcool (solutions hydro-alcooliques) contenus dans des dispensateurs spéciaux, avant de cuire, de manger et après avoir utilisé les toilettes.

I. ALIMENTS

Évitez dans la mesure du possible les aliments suivants :

- les légumes crus et les salades; les aliments non bouillis ou cuits, en général ;
- les fruits que vous n'avez pas pelés vous-même ; les fruits abîmés ;
- des produits laitiers crus ou non pasteurisés, et les aliments à base de produits laitiers crus ou non pasteurisés (crèmes glacées, pudding) ;
- les repas contenant des œufs crus ou insuffisamment cuits ;
- les poissons crus ou insuffisamment cuits, les coquillages et crustacés en particulier;
- la viande crue ou insuffisamment cuite ;

- les mets qui ont été cuits, mais ensuite sont demeurés des heures à la température ambiante (ne mangez donc que des aliments bien chauffés et encore chauds) ;
- la glace achetée dans la rue (la glace industrielle achetée directement d'un congélateur est sûre en général).

Attention aux **buffets froids**, surtout lorsque la nourriture est étalée sur un fond de glace pilée.

L'endroit où le voyageur prendra son repas peut être déterminant: manger au restaurant sera probablement moins risqué que de manger quelque chose sur le pouce, p.e. au marché ou à un étal, bien que la nourriture bien cuite et consommée sur place est parfois plus sûre qu'un repas servi dans un restaurant apparemment propre.

La nourriture sera protégée contre les **mouches**; il y a lieu d'éviter les restaurants infestés de mouches. Celles-ci constituent un facteur de contamination important.

II. L'EAU POTABLE

Dans les pays à faible infrastructure hygiénique, **vous éviterez de boire de l'eau du robinet**. A cause de leur degré d'acidité plus élevé et surtout à cause du risque de tricherie avec les capsules, les boissons gazeuses sont généralement plus fiables que l'eau minérale non gazeuse. Malheureusement les bouteilles d'eau minérale ne sont pas toujours toutes sûres, sur place.

Le thé et le café chauds (eau bouillie) sont de bonnes alternatives s'il n'y a pas de bouteille d'eau disponible. Dans certains pays, il est d'usage d'ajouter de l'eau froide non bouillie au thé ou au café bouillant, avant de servir.

Les **glaçons** sont à éviter s'ils n'ont pas été préparés à partir d'eau pure, même si on les emploie dans des boissons alcoolisées. Un certain nombre d'organismes pathogènes sont parfaitement capables de survivre dans de la glace.

Se brosser les dents avec l'eau du robinet peut comporter un certain risque bien que généralement minime.

Avaler de l'eau lors de la natation peut aussi être une source de contamination importante.

Il est illusoire de vouloir obtenir de l'eau tout à fait stérile mais en appliquant les mesures suivantes, vous pouvez diminuer considérablement le risque:

A. BOUILLIR

Il suffit d'amener l'eau à la température d'ébullition puis de la couvrir. De l'eau ayant l'aspect trouble doit être filtrée avant d'être bouillie.

B. DESINFECTER

Si l'eau est trouble, elle doit d'abord être filtrée, p. ex. en la versant à travers un filtre à café ou un mouchoir propre.

Différents désinfectants existent sur le marché. Il est important de laisser le produit agir suffisamment longtemps (1 à 2 heures pour la dose habituelle à température ambiante, moins longtemps pour la dose élevée). Respectez la notice d'utilisation.

- Comprimés Chloramine: Chloramina Pura[®], Chloraseptine[®], Clonazone[®] (en pharmacie)
 - eau potable : 1 compr. à 250 mg par 10 l d'eau (trouble), à 50 l d'eau (relativement claire)
 - les légumes peuvent être désinfectés en les plongeant 10 minutes dans une solution à 5 comp./litre d'eau
- Micropur Forte[®] (en pharmacie): comprimés de chloramine et d'argent (pour 1 litre), liquide ou poudre pour 100 litres d'eau et plus.
- Solution à base d'eau de Javel (hypochlorite de sodium 5%) :
 - 2 à 4 gouttes d'eau de Javel par litre d'eau souillée ; 5 à 10 gouttes par 20 litres d'eau relativement propre (léger goût de chlore) ; utiliser un compte-gouttes de 20 gouttes par ml ;
 - les légumes peuvent être désinfectés en les plongeant 10 minutes dans une solution à 5 ml./litre d'eau
- Solution d'hypochlorite de sodium (dans des magasins de camping) p.e. Drinkwellchlor[®] et Hadex[®]. Ce produit donne à l'eau un goût léger de chlore. Celui-ci peut toutefois être neutralisé *en utilisant un filtre* à base de charbon actif (comme il est conseillé dans le cas du Hadex[®]) ou en utilisant des *gouttes de Drinkwell[®] Antichlore* (sur base du thiosulfate de sodium non toxique). Il est nécessaire de laisser agir le produit pendant 30 à 60 minutes (ou plus longtemps en cas d'eau froide)
- Teinture d'iode à 2% : 0,4 ml ou 8 gouttes/l d'eau. L'iode est probablement plus actif contre les kystes d'amibes et altère moins le goût de l'eau que le chlore. (L'arrière-goût peut toutefois être neutralisé *en utilisant un filtre* à base de charbon actif ou en ajoutant de la vitamine C. L'utilisation prolongée (> 3 mois) d'iode est en général déconseillé. En cas de suspicion de pathologie thyroïdienne, ou en cas de grossesse, on n'utilise pas en principe d'iode, ou alors pas plus de 3 semaines.
- Les sels d'argent ne sont pas actifs contre les virus et ne sont pas aptés à désinfecter l'eau mais conviennent surtout pour garder les réservoirs d'eau aseptiques pendant plusieurs mois. Ils se vendent dans le commerce spécialisé (Micropur Classic[®], Drinkwell Zilver[®]).

C. FILTRER

Il existe un grand nombre de systèmes portables pour filtrer l'eau. Les magasins spécialisés dans le domaine du camping sont les mieux placés pour vous donner des informations adéquates à ce sujet. Les personnes qui iront vivre dans des pays tropicaux auront besoin de systèmes à plus grande capacité (Berkefield[®]). Il est très important de bien entretenir ces systèmes.

Des gadgets comme des pailles à filtre incorporé sont sans valeur.

D. RAYONS UV

Certains appareils portables peuvent épurer l'eau en émettant des rayons UV. Cette technique a pour avantage de purifier l'eau directement, sans en altérer le goût. Elle est également efficace contre les virus. L'inconvénient est qu'il s'agit de produits chers qui nécessitent l'utilisation de batteries, d'électricité ou de panneaux solaires. Cette technique fonctionne uniquement sur l'eau claire (p. ex. Steripen[®]).

TRAITEMENT DE LA DIARRHÉE

REHYDRATATION

La diarrhée se traite principalement en compensant la déshydratation par l'administration d'un liquide contenant assez de sel et de sucre. Ce traitement peut prendre plusieurs formes:

- * **mélanges sel-sucre commercialisés**, p.e. O.R.S.[®], Serolyte[®], Soparyx[®], Tropenzorg[®], etc.;
- * **mélanges à préparer soi-même**: 8 cuillères à café rases de sucre et une cuillère à café de sel par litre de liquide (de préférence de l'eau pure ou du thé dilué mélangés avec un peu de jus de fruit ou une banane broyée). En ce qui concerne les enfants, vu le risque d'erreurs et ses conséquences, il est déconseillé de préparer le liquide soi-même, mais d'utiliser toujours les mélanges tout fait de sel-sucre (ORS) qui sont commercialisés dans les pharmacies.
- * Pour les adultes n'importe quel liquide non-contaminé est adéquat et il y a une meilleure alternative : thé-citron, bouillon, éventuellement des boissons rafraîchissantes, du jus de fruit accompagnés de biscuits salés ou de chips.

Généralement, le jeûne n'a pas de sens; en l'absence de vomissements il est préférable de continuer à ingérer une quantité normale d'aliments faciles à digérer, mais répartie sur des repas plus fréquents et plus légers.

La réhydratation chez les enfants et les nourrissons nécessite des mesures appropriées :

- * **L'allaitement** ne doit pas être modifié. Entre les tétées, un liquide de réhydratation orale, alterné avec de l'eau pure, sera administré à volonté.
- * **Les biberons** seront remplacés les six premières heures par un liquide de réhydratation orale en quantité suffisante, c'est-à-dire 10-15 ml/h/kg. Ensuite on continuera avec les biberons habituels, mais en y ajoutant 20 % de liquide. Cela peut se faire en ajoutant de l'eau au biberon ou en administrant du liquide entre les repas. En cas de vomissements, le liquide de réhydratation orale sera administré à la cuillère de thé en petites quantités, et on veillera à le faire fréquemment.

Sachez que l'administration de liquide ne fait pas nécessairement diminuer la diarrhée, mais peut par contre l'augmenter en apparence.

A. DIARRHÉE BENIGNE (moins de 3 jours, pas de selles sanguinolentes, pas de fièvre élevée)

Traitement:

1) Réhydratation

2) Freinateurs du transit si souhaité:

L'intérêt du loperamide (p.ex. Imodium[®] ou loperamide générique) est indiscutable. Par prudence, nous recommandons une posologie de 1 capsule ou « instant tablet » après chaque selle liquide, avec un maximum de 4 capsules par jour (posologie inférieure à celle de la notice!). Ceci peut faire diminuer drastiquement le nombre de selles, ce qui signifie une nette amélioration des symptômes. Lors de résultats insuffisants, il ne faudra pas augmenter la posologie! (Dès que les selles deviennent plus solides ou lorsqu'il n'y a pas de selles pendant plus de 12 heures, il faut arrêter l'administration). En voyage, il vaut mieux ne pas prendre le loperamide plus de 3 jours. Ne pas attendre jusqu'à ce que la diarrhée disparaisse entièrement, puisque le loperamide ne guérit pas, mais réduit uniquement les symptômes.

ATTENTION!

La prudence s'impose chez les enfants, et l'emploi chez l'enfant en-dessous de 6 ans et chez la femme enceinte est fortement déconseillé.

3) En cas de simple diarrhée, la prise d'antibiotiques n'est pas nécessaire et même déconseillée à cause des risques liés à la sélection des bactéries résistantes.

B. DIARRHÉE SEVERE

Les symptômes suivants sont typiques d'une diarrhée plus sévère. Le plus souvent, il s'agira d'une:

DYSENTERIE BACTERIENNE

- diarrhée à **selles sanguinolentes et/ou mucopurulentes**
- diarrhée dépassant la **durée de 1 à 2 jours** et s'accompagnant de
 - * **fièvre élevée (>38,5°)**,
 - * et/ou **crampes intestinales très douloureuses**,
 - * plus de **6 défécations par 24h** (ou de défécations nocturnes)

Traitement:

1. Réhydratation

2. L'utilisation exclusive d'inhibiteurs du transit intestinal, comme p.e. loperamide est déconseillée.

3. Dans ces cas-là un antibiotique approprié sera indiqué si un médecin fiable ne peut pas être atteint.

Adultes:

Azithromycine générique/Zitromax[®] : une dose de 1000 mg. Autorisé chez la femme enceinte.

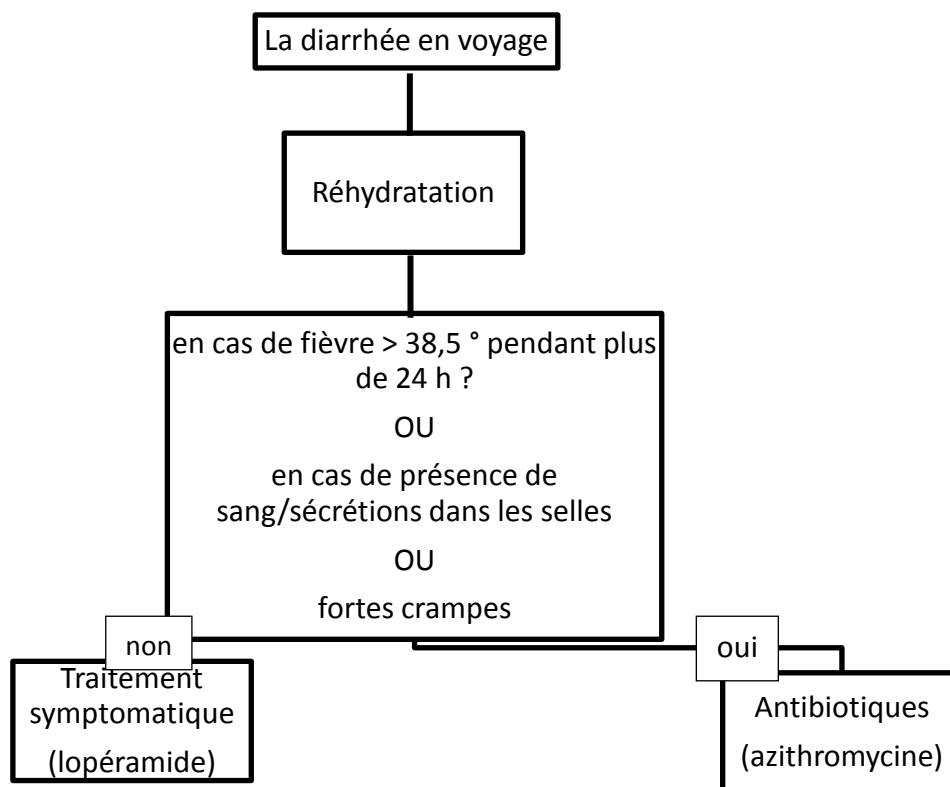
Enfants et adolescents < 15 ans:

Il faut d'abord essayer de consulter un médecin qualifié, mais cela est rarement possible en voyage.

La réhydratation est la pierre angulaire du traitement. La dose de Zitromax[®] pour des enfants est 10 mg/kg/ jour pendant 3 jours (existence d'un sirop).

4. Si les symptômes ne sont pas améliorés dans un délai de 48 heures, il doit se faire soigner par un médecin, si c'est possible. Les enfants, les femmes enceintes et les vieilles personnes doivent se faire soigner par un médecin plus vite.

Posologie proposée:



Le traitement ci-dessous est **uniquement** indiqué en cas d'urgence pendant le voyage. Ne **pas** l'utiliser après votre retour en Belgique. Consultez plutôt votre médecin! Conservez précieusement l'**antibiotique** et utilisez-le uniquement comme traitement d'urgence pendant un prochain voyage à longue distance. Respectez la date d'expiration. Les produits périmés doivent être rapportés en pharmacie.

DYSENTERIE AMIBIENNE

Lors de diarrhée sévère, il ne s'agira que dans de rares cas d'une **dysenterie amibienne**.

La **dysenterie amibienne** typique est caractérisée par :

- **des selles normales, recouvertes de glaires mucopurulentes et/ou de sang**
- ou une **diarrhée mucopurulente et sanguinolente**, mais il n'y a généralement pas ou peu de fièvre
- ou des selles **nombreuses mais de petite quantité**
- ou la présence fréquente de "**faux besoins**".

Seulement pour des voyageurs aventureux, ou pour des séjours prolongés, il sera utile de prévoir un traitement amoebicide dans la pharmacie de voyage.

Traitement:

1. Réhydratation

2. Traitement anti-amibien

- Fasigyn[®] 2 comprimés de 500 mg le matin et 2 comprimés le soir pendant 3 jours (alternatives : Flagyl[®] pendant 10 jours ou Tiberall[®] pendant 5 à 10 jours). Il faut éviter en tout cas l'usage d'alcool !!!
- Suivi par un traitement

- Gabbroral® 10 mg/kg 3 x par jour (c.à.d. 3x2 compr./jour) pendant 8 jours 3x2 compr./jour (=3 boîtes)
- ou Furamide®, 3 fois un comprimé de 500 mg par jour pendant 10 jours.

Si un traitement pour une suspicion de dysenterie amibienne n'a pas ou peu de résultat, il faudra alors instaurer un traitement comme pour une dysenterie bactérienne.

GIARDIA LAMBLIA

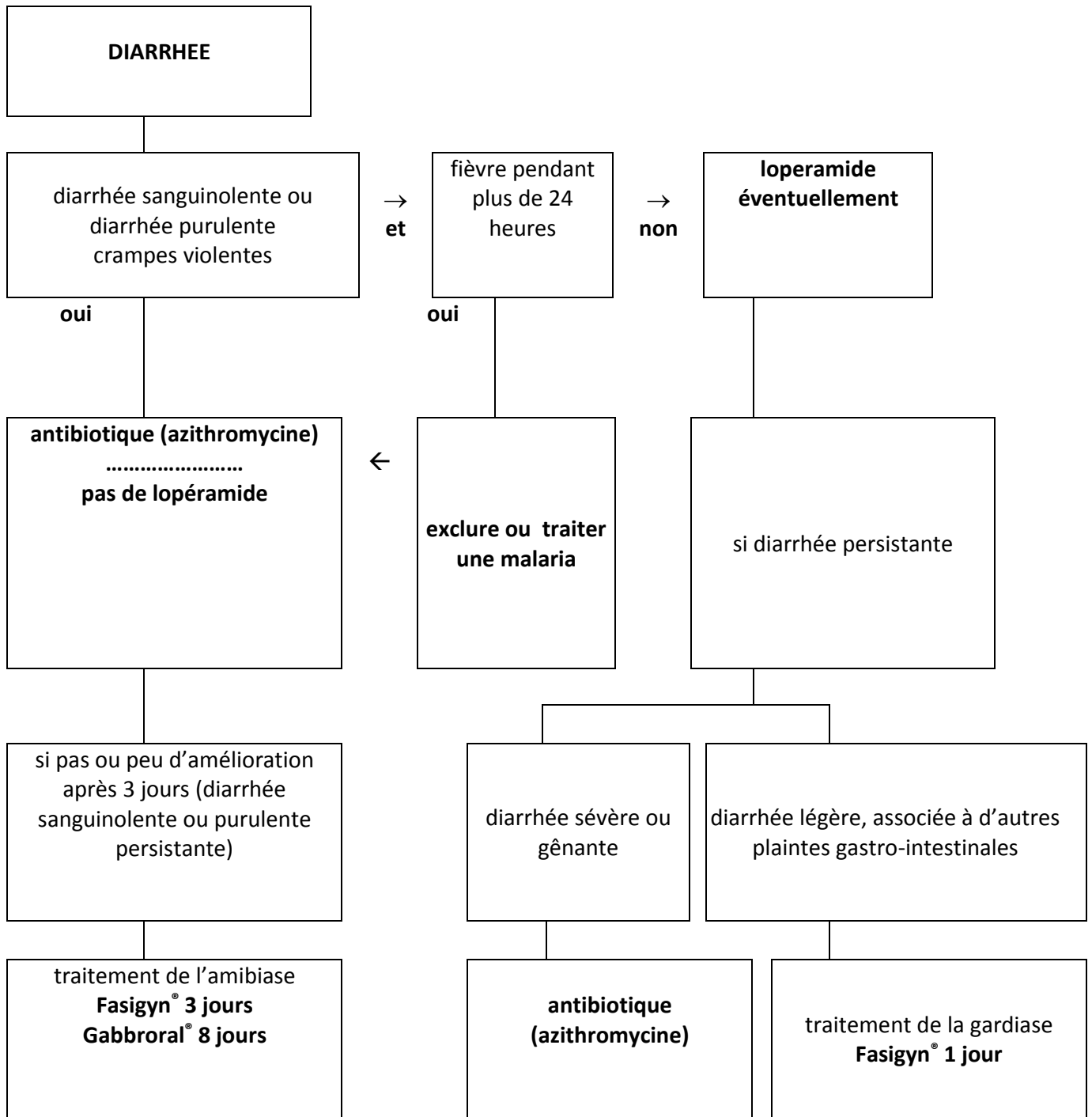
Une infection à Giardia lamblia peut causer :

- * une diarrhée chronique sans fièvre
- * sans perte de sang ou de mucus
- * mais généralement accompagnée d'une perte d'appétit et/ou de troubles épigastriques.

Traitement:

Fasigyn® en prise unique de 4 comprimés est efficace dans la majorité des cas (pas d'usage d'alcool pendant 48 heures).

**AUTOTRAITEMENT DE LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR POUR LES VOYAGEURS AVENTUREUX OU
LES VOYAGEURS EN ROUTE PENDANT PLUSIEURS MOIS**



Le traitement ci-dessous est **uniquement** indiqué en cas d'urgence pendant le voyage.
Ne **pas** l'utiliser après votre retour en Belgique, mais consultez plutôt votre médecin!