



La diarrhée du voyageur Traveller's Diarrhea

La diarrhée du voyageur est le problème de santé le plus fréquemment éprouvé par les voyageurs se rendant dans les pays tropicaux. Chaque année, de 20 à 50 % des voyageurs internationaux (environ 10 millions de personnes), développent une diarrhée. Ceux qui courent le risque le plus élevé de contracter la maladie sont les jeunes adultes, les personnes dont le système immunitaire est affaibli qui souffrent d'une maladie inflammatoire de l'intestin ou du diabète, et celles qui prennent des bloqueurs H-2 ou des antiacides.

Les hommes et les femmes sont affectés de la même manière.

Qu'est-ce que la diarrhée du voyageur?

La diarrhée du voyageur consiste en une défécation fréquente, liquide ou aqueuse résultant de la consommation de boissons ou d'aliments contaminés. Les symptômes peuvent inclure des nausées, des vomissements, des crampes d'estomac, un ballonnement et un malaise général. Les symptômes peuvent se déclarer soudainement et durer de trois à cinq jours.

La cause la plus courante de la diarrhée du voyageur est la consommation d'eau ou d'aliments contaminés par une bactérie appelée *E. coli* entérotoxigène. Cette bactérie est présente dans les selles (excréments) des personnes infectées. Les personnes qui vont aux toilettes, sans se laver les mains convenablement par la suite, peuvent transmettre la bactérie à d'autres personnes lors de la préparation des aliments ou des contacts main-bouche. Les aliments peuvent aussi être contaminés lorsque les excréments servent d'engrais ou lorsque de l'eau contaminée est vaporisée sur les légumes dans les marchés.

Pour plus d'informations, consultez [HealthLinkBC File n° 85 Lavage des mains pour les parents et les enfants](#).

Comment puis-je prévenir la diarrhée du voyageur?

Il existe un vaccin contre la diarrhée du voyageur causée par le *E. coli* entérotoxigène. Il protège aussi contre le choléra. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 41k Le vaccin contre la diarrhée du voyageur et le choléra](#).

Le vaccin actuel protège contre un seul type de bactérie qui cause la diarrhée du voyageur. Le meilleur moyen de prévenir la diarrhée du voyageur est d'adopter de bonnes pratiques d'hygiène personnelle et d'être prudent par rapport à ce que vous buvez et mangez.

Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à rester en santé durant un voyage.

À faire :

- Mangez des aliments bien cuits.
- Utilisez de l'eau en bouteille ou bouillie pour vous brosser les dents.
- Buvez de l'eau en bouteille et des boissons embouteillées ou préparées avec de l'eau bouillie.
- Lavez et pelez les fruits et légumes.
- Assurez-vous que les produits laitiers comme le lait, le fromage et le yogourt sont pasteurisés et réfrigérés. En cas de doute, évitez-les.

À éviter :

- Évitez de boire l'eau du robinet ou d'ajouter des glaçons à vos boissons.
- Ne mangez pas de restants ou d'aliments de buffet qui sont restés à l'air libre pendant longtemps sans être réfrigérés ou qui n'ont pas été correctement conservés.
- Ne mangez pas d'aliments de buffet qui ne sont pas couverts.
- Ne mangez pas de viande, de poissons ou de crustacés crus ou insuffisamment cuits.
- Ne mangez pas d'aliments vendus dans la rue.
- Ne mangez pas de légumes crus, de salades ou de fruits qui ne peuvent être pelés comme du raisin ou des fraises.
- Ne mangez pas de fruits ou de légumes si la peau est entaillée ou abîmée.
- Ne mangez pas de pastèque, car elle a pu recevoir une injection d'eau pour en augmenter le poids.
- Ne mangez pas de desserts crémeux, de crèmes anglaises, de mousses, de mayonnaise ou de sauce hollandaise qui pourraient ne pas avoir été réfrigérés convenablement.

Comment puis-je traiter l'eau pour la rendre potable?

Il existe plusieurs méthodes pour traiter l'eau pour qu'elle soit propre à la consommation.

1. Traitement par la chaleur

Faire bouillir l'eau à gros bouillons pendant au moins une minute. Laissez-la refroidir à température ambiante dans un contenant couvert. À des altitudes dépassant 2 000 mètres (6 500 pieds), faites bouillir l'eau pendant au moins deux minutes pour la désinfecter. L'eau bout à une température moins élevée à cette altitude.

2. Teinture d'iode (2,5 %)

Ajoutez 5 gouttes par litre d'eau claire ou 10 gouttes par litre d'eau trouble. Laissez reposer pendant au moins 30 minutes. Les femmes enceintes, les enfants, les personnes qui souffrent de problèmes de la thyroïde et d'une sensibilité à l'iode ne devraient pas utiliser de gouttes d'iode pour purifier l'eau.

3. Comprimés d'hydropériodure de tétraglycine et d'halzone

Au Canada, ces comprimés sont vendus dans les pharmacies et les magasins d'articles de sport. Suivez les instructions sur l'emballage.

4. Javellisant domestique (4 à 6 % de chlore)

Ajoutez une goutte par litre d'eau claire ou quatre gouttes par litre d'eau trouble. Filtrez d'abord l'eau trouble à l'aide d'un linge propre. Mélangez bien et laissez reposer pendant 30 minutes.

5. Filtres à eau et traitement à l'iode

Les filtres à eau portatifs dotés d'un filtre fin et d'un traitement à l'iode peuvent être achetés dans les magasins d'articles de sport ou de voyage. Pour vous assurer que le filtre éliminera les bactéries, les virus et les parasites, lisez l'étiquette.

Pour de plus amples renseignements à propos de la désinfection de l'eau potable à domicile et en voyage, consultez [HealthLinkBC File n° 49b Désinfection de l'eau potable](#) ou visitez Santé Canada– Boire de l'eau en plein air au canada à l'adresse http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-smt/pubs/water-eau/outdoor-plein_air-fra.php.

Comment puis-je traiter la diarrhée du voyageur?

Le traitement le plus important contre la diarrhée est de remplacer les liquides que votre corps perd, en buvant des liquides clairs, comme de l'eau en bouteille, pendant une période de 24 à 48 heures.

Si la diarrhée est grave ou ne s'atténue pas après 24 heures, commencez à boire des liquides qui remplaceront les électrolytes ou les sels corporels perdus. Utilisez une boisson de sels de réhydratation préemballée comme le GastrolyteMD. Si vous n'en avez pas, vous pouvez faire votre propre mélange en suivant la recette ci-dessous.

Verre n° 1	8 oz (250 ml) de jus de fruit ½ c. à thé (5 ml) de sirop de maïs, de sucre ou de miel 1 pincée de sel de table
Verre n° 2	8 oz (250 ml) d'eau bouillie ou gazéifiée ¼ c. à thé (env. 3 ml) de bicarbonate de soude

Buvez un peu du verre n° 1, puis un peu du verre n° 2, et répétez jusqu'à ce que vous n'ayez plus soif.

Ne faites pas boire cette préparation à des enfants de moins de 12 ans. Les boissons de réhydratation préemballées sont disponibles dans la plupart des pays. Utilisez-les pour prévenir ou traiter la déshydratation d'enfants de ce groupe d'âge.

Si vous n'avez pas faim, buvez des liquides. Lorsque vous vous sentez mieux, commencez à manger de petites quantités d'aliments fades et faciles à digérer comme des bananes, des craquelins, des carottes ou du riz. Évitez les aliments et les boissons qui pourraient vous irriter l'estomac, comme l'alcool, le café, le thé fort, la nourriture épicée, les aliments gras et les produits laitiers.

Si l'un des symptômes suivants se déclare, consultez un fournisseur de soins de santé :

- une fièvre élevée;
- du sang ou du pus dans les selles;
- des signes de déshydratation comme la bouche sèche, un pouls rapide, une diminution de l'urine ou une urine foncée;
- la diarrhée ne cesse pas dans les 48 à 72 heures.

Médicaments :

Plusieurs médicaments peuvent être recommandés pour le traitement de la diarrhée du voyageur. Pour de plus amples renseignements sur ces traitements, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.