



## La diarrhée du voyageur Traveller's Diarrhea

La diarrhée du voyageur est le problème de santé le plus fréquent éprouvé par les voyageurs se rendant dans les pays tropicaux. Chaque année, de 20 à 50 % des voyageurs internationaux (environ 10 millions de personnes) contractent 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, celles qui souffrent d'une maladie inflammatoire de l'intestin ou du diabète et celles qui prennent des bloqueurs H-2 ou des antiacides. Les femmes et les hommes présentent des taux de maladie similaires.

### 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 comprendre des nausées, des vomissements, des crampes d'estomac, des ballonnements et un malaise général. Les symptômes peuvent se déclarer soudainement et durer de trois à cinq jours.

La cause la plus fréquente 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. L'eau non traitée qui est contaminée par les égouts ou le fumier animal peut aussi être un vecteur de maladies lorsqu'elle est utilisée à la préparation d'aliments, pour boire, nager ou toute autre activité où l'eau peut-être avalée.

Pour de plus amples renseignements sur le lavage des mains, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 85 Le lavage des mains : freinez la propagation des germes.](#)

### Comment puis-je prévenir la diarrhée du voyageur?

Il existe un vaccin contre la diarrhée du voyageur causée par l'*E. coli* entérotoxigène. Il protège aussi du choléra. Pour de plus amples renseignements, consultez la fiche

[HealthLinkBC File n° 41k Le vaccin contre la lambliaose et le choléra.](#)

Le vaccin actuel protège contre un seul type de bactéries qui cause la diarrhée du voyageur; le meilleur moyen de prévenir cette dernière est d'adopter de bonnes pratiques d'hygiène personnelle et d'être prudent avant de consommer une boisson ou un aliment.

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 de l'eau traitée pour vous brosser les dents
- Buvez de l'eau en bouteille et des boissons embouteillées ou préparées avec de l'eau traitée
- Lavez et pelez vous-même les fruits et les légumes en utilisant de l'eau embouteillée ou de l'eau traitée
- 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:

- Ne buvez pas d'eau de source, d'eau de surface ou d'eau stagnante à moins qu'elle n'ait été traitée
- 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 une longue période sans être réfrigérés ou qui n'ont pas été correctement entreposés
- Ne mangez pas d'aliments de buffet qui ne sont pas couverts
- Ne mangez pas de viandes, de poissons ou de fruits de mer crus ou mal 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 des raisins ou des fraises
- Ne mangez pas de fruits ou de légumes si leur peau est entaillée ou abîmée

- Ne mangez pas de melon d'eau, car il 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 afin de la rendre potable?

Il y a plusieurs moyens de traiter l'eau pour la rendre propre à la consommation.

#### Traitement par la chaleur

Faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant au moins une minute afin de la désinfecter. Laissez-la refroidir à température ambiante dans un contenant couvert. À une altitude de 2 000 mètres (6 500 pieds), faites bouillir l'eau pendant au moins deux minutes puisqu'en altitude, l'eau bout à plus basse température.

#### Javellisant domestique (contenant de 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. Ce moyen est efficace contre la plupart des virus et des bactéries, mais généralement pas efficace contre le cryptosporidium.

#### 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 et les personnes qui ont des problèmes de thyroïde ou une sensibilité à l'iode ne devraient pas utiliser de gouttes d'iode pour désinfecter l'eau.

#### Dispositifs de traitement de l'eau, gouttes ou pastilles disponibles commercialement.

Différents produits de traitement faisant appel à des combinaisons de traitements chimiques, mécaniques ou de rayonnement ultraviolet sont disponibles dans les pharmacies et les magasins d'articles de sport au Canada. Lisez bien l'étiquette du produit afin de vous assurer qu'il traitera les bactéries, les virus et les parasites. De plus, suivez-bien les instructions inscrites sur l'emballage.

Pour de plus amples renseignements concernant la désinfection de l'eau potable à la maison et en voyage, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 49b Désinfection de l'eau potable](#).

### Comment puis-je traiter la diarrhée du voyageur?

#### Liquides

Le traitement le plus important contre la diarrhée est de remplacer les liquides perdus par votre corps. Ces liquides devraient être remplacés en buvant des liquides clairs, comme de l'eau embouteillée, pendant une période de 24 à 48 heures.

#### Solutions de réhydratation orale (SRO)

Si la diarrhée est grave ou ne s'atténue pas après 24 heures, commencez à boire des boissons qui remplaceront les électrolytes ou les sels corporels perdus. Utilisez des solutions préemballées de réhydratation orale (SRO) telles que Gastrolyte®. Si vous n'avez pas de mélange de solution de réhydratation orale, vous pouvez préparer le vôtre en utilisant la recette suivante :

- Verre n° 1 - 250 ml de jus de fruits, ½ c. à thé de sirop de maïs, de sucre ou de miel, une pincée de sel de table
- Verre n° 2 - 250 ml d'eau bouillie ou d'eau gazéifiée, ¼ c. à thé de bicarbonate de soude

Buvez un peu du verre n° 1 puis un peu du verre n° 2. Répétez jusqu'à ce que vous n'avez plus soif.

Ne faites pas boire cette préparation maison aux enfants de moins de 12 ans. Des solutions de réhydratation préemballées sont disponibles dans la plupart des pays et peuvent être utilisées pour prévenir ou traiter la déshydratation chez les enfants de ce groupe d'âge.

#### Aliments

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 irriter votre estomac, comme l'alcool, le café, le thé fort, la nourriture épicée, les aliments gras et les produits laitiers.

#### Médicaments

Un certain nombre de médicaments peuvent être recommandés pour traiter la diarrhée du voyageur. Pour plus de renseignements, communiquez avec votre professionnel de soins de santé.

### Quand dois-je communiquer avec un professionnel de la santé?

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 en 48 à 72 heures