

## La diarrhée du voyageur Traveller's Diarrhea

La diarrhée du voyageur est un problème de santé courant qui touche les voyageurs dans les pays tropicaux. La destination et le type de voyage sont les principaux facteurs de risque de la diarrhée du voyageur. Selon la destination, jusqu'à 50 percent des voyageurs qui se rendent dans les pays en développement peuvent avoir la diarrhée du voyageur. Vous pouvez avoir un risque accru de complications liées à la diarrhée du voyageur dans les cas suivants :

- Vous avez un système immunitaire affaibli
- Vous souffrez d'une insuffisance rénale chronique
- Vous avez une insuffisance cardiaque congestive
- Vous êtes atteint de diabète insulino-dépendant
- Vous avez une maladie inflammatoire de l'intestin

### 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, de la fièvre ou du sang dans les selles. Les symptômes peuvent commencer soudainement et durent généralement 3 à 4 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 ensuite se laver les mains convenablement 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 pour la préparation d'aliments, pour boire, pour nager ou pour toute autre activité où l'eau peut-être avalée.

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

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

Un vaccin oral pour aider à se protéger contre la diarrhée du voyageur causée par *E. coli* entérotoxigène est disponible mais n'est pas systématiquement recommandé, sauf si vous présentez un risque accru de complications liées à la diarrhée du voyageur. Le vaccin protège également contre le choléra. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 41k Le vaccin contre la lamblia et le choléra](#).

Le vaccin actuel ne protège que contre un seul type de bactérie à l'origine de la diarrhée du voyageur. Le meilleur moyen de prévenir la diarrhée du voyageur est d'adopter de bonnes

pratiques d'hygiène personnelle (nettoyage) et de faire attention à ce que vous mangez et buvez.

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

### À faire :

- Mangez des aliments bien cuits et chauds
- Utilisez de l'eau en bouteille ou de l'eau traitée pour vous brosser les dents
- Buvez de l'eau en bouteille ou bouillie, des boissons en bouteille ou des boissons fabriquées avec de l'eau traitée; Vérifiez que les boissons en bouteille sont scellées
- 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 percent 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. Ceci sera efficace contre la plupart des virus et des bactéries, mais n'est généralement pas efficace contre le cryptosporidium.

### **Teinture d'iode (2,5 percent)**

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 consiste à remplacer les liquides perdus par votre corps. Pour les adultes en bonne santé, ces liquides peuvent être remplacés en buvant des liquides clairs, comme de l'eau en bouteille, du bouillon clair, des jus dilués ou des boissons pour sportifs, pendant 24 à 48 heures.

Chez les enfants, les personnes souffrant d'affections sous-jacentes et les personnes âgées, la déshydratation due à la diarrhée est préoccupante. L'administration de sels de réhydratation orale (SRO) doit être envisagée.

### **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 une boisson préemballée de sels de réhydratation orale (SRO), comme Gastrolyte®. Lorsque vous planifiez un voyage, achetez des

sachets de SRO avant de quitter le Canada et mettez-les dans votre trousse de santé de voyage.

Si vous n'avez pas de mélange de SRO préemballé, vous pouvez en faire un vous-même en utilisant la recette ci-dessous. Ne l'utilisez que jusqu'à ce que vous puissiez obtenir des soins médicaux :

- Verre n° 1 - 8 onces 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 - 8 onces d'eau bouillie ou embouteillée gazeuse, ¼ c. à thé (env. 3 ml) de bicarbonate de soude

Buvez une partie du verre n°1 et une partie du verre n°2. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous n'ayez 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. Les nourrissons doivent continuer à boire du lait maternel ou du lait maternisé en plus des SRO.

### **Aliment**

Les enfants et les adultes peuvent continuer à manger des aliments solides en plus des liquides ou des SRO. Si vous n'avez pas faim, buvez des liquides. Lorsque vous vous sentirez mieux, commencez lentement à manger de petites quantités d'aliments fadés et faciles à digérer, comme des bananes, de la compote de pommes, des carottes cuites, des craquelins, du riz, des pommes de terre bouillies, des œufs, du poulet et du poisson. Évitez les aliments et les boissons qui pourraient irriter votre estomac, comme l'alcool, le café, le thé fort, les boissons sucrées, les aliments épicés, les aliments gras et les produits laitiers.

### **Médicaments**

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