

Que faire en cas de diarrhée ?

La plupart des épisodes diarrhéiques prennent fin d'eux-mêmes au bout de quelques jours. La diarrhée peut s'accompagner de nausées, vomissements et/ou fièvre. **L'important est de ne pas se déshydrater. Veillez toujours à absorber des liquides en quantité suffisante**, particulièrement si vous voyagez dans un pays chaud. C'est là un point extrêmement important pour les enfants. Si un enfant est agité ou irritable, s'il semble avoir très soif, s'il a les yeux creux ou la peau sèche et moins élastique, il a déjà commencé à se déshydrater et il faut immédiatement consulter un médecin.

Si les selles sont très fréquentes, très liquides ou contiennent du sang, ou bien si la diarrhée dure plus de trois jours, il faut consulter un médecin. En cas d'impossibilité, on peut prendre un traitement complet de trois jours de ciprofloxacine* (500 mg deux fois par jour pour les adultes, 15 mg/kg deux fois par jour pour les enfants).

Dès que la diarrhée survient, il faut boire abondamment, par exemple une solution de réhydratation orale, de l'eau en bouteille, bouillie ou purifiée ou encore du thé léger, de la soupe ou d'autres liquides sûrs. **Évitez toutes les boissons qui ont tendance à déshydrater encore davantage, telles que le café, les boissons trop sucrées, certaines infusions médicinales et l'alcool.**

Groupe d'âge	Quantité de liquide ou de solution de SRO** à absorber
Enfants de moins de 2 ans	Jusqu'à ½ tasse après chaque selle molle
Enfants de 2 à 10 ans	Jusqu'à 1 tasse après chaque selle molle
Enfants plus âgés et adultes	Quantité illimitée

Contrairement à ce que l'on croit communément, **l'usage de médicaments ralentissant le transit intestinal n'est pas recommandé**. Ces préparations ne doivent jamais être administrées aux enfants, car il existe un risque d'occlusion intestinale.

* Nom générique – peut être commercialisé sous d'autres appellations.

** **Si l'on ne dispose pas de sels de réhydratation orale (SRO), mélanger 6 cuillères à café de sucre et une cuillère à café rase de sel dans un litre d'eau potable (solution au « goût de larmes »), à boire selon les indications fournies ci-dessus.**



Chaque jour, des millions de personnes tombent malades et des milliers meurent de maladies d'origine alimentaire qui sont évitables

Les conseils présentés ici s'adressent à tous les voyageurs et sont particulièrement importants pour les groupes vulnérables, c'est-à-dire les nourrissons et les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées, notamment celles vivant avec le VIH/sida ; toutes ces personnes sont particulièrement exposées aux maladies d'origine alimentaire.

Ne jamais oublier : il vaut mieux prévenir que guérir

Les principes universels énoncés par l'OMS que sont les Cinq clefs pour des aliments plus sûrs ont été adaptés dans le présent guide pour traiter spécifiquement des problèmes de santé qui se posent aux voyageurs.

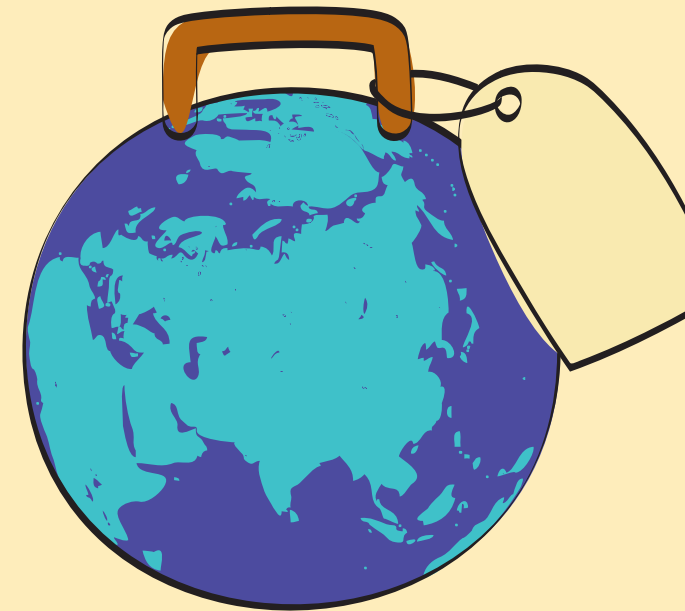
Les principes universels intitulés Cinq clefs pour des aliments plus sûrs peuvent être consultés à l'adresse suivante : www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en



Le présent document est publié par le Département Sécurité sanitaire des aliments, zoonoses et maladies d'origine alimentaire
 Courriel : foodsafety@who.int
 Site Web : www.who.int/foodsafety

GUIDE À L'USAGE DES VOYAGEURS SUR LA SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS

Comment éviter les maladies causées par des aliments et des boissons impropres à la consommation et que faire en cas de diarrhée.



© Organisation mondiale de la Santé, 2007

