

Que faire en cas de diarrhée ?

A savoir

En France, la majorité des diarrhées qui apparaissent brutalement sont dues à des virus. Elles peuvent s'accompagner de vomissements, de fièvres, de maux de tête ou de ventre. Elles guérissent généralement en quelques jours.

En voyage, la « turista » est surtout due à des bactéries transmises par l'alimentation.

Le risque majeur des diarrhées est la déshydratation.

Nos conseils

En pratique

- ▶ **En premier lieu : réhydratez**
Buvez de l'eau souvent et en petite quantité, du thé sucré, des infusions.
Salez vos aliments (le sel permet de « retenir » l'eau).
Donnez un soluté de réhydratation orale aux enfants.
- ▶ **Soulagez les douleurs abdominales**
Les antispasmodiques luttent contre les « crampes » de l'intestin.
- ▶ **Ralentissez le transit**
Les ralentisseurs du transit peuvent être utiles pour diminuer le nombre de selles.
Évitez-les si possible en voyage (ils empêchent l'évacuation des bactéries responsables de turista).
Ne dépassez pas les doses usuelles (risque de constipation !).
- ▶ **Améliorez la consistance des selles**
Les « argiles » forment un pansement au niveau de l'intestin et rendent les selles moins liquides.
- ▶ **« Désinfectez » votre intestin**
Les antiseptiques intestinaux luttent contre les bactéries au niveau de la muqueuse de l'intestin.
Ils doivent être pris pendant 3 jours.
- ▶ **Restaurez la flore intestinale**
Avec des levures et ferments lactiques, en particulier si la diarrhée survient au cours d'un traitement antibiotique.

Adoptez les bons réflexes

► Un régime anti diarrhéique

Évitez le lait, les légumes verts, les fruits (sauf banane, pomme crue et myrtille), les graisses, les jus de fruit et les boissons gazeuses.

Préférez les féculents (riz, pâtes, semoule, pomme de terre bien salés), les viandes maigres (jambon, dinde...), les fromages à pâte cuite (gruyère, comté...), les yaourts, les pâtes de fruit et la compote pomme-coings.

► Attention aux idées reçues !

Le coca-cola n'est pas une solution qui réhydrate efficacement !

► Évitez la contagion

Lavez-vous les mains fréquemment, au moins après chaque selle et avant le repas !

Désinfectez les toilettes à l'eau de javel.

Utilisez des lingettes antibactérienne dans les toilettes publiques.

Pour aller plus loin

► Comment reconnaître les signes de la déshydratation ?

Reconnaître ces signes est particulièrement important pour les enfants et personnes âgées qui se déshydratent rapidement.

- Diminution des urines.
- Perte de poids (au-delà d'une perte de 10 % du poids habituel, il faut consulter d'urgence).
- Peau sèche (quand on la pince, elle garde le pli), bouche et langue pâteuse.
- Soif permanente.
- Yeux cernés.
- Chez les bébés : enfoncement visible de la fontanelle (espace mou sur le dessus de la tête)

Quand consulter le médecin ?

- Si la diarrhée apparaît chez un nourrisson, une personne âgée ou souffrant d'une baisse d'immunité (risque de déshydratation important).
- Si vous rentrez d'un voyage tropical.
- Si elle survient chez plusieurs personnes ayant partagé le même repas.
- Si vous êtes - ou avez été - sous antibiotiques récemment.
- Si la diarrhée persiste plus de quelques jours.
- Si vous constatez la présence de sang dans les selles.