

La diarrhée du voyageur

Il s'agit du problème de santé le plus courant lié aux voyages internationaux. Environ 40 % des voyageurs souffrent de diarrhée pendant un séjour sous les tropiques ou peu après.

Les destinations présentant le risque le plus élevé de diarrhée du voyageur comprennent la plupart des pays d'**Afrique, d'Asie (à l'exception du Japon et de la Corée du Sud), du Moyen-Orient**, ainsi que le Mexique et le reste de l'**Amérique centrale et du Sud**.

Le risque est moindre mais reste présent lors de voyages en Europe occidentale, en Amérique du Nord, au Japon, en Australie et en Nouvelle-Zélande.

La cause la plus fréquente est une infection, et la transmission se fait par le biais d'aliments ou de boissons contaminés.

Comment prévenir la diarrhée du voyageur

L'OMS recommande : « **CUIT, ÉPLUCHÉ ou LAISSEZ TOMBER** ».

1. Lavez-vous les mains fréquemment, avant et après les repas, après avoir manipulé des aliments et après être allé aux toilettes. Si cela n'est pas possible, il est conseillé d'avoir sur vous du gel hydroalcoolique.
2. Pour les **boissons** telles que l'eau, les sodas ou les boissons chaudes, assurez-vous qu'elles soient scellées ou ouvertes en votre présence.
3. Ne mettez pas de **glaçons** dans vos boissons si vous ne connaissez pas la provenance de l'eau. Ne buvez pas de **jus de fruits frais** qui ne sont pas conditionnés dans le commerce.
4. Choisissez **des aliments bien cuits et servis chauds** ; évitez de consommer des aliments crus, du lait, de la crème glacée ou des produits laitiers provenant de sources peu



fiables, ou des aliments crus vendus par des marchands ambulants.

5. **Épluchez vous-même les fruits** et ne mangez pas de légumes crus ou de salades que vous n'avez pas lavés vous-même.

Il n'existe aucun médicament efficace pour prévenir la diarrhée. L'utilisation de certains vaccins et antibiotiques fait l'objet de controverses.

Traitement de l'eau et des aliments crus potentiellement dangereux

Ébullition : au moins 1 minute (jusqu'à 3 minutes en haute altitude). Laissez refroidir l'eau à l'air libre pour en améliorer le goût.

Chloration : 2 gouttes d'eau de Javel (adaptée à la consommation humaine) par litre. Attendez 30 minutes avant de boire.

L'iode et les comprimés de purification de l'eau peuvent constituer un moyen efficace de rendre l'eau potable.

Quels symptômes provoque-t-elle ?

Les symptômes comprennent des selles liquides et/ou des selles plus fréquentes, des nausées, des douleurs abdominales, de la fièvre et un malaise général. La diarrhée dure entre 3 et 7 jours.

Que faire en cas de diarrhée ?

Le plus important est de bien s'hydrater. Vous pouvez utiliser :

1. Une solution de réhydratation orale. Dissolvez un sachet dans 1 litre d'eau potable.
2. Une solution de réhydratation orale maison. Vous pouvez la préparer chez vous en utilisant :
 - Un litre d'eau potable.
 - Deux cuillères à soupe bombées de sucre, une demi-cuillère à café de sel et une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude.
 - Le jus d'un citron.

Consultez un médecin s'il y a du sang ou du mucus dans les selles, de vomissements répétés, de forte fièvre, si la diarrhée persiste, si d'autres symptômes apparaissent ou si vous souffrez d'une maladie chronique.