

Comment puis-je traiter une diarrhée en voyage ?

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

Différentes infections dues à des bactéries, des virus ou des parasites peuvent provoquer une diarrhée en voyage. Le plus grand danger est la déshydratation que celle-ci peut entraîner en quelques heures. Les enfants et les sujets âgés doivent être particulièrement surveillés.

Que dois-je prévoir avant mon départ ?

Avant le départ, consultez votre médecin traitant et prévoyez avec lui une trousse médicale d'urgence (solution de réhydratation, bouillons en cube, antidiarrhéique et antibiotique) adaptée à votre destination.

Que dois-je faire en cas de diarrhée débutante sans fièvre ?

La première des mesures est d'éviter la déshydratation en buvant alternativement des boissons salées (bouillon, soupe) et sucrées (eau, thé, boisson gazeuse). Chez le jeune enfant et la personne âgée, utilisez des sels de réhydratation orale vendus en pharmacie.

Fractionnez et allégez les repas en privilégiant riz, carottes cuites, pommes de terre, pâtes. Évitez les laitages, les autres légumes, notamment les crudités, et les fruits sauf pommes, poires, bananes et coings.

Que dois-je faire si la diarrhée persiste au-delà de 24 heures sans fièvre ?

Poursuivez le régime alimentaire en y adjoignant la prise d'un médicament antidiarrhéique.

Soit le traitement diminue la sécrétion d'eau par l'intestin et il peut être utilisé dans tous les cas, soit il s'agit d'un ralentisseur du transit intestinal et il est alors contre-indiqué si vous présentez des symptômes comme de la fièvre, des douleurs abdominales ou du sang dans les selles.

Dans tous les cas, lisez attentivement la notice, respectez la posologie et ne poursuivez pas le traitement au-delà de 48 heures sans avis médical. Arrêtez le traitement dès normalisation des selles.

À quel moment dois-je consulter un médecin sur place ?

D'une manière générale, consultez si les symptômes persistent plus de 48 heures sans aucune amélioration.

Vous devez consulter rapidement si la diarrhée s'accompagne de signes de gravité :

- sang dans les selles ou pus, glaires (substances ressemblant à du blanc d'œuf),
- fièvre, vomissements empêchant de se nourrir et de se réhydrater, malaise général imposant le lit.

Les enfants de moins de 2 ans et les personnes âgées (au-delà de 60 ans) doivent être examinés par un médecin car la déshydratation peut être très rapide.

Que dois-je faire en cas de signes de gravité sans possibilité de consulter ?

En cas de diarrhée avec fièvre ou présence de sang ou de glaires dans les selles, ne prenez pas de ralentisseur du transit intestinal. Associez un traitement qui diminue la sécrétion d'eau par l'intestin à un antibiotique prescrit par votre médecin traitant avant le départ.

En cas de diarrhée en voyage, suivez les recommandations diététiques et, au-delà de 24 heures, associez-les à un médicament antidiarrhéique prescrit par un médecin.

Consultez un médecin sur place si la diarrhée persiste au-delà de 48 heures ou en cas de signes de gravité. Si cela est impossible, prenez l'antibiotique que vous aura prescrit votre médecin avant votre départ.

Les enfants de moins de 2 ans et les personnes âgées doivent systématiquement prendre une solution de réhydratation et être vus par un médecin.