

En voyage, je traite ma diarrhée : les bons conseils

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis









Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

En voyage, différentes infections dues à des bactéries, des virus ou des parasites peuvent provoquer une diarrhée. Le plus grand danger est la déshydratation que celle-ci peut entraîner en quelques heures. Il faut donc réagir rapidement et vous traiter. Voici quelques conseils simples à suivre.

7 bons conseils pour traiter ma diarrhée en voyage

	<p>J'ai consulté mon médecin avant mon départ et prévu avec lui une trousse médicale d'urgence (solution de réhydratation, bouillons en cube, antidiarrhéique et antibiotique) adaptée à ma destination.</p>
	<p>J'évite la déshydratation en buvant alternativement des boissons salées (bouillon, soupe) et sucrées (eau, thé, boisson gazeuse).</p>
	<p>Pour les jeunes enfants et les personnes âgées, je leur donne des sels de réhydratation orale.</p>
	<p>Je fractionne et j'allège mes repas en privilégiant riz, carottes cuites, pommes de terre, pâtes. J'évite les laitages, les autres légumes, et les fruits..</p>
	<p>Si ma diarrhée persiste plus de 24h, je prends un médicament antidiarrhéique.</p>
	<p>J'arrête le traitement dès normalisation des selles.</p>



Je consulte si mes symptômes persistent plus de 48 heures sans aucune amélioration ou si ma diarrhée s'accompagne de signes de gravité*. Si cela est impossible, je prends l'antibiotique que m'a prescrit mon médecin avant mon départ.

*sang dans les selles ou pus, glaires, fièvre, vomissements, malaise général