

Bref résumé des aspects clés

- Maladie fréquente, généralement bénigne et autolimitée, qui ne nécessite pas de traitement.
- Veillez à une bonne hygiène alimentaire et des mains, ne buvez de l'eau que dans des bouteilles correctement fermées.
- En cas de diarrhée sanglante et mucoïdes accompagnée de douleurs abdominales +/- de fièvre, il faut consulter un médecin.

Maladie

Maladie diarrhéique survenant à l'occasion d'un voyage. La diarrhée aiguë du voyageur est généralement causée par des bactéries et des virus, les agents protozoaires sont plus fréquents en cas de diarrhée persistante ou chronique.

Fréquence / Zones à risque

10 à 40 % des voyageurs développent la diarrhée du voyageur.

Transmission

Principalement par voie féco-orale via des aliments ou de l'eau contaminés.

Symptômes

Diarrhée du voyageur : selles molles et liquides 3 fois ou plus en l'espace de 24 heures.

Dysenterie : diarrhée sanglante et/ou mucoïde avec douleurs abdominales +/- fièvre.

Traitement

Faites attention à bien vous hydrater. En cas de diarrhée aqueuse sans fièvre ni sang dans les selles, il est possible de prendre du loperamide (p. ex. Immodium®) (CAVE : max. 12mg/jour).

En cas d'apparition supplémentaire de fièvre, de fortes douleurs abdominales et/ou de sang dans les selles, il faut consulter un médecin. Cela est également valable si des vomissements répétés ne permettent pas un apport suffisant en liquide.

L'autotraitement par antibiotiques ne doit être effectué que dans des cas exceptionnels et doit être discuté avec un médecin avant le voyage.

Prévention

- Veillez à une bonne hygiène des mains : lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant de cuisiner ou de manger et après être allé aux toilettes, ou désinfectez les mains avec une solution hydro-alcoolique.
- Ne consommez que des aliments bien cuits/rôtis et servis chauds. Évitez les salades, les fruits non pelés, les aliments contenant des œufs crus, les glaces molles et autres produits similaires.
- Ne buvez de l'eau que dans des bouteilles bien fermées. Les glaçons sont à éviter.