



Diarrhée du voyageur (turista)

🕒 paru le 08/01/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière vérification de mise à jour le 23/11/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

La diarrhée du voyageur se manifeste par des selles molles et liquides qui surviennent pendant un voyage à l'étranger ou peu après le retour de voyage. Il s'agit souvent d'un pays où l'hygiène laisse à désirer. La diarrhée est de gravité variable. Parfois, il y a de la fièvre. Dans les cas graves, il peut y avoir du sang mélangé aux selles. Les principaux agents pathogènes sont des bactéries, mais des virus et des parasites peuvent également provoquer de la diarrhée. La durée moyenne de l'infection est de 3 à 5 jours. Dans plus de 90 % des cas, il s'agit d'une maladie légèrement à modérément grave qui guérit spontanément.

Quelle est sa fréquence ?

La diarrhée du voyageur touche environ la moitié des voyageurs qui séjournent dans les régions tropicales ou subtropicales pendant au moins un mois.

Comment la reconnaître ?

Pendant votre voyage ou peu de temps après, vous avez de la diarrhée associée ou non à d'autres symptômes. Vous pouvez vous sentir très malade. Des douleurs dans le ventre, une perte d'appétit, des ballonnements et/ou des crampes intenses peuvent survenir. Dans les cas graves, il y a de la fièvre. La diarrhée peut être mélangée à du sang et/ou des glaires.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous demandera quand la diarrhée est apparue, quelle en est la gravité, s'il y a du sang dans les selles, si vous avez de la fièvre et des symptômes généraux. Il recherchera aussi des signes de déshydratation. Ensuite, il vous examinera. Comme la maladie guérit le plus souvent spontanément, un échantillon de selles n'est pas toujours nécessaire.

Que pouvez-vous faire ?

Prévention

La prévention, à savoir une bonne hygiène des mains et des aliments, est très importante. Lavez-vous les mains avec du savon ou un désinfectant alcoolisé après chaque visite aux toilettes et avant de manger. Ne consommez que des aliments cuits et des fruits que vous avez pelés vous-mêmes. Buvez de l'eau provenant de bouteilles fermées ou des boissons qui ont été préalablement bouillies.

Évitez les aliments suivants :

- cuisine de rue,
- salades avec mayonnaise et aliments contenant des œufs,

- viandes, poissons ou fruits de mer insuffisamment cuits, servis froids ou tièdes,
- plats de viande froide,
- fruits et légumes qui ne peuvent pas être lavés ou pelés,
- desserts froids,
- lait, crème, crème glacée, beurre, fromage à la crème, qui ne sont pas emballés,
- eau du robinet et glaçons dans les boissons gazeuses.

S'il n'est pas possible d'avoir de l'eau propre, essayez de désinfecter l'eau disponible en la faisant bouillir pendant 5 minutes, même à une certaine altitude où l'eau bout à des températures inférieures à 100 °C. Une désinfection chimique est également possible en ajoutant 2 gouttes de solution à 5 % d'iode à un litre d'eau et en attendant une demi-heure. Pour les [kystes de giardia](#), un parasite, il faut 5 gouttes et un temps d'attente d'une heure. Il faut deux heures si l'eau est très froide. Pour améliorer le goût, vous pouvez ajouter du thiosulfate. Il existe également des comprimés désinfectants sur le marché.

Il n'existe pas de vaccin contre la diarrhée du voyageur habituelle. Il existe deux types de vaccins contre la fièvre typhoïde : le vaccin injectable et le vaccin oral. La protection débute la troisième semaine après la vaccination et dure environ trois ans. La protection n'est pas totale. Les mesures d'hygiène sont donc extrêmement importantes. La vaccination est recommandée pour les voyageurs qui se rendent pendant plus de trois semaines dans le sous-continent indien (Inde, Pakistan, Bangladesh, Népal, Maldives, Sri Lanka). La vaccination doit être envisagée pour les séjours de plus de trois semaines dans une région où la maladie est présente en permanence (par ex. pays d'Afrique du Nord et d'Afrique de l'Ouest).

Traitement

Il est essentiel de boire suffisamment (s'hydrater). Éventuellement, et certainement s'il y a un risque de déshydratation, une solution orale appelée SRO, ou ORS pour « *oral rehydration solution* » est recommandée. Il s'agit de sachets de poudre contenant du sucre et du sel à dissoudre dans de l'eau (1 sachet pour 500 ml d'eau). Cela permet de maintenir l'équilibre de l'eau et du sel dans le corps. La réhydratation est ainsi plus rapide. Vous pouvez éventuellement préparer la solution vous-même en mettant dans un litre d'eau propre 1 cuillère à café rase de sel et 8 cuillères à café rases de sucre.

Sans fièvre, il suffit de traiter les symptômes. Dans la majorité des cas, les antibiotiques ne sont pas nécessaires, sauf en cas de diarrhée grave avec présence de sang dans les selles et fièvre.

Il est déconseillé de prendre du lopéramide. Si c'est quand même nécessaire, n'en prenez pas plus que quelques jours. Les enfants de moins de 12 ans ne doivent pas en prendre, ni les personnes qui ont de la fièvre ou dont les selles contiennent du sang.

Que peut faire le médecin ?

Dans le cas d'une maladie de gravité légère, le médecin évite de prescrire des antibiotiques car ils font plus de tort que de bien. Ils sont néanmoins parfois nécessaires en cas de maladie grave avec fièvre et diarrhée sanguinolente. Le médicament de choix est l'azithromycine à raison d'1 g une seule fois. Chez l'enfant, la posologie est de 10 mg/kg, 1 fois par jour pendant 3 jours.

Il faut parfois envisager d'inclure des antibiotiques dans la pharmacie de voyage si vous avez prévu un voyage de plus de 2 semaines dans des zones à risque. Discutez-en avec votre médecin généraliste.

En savoir plus ?

- [Diarrhée du voyageur – IMT – Institut de médecine tropicale](#)
- [Voyager sain – IMT – Institut de médecine tropicale](#)
- [Hygiène des mains – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Lopéramide – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Azithromycine – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Conseils ciblés par pays :

- [Voyager en bonne santé – IMT – Institut de médecine tropicale](#)
- [Ministère des Affaires étrangères, du Commerce extérieur et de la Coopération au Développement](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Services médicaux – IMT – Institut de médecine tropicale](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Diarrhée aiguë du voyageur' \(2000\), mis à jour le 28.02.2017 et adapté au contexte belge le 08.09.2019 – ebpracticenet](#)
- www.cbip.be