

Voyager sans diarrhée

Dans notre pays, le niveau d'hygiène est plus élevé que presque partout ailleurs. Pas étonnant dès lors que, selon les destinations, un touriste sur deux souffre de diarrhée du voyageur. Mieux vaut donc prendre des mesures de prévention et réagir correctement le cas échéant.

La diarrhée du voyageur, aussi appelée tourista, se traduit par une perturbation de la flore intestinale. La réabsorption d'eau et de sels minéraux devient alors insuffisante, les sécrétions augmentent et le péristaltisme s'accroît. En raison des pertes en eau et en électrolytes les personnes concernées sont généralement affaiblies et souffrent de maux de ventre accompagnés souvent de douleurs aux reins, de maux de tête et de douleurs articulaires et musculaires. Des symptômes qui s'accompagnent parfois aussi de vomissements et de fièvre. Un droguiste doit absolument savoir distinguer les cas qui requièrent une consultation médicale de ceux où un auto-traitement est suffisant. Les clients sont en effet nombreux à demander conseil avant un voyage.

Quand l'hygiène laisse à désirer

En bien des endroits, les normes d'épuration des eaux et d'élimination des matières fécales sont inexistantes. «Le niveau suisse de propreté est très élevé et considéré ici comme normal. C'est exactement là que le bât blesse», affirme **Danielle Gyurech**, spécialiste en médecine du voyage à la Travel Clinic de Zurich. Des standards d'hygiène comparables existent dans certaines régions d'Europe du nord ou d'Europe centrale, mais au sud et à l'est de l'Europe, les différences par rapport à nos standards sont souvent considérables. Les pays tropicaux et les contrées très pauvres présentent généralement les plus grands problèmes à cet égard.

«Beaucoup de voyageurs se documentent trop peu avant le départ et ne se préparent guère, voire pas du tout à la situation du pays de destination», constate souvent Danielle Gyurech. Partir à l'étranger sans préparation est vivement déconseillé: la spécialiste recommande de vérifier la date des vaccins avant le départ et de constituer une pharmacie de voyage appropriée à emporter avec soi. Pour pouvoir fournir des conseils personnalisés adéquats, le droguiste aura soin de demander au client sa destination, la durée et le style de voyage envisagé, notamment.

A cet égard, le site www.safetravel.ch peut s'avérer très utile. Si l'on souhaite élargir encore son offre de conseil en la matière, on peut aussi s'inscrire sur des sites payants tels que Tropimed ou vitaserv, qui permettent de constituer un véritable dossier de voyage spécifiquement adapté à l'itinéraire du client, avec fiches mémo, conseils santé et recommanda-

tions de comportement. Suivant la destination, la situation et l'itinéraire, consulter un spécialiste de la médecine du voyage est indispensable.

Flore intestinale perturbée

L'intestin grêle, qui mesure environ trois mètres, est constitué de nombreux plis et villosités. La muqueuse intestinale peut ainsi atteindre jusqu'à 120 m². Les villosités intestinales sont formées d'une structure de tissu conjonctif, d'un réseau de capillaires sanguins, d'un vaisseau lymphatique central. L'épithélium est constitué de cellules épithéliales marginales (entérocytes) et de cellules de Bêcher. Les entérocytes constituent la structure absorbante de l'intestin et comportent de nombreuses microvillosités

La flore intestinale, située principalement dans le gros intestin, comporte quelque 2000 micro-organismes qui forment un équilibre entre eux. Un simple changement d'environnement peut suffire parfois à perturber la flore intestinale, car le spectre des germes gastro-intestinaux se modifie. La digestion est suractivée pendant plusieurs jours ce qui peut induire une diarrhée.

Dans 80 % des cas, la diarrhée du voyageur est cependant due à des bactéries. Une fois sur deux, les gastro-entérites sont provoquées par des colibacilles, ou *Escherichia coli*, véhiculés par des aliments ou de l'eau contaminée. Les personnes touchées souffrent généralement de diarrhée, souvent accompagnée de nausées, de vomissements ou d'autres symptômes, pendant deux à dix jours après la contamination.

Outre les bactéries, la diarrhée peut aussi être provoquée par divers virus comme les norovirus, ou par des parasites. Dans de nombreux pays, on connaît surtout le *Giardia lamblia*, un protozoaire flagellé qui, s'il n'est pas traité, peut entraîner des inflammations intestinales chroniques et perturber l'absorption des graisses. En revanche, la diarrhée est rarement due à des vers ou des champignons intestinaux.

Il arrive que la diarrhée ne se déclare qu'au retour, ce qui peut indiquer la présence de parasites intestinaux. Il faut donc consulter un médecin.

Comportement déterminant

«Si l'on adopte un comportement un tant soit peu prudent et avisé, les risques de contracter la tourista sont minimes», affirme la spécialiste de la médecine du voyage. Une exception toutefois: les voyages dans les régions très pauvres. Près de 80 % des tourista

étant dues à des bactéries, il serait possible de les éviter à l'aide d'un traitement antibiotique prophylactique. Cette mesure n'est toutefois recommandée qu'à titre exceptionnel, notamment si la maladie risque d'entraîner d'importants problèmes. Par exemple dans le cas d'un représentant politique devant visiter des camps de réfugiés où circulent de nombreuses maladies. Ou pour des personnes qui suivent un traitement d'immunosuppression suite à une maladie ou une opération.

Pour tous les autres, une seule règle d'or: «Cook it, boil it, peel it or forget it», constitue le moyen de protection le plus sûr. Il convient donc de peler systématiquement, et de préférence soi-même, les fruits et les légumes crus. Les fruits et légumes qui ont été cuits – pour autant qu'ils n'aient pas été conservés trop longtemps à température ambiante – ne posent aucun problème. Mieux vaut préférer l'eau minérale à l'eau du robinet pour se laver les dents, éviter systématiquement les glaçons et renoncer à consommer de la viande ou du poisson crus, des fromages à pâte molle ou des mets glacés faits maison. Veiller aussi à se laver les mains avant de passer à table et éviter d'utiliser des essuie-mains publics. Traiter l'eau à l'aide de pastilles ou de liquides spécialement prévus à cet effet ou utiliser des systèmes de filtres est également très utile. Même s'ils ne constituent qu'une goutte d'eau dans un océan en termes de prévention, les produits désinfectants et autres pour les toilettes ne font certainement pas de mal. Toutes ces mesures de précaution doivent être respectées aussi bien dans les hôtels et restaurants haut de gamme que dans les établissements de catégorie simple. Par ailleurs, il est également possible de renforcer la flore intestinale avec des «bactéries saines», mais cela ne permet pas de modifier le spectre des germes intestinaux et l'effet prophylactique de leur action reste controversé.

Nombreux traitements

Si l'on contracte une turista en dépit des mesures de précaution observées, il convient d'être particulièrement vigilant quant au risque de déshydratation. Il est essentiel de boire en quantité, soit au moins 2,5 à 3 litres par jour, répartis de façon régulière sur la journée. Le plus prudent est de consommer des boissons provenant de bouteilles encapsulées ou de berlingots Tetrapack. Selon les spécialistes de la Travel Clinic, les enfants de moins de deux ans qui souffrent de diarrhée devraient boire $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de liquide après chaque passage à selle, les enfants de deux à dix ans une tasse entière, d'une boisson composée d'électrolytes de préférence, toujours à petites gorgées. Éviter le lait, le café et l'alcool et adopter un régime léger et pauvre en graisses. Privilégier les hydrates de carbone très digestes ainsi que les bananes, la bouillie d'avoine, la soupe de carottes et les carottes râpées.

En complément, penser aux préparations à base de levure et de bactéries, qui aident à rétablir l'équilibre de la flore intestinale. Les produits contenant des bactéries tels que les *Lactobacillus acidophilus* ou les *bifidobacterium infantis* sont très sensibles à la chaleur et devraient donc être conservés au frais. Éviter aussi de les consommer avec des boissons chaudes ou de les prendre en même temps que des antibiotiques (un intervalle de deux heures environ est recommandé). Les produits à base de levure contenant des *Saccharomyces boulardii*, bien que moins sensibles à la chaleur, ne devraient pas être ajoutés à des boissons ou des mets très chauds ou glacés. Le charbon actif est un excellent adsorbant; il doit être pris à jeun avec beaucoup de liquide. Ici encore, respecter un délai de deux heures avant d'ingérer d'autres médicaments pour éviter d'en contrecarrer les effets.

La pectine apporte parfois une amélioration, notamment chez les enfants, grâce à ses vertus protectrices sur les muqueuses. Des thés riches en tanins, de la teinture de tormentille (*potentilla erecta*) ou des myrtilles (*myrtilli fructus*) en thé ou en fruits frais, permettent de renforcer les effets du traitement.

Marco Schläpfer, spécialiste en spagyrie et propriétaire des drogueries Schläpfer à Pontresina et Silvaplana, recommande les remèdes suivants en cas de forte diarrhée avec nausées: Okoubaka, *Nux vomica*, *Colocynthis*, Propolis et *Pulsatilla*, à raison de trois vaporisations toutes les dix minutes. Le droguiste dispose également de remèdes homéopathiques, en complexes ou en substances simples (notamment okoubaka). Parmi les sels Schüssler, *Natrium chloratum* n° 8 est recommandé en cas de «diarrhée très liquide et visqueuse, impossible à retenir». Enfin, les préparations à base d'électrolytes, industrielles ou de fabrication maison, sont également très utiles.

Phase de régénération

«Si l'état général est bon et qu'il n'y a pas d'autres symptômes aigus, on peut – selon la situation – attendre 1 à 2 jours avant de consulter un médecin, tout en traitant les symptômes», déclare Danielle Gyurech. Si la diarrhée se prolonge au-delà de trois ou maximum cinq jours, ou si les symptômes qui accompagnent la diarrhée sont graves, il faut consulter un médecin, de préférence un spécialiste de la médecine du voyage (voir la liste de contrôle).

Danielle Gyurech conseille de n'avoir recours à des médicaments à base de loperamide (liste C) qu'en cas de nécessité absolue. Par exemple avant un long voyage en bus ou avant un vol, ou si la perte en liquide est très importante; au maximum toutefois durant deux jours. Car le loperamide ne permet pas de traiter la cause de l'affection mais seulement le symptôme de la diarrhée, en inhibant le péristaltisme. Il s'agit donc ici aussi de faire preuve de bon sens.

Sandra Hallauer / trad.: ls

Liste de contrôle

Automédication	Médecin
Bon état général	Mauvais état général, sensation très nette de maladie
3 à 5 jours de diarrhée	Plus de 3 à 5 jours de diarrhée
Absence de symptômes afférents	Symptômes afférents tels que coliques, maux de tête et douleurs articulaires
Max. un jour de fièvre légère	Forte fièvre sur plus d'un jour
Selles molles à liquides	Selles mêlées de sang et de mucus
Jusqu'à 10 passages à selles par jour	Plus de 10 passages à selles par jour
Nausée ou légers vomissements	Forts vomissements

Règle de base: surveiller attentivement l'état général. S'il s'agit d'enfants ou de personnes âgées, ne pas hésiter à consulter un médecin assez rapidement.

Sources et informations complémentaires

www.travelclinic.ch

www.sti.ch

www.tropimed.ch

www.safetravel.ch

www.infektionsbiologie.ch

Préparations d'électrolytes maison

Un litre d'eau potable, 8 cc de sucre, 1 cc de sel, un peu de jus de fruit (extrait de préférence d'une bouteille encapsulée ou d'un berlingot Tetrapack) ainsi que $\frac{3}{4}$ cc de levure.

Ou: 1/3 thé noir, 1/3 eau minérale, 1/3 jus d'orange, 1 pincée de sel, 1 cc de sucre ou de miel (boisson Fanconi)