

## DIARRHÉE DES VOYAGEURS

### Qu'est ce que la diarrhée des voyageurs?

La diarrhée des voyageurs est un trouble de santé caractérisé par une augmentation de la fréquence des selles molles ou liquides. Elle peut avoir des causes variées, y compris les bactéries, les virus et les parasites. Il s'agit du problème de santé le plus fréquent chez les personnes qui voyagent dans des pays tropicaux. Les destinations associées à des risques élevés comprennent la plupart des pays en voie de développement, l'Amérique latine, l'Afrique, le Moyen Orient et l'Asie.

### Quels sont les symptômes?

Les symptômes apparaissent habituellement dans la première semaine du séjour, mais peuvent se manifester à n'importe quel moment et même après la fin du voyage. La diarrhée est généralement associée à de la douleur abdominale, des nausées, des vomissements, de la fièvre et un sentiment général de malaise. La plupart des personnes touchées se rétablissent en un ou deux jours.

### Comment se transmet la diarrhée des voyageurs?

Beaucoup d'organismes responsables de la diarrhée sont excrétés dans les fèces des humains et des animaux infectés. Ils peuvent se retrouver dans le sol, la nourriture et l'eau ainsi que sur les surfaces contaminées par des fèces infectées. Les organismes sont transmis par contact entre personnes ou entre animal et personne, ou encore par la consommation d'eau et d'aliments contaminés. La plupart des cas de diarrhée des voyageurs sont associés à de mauvaises conditions d'hygiène ou à une mauvaise hygiène personnelle.

Mode de propagation de la maladie :

- la consommation d'aliments préparés par une personne infectée ne s'ayant pas lavé les mains et qui ont ainsi été contaminés par des fèces;
- la consommation de légumes contaminés par des fèces d'humains employées comme fertilisant;
- la consommation d'eau contaminée par des eaux usées contenant des excréments d'humains.

### Comment peut on diagnostiquer la diarrhée des voyageurs?

La diarrhée des voyageurs est habituellement diagnostiquée par l'analyse en laboratoire d'un échantillon de fèces. Elle peut toutefois être diagnostiquée d'autres façons en raison des divers organismes auxquels elle est associée.

### Qui risque de contracter la diarrhée des voyageurs?

Toute personne qui voyage dans une région associée à des risques élevés peut être touchée.

### Comment peut on prévenir la diarrhée des voyageurs?

**Observer de bonnes règles d'hygiène personnelle.** Se laver soigneusement les mains avec du savon et de l'eau après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche, après avoir touché à des animaux ou avoir été en contact avec leurs fèces, après avoir manipulé de la viande crue et avant de préparer ou de manger de la nourriture.

**Prendre des précautions en matière de salubrité alimentaire.** Laver ou peler les fruits et les légumes crus avant de les manger. Faire cuire correctement toutes les viandes (viande, volaille et fruits de mer). Éviter tout contact entre des aliments cuits et de la volaille ou toute autre viande crue. Ne consommer que des produits laitiers pasteurisés (lait, fromage, yogourt et crème glacée).

**Boire de l'eau traitée adéquatement.** Ne pas boire d'eau du robinet ni utiliser de glaçons pendant un séjour dans une zone à risque élevé sauf si l'eau provient d'une source traitée adéquatement. Éviter d'avaler de l'eau provenant de sources destinées aux loisirs, comme les piscines et les cuves thermales. Ne pas boire d'eau de surface non traitée provenant de lacs ou de ruisseaux. Procéder régulièrement à une analyse de l'eau provenant de son puits privé (une ou deux fois par année).

**Se faire vacciner.** Se faire vacciner avant un séjour dans un pays où l'on risque de contracter une maladie pouvant être prévenue par un vaccin, dans une région où il n'est peut être pas sécuritaire de boire de l'eau et où les mesures d'hygiène adéquates ne sont pas généralement appliquées. Pour davantage de renseignements à l'intention des voyageurs internationaux sur les maladies pouvant être prévenues par un vaccin, consulter son fournisseur de soins de santé ou se rendre dans un centre de santé voyage et de vaccination.

### Comment peut-on traiter la diarrhée des voyageurs?

Les personnes qui souffrent de diarrhée devraient boire beaucoup de liquides pour éviter la déshydratation, rester à la maison durant la maladie et suivre les règles d'une bonne hygiène personnelle, comme se laver les mains. La plupart des personnes atteintes se rétablissent sans traitement particulier et plusieurs médicaments vendus sans ordonnance peuvent atténuer les symptômes. Consultez son fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils et un traitement en cas de diarrhée sanglante ou grave.

### Renseignements supplémentaires

Communiquer avec son médecin de famille, le [bureau de la Santé publique](#) de sa région ou Télés Soins 811.