

DIARRHÉE



**Bien se laver les mains avant les repas
(emporter éventuellement une solution désinfectante pour les mains)**

PRÉVENTION

À éviter



Eau du robinet



- Glaçons
- Crèmes glacées
- Aliments crus
(poissons, crustacés, légumes,
produits lactés non pasteurisés)

Attention aux buffets froids, surtout lorsque la nourriture est étalée sur un fond de glace pilée.

À préférer



Les fruits pouvant être lavés et épluchés soi-même avec les mains/ couteaux propres et les aliments secs :

- biscuits,
- biscottes-confitures,
- miel...

Les aliments bien cuits / chauds au point de ne pas pouvoir les manger directement.



L'eau, la limonade en bouteille capsulée hermétiquement.
Utiliser un désinfectant et/ou un filtre en cas de conditions précaires.



Utiliser des solutions hydro-alcooliques pour se désinfecter les mains.

TRAITEMENT

1. HYDRATATION

Boire plus d'eau que d'habitude (2 verres après chaque selle liquide), si possible boissons sucrée (thé, ...) et salée (bouillon).

Pour les enfants plus spécialement :

Utilisez les sels de réhydratation orale (ORS – Alhydrate – soparyx,...) ou préparez-les vous-même : 5 cuillères à café de sucre et une demi-cuillère à café de sel pour un litre d'eau potable.

Nourrissons

L'allaitement ne doit pas être modifié. Entre les tétées, un liquide de réhydratation orale, alterné avec de l'eau pure, sera administré à volonté.

Les biberons seront remplacés les six premières heures par un liquide de réhydratation orale en quantité suffisante, c'est à dire 10-15 ml/h/kg. Ensuite continuez avec les biberons habituels, mais en y ajoutant 20 % de liquide.

2. LOPERAMIDE (IMODIUM®)

Réservé aux enfants de plus de 2 ans et aux adultes.

Seulement quand la diarrhée est trop importante et sans fièvre : 1 à 2 comprimés après chaque selle liquide (max. : 6 comprimés/jour.)

Enfants : Tiorfix - enfant > 3 mois: 1,5 mg/kg par prise, 3 fois par jour.

UTILISEZ UN ANTIBIOTIQUE PENDANT LE VOYAGE SI :

- Persistance de la diarrhée malgré plusieurs Loperamide.
- Fièvre (comme une « grippe intestinale »).
- Frissons et /ou sang dans les selles, si consultation médicale impossible.
- Dans ce dernier cas, ARRÊTER LE LOPERAMIDE et prendre l'antibiotique prescrit :

Adultes :

- Azithromycine générique/Zitromax®: une dose de 1000 mg (soit 2 comprimés de 500mg). Autorisé chez la femme enceinte.

Enfants et adolescents < 15 ans :

- La dose de Zitromax® pour des enfants est 10 mg/kg/ jour pendant 3 jours (existence d'un sirop).