



## DIARRHÉE DU VOYAGEUR

### Qu'est-ce que la diarrhée du voyageur?

La diarrhée du voyageur consiste en une augmentation de la fréquence des selles molles et liquides. Les causes de cette affection sont nombreuses, parmi lesquelles on retrouve notamment les bactéries, mais également les virus et les parasites. La diarrhée du voyageur constitue le problème de santé dont souffrent le plus souvent les personnes qui voyagent dans les pays tropicaux. Les destinations qui présentent des risques de contamination élevés comprennent la plupart des pays en voie de développement d'Amérique latine, d'Afrique, du Moyen-Orient et d'Asie.

### Quels sont les symptômes de la diarrhée du voyageur?

Généralement, les symptômes apparaissent dès la première semaine de voyage, mais ils peuvent se manifester n'importe quand ou même après qu'une personne soit rentrée de voyage. La diarrhée est souvent associée à des douleurs abdominales, à des nausées, à des vomissements, à de la fièvre et à un malaise généralisé. La plupart des personnes se rétablissent en un ou deux jours.

### Comment se transmet la diarrhée du voyageur?

Les nombreux organismes qui causent la diarrhée du voyageur vivent dans les intestins des personnes et des animaux infectés et sont présents dans les selles. On peut retrouver les organismes dans le sol, dans la nourriture, dans l'eau ou sur les surfaces contaminées par des selles infectées. La maladie se transmet après avoir avalé de la nourriture contaminée ou en portant un objet contaminé à la bouche. Par exemple, l'eau peut être contaminée par les eaux usées ou les excréments d'animaux. La viande peut être contaminée par des excréments lors du processus d'abattage. La nourriture et les surfaces peuvent être contaminées par contact avec les selles infectées provenant des mains mal nettoyées.

Les mauvaises conditions d'hygiène ou le non-respect de règles d'hygiène personnelle saines sont responsables de la plupart des cas de diarrhée du voyageur. La nourriture peut être contaminée par contact avec les mains non nettoyées des employés de cuisine, par contact avec des selles humaines lorsqu'elles sont utilisées comme fertilisant ou par lavage avec de l'eau d'égout contaminée. Les aliments cuits et crus peuvent être contaminés s'ils n'ont pas été manipulés de manière adéquate.

### Qui peut contracter la diarrhée du voyageur?

Tout le monde peut contracter la diarrhée du voyageur.

### La diarrhée du voyageur peut-elle être traitée?

Les personnes souffrant de diarrhée doivent boire beaucoup de liquide pour éviter de se déshydrater. Plusieurs médicaments en vente libre peuvent soulager les symptômes de la diarrhée du voyageur. Consultez votre médecin de famille pour obtenir des conseils et des traitements si vous avez une diarrhée grave ou sanguinolente.

### Comment peut-on prévenir la diarrhée du voyageur?

**Observez des règles d'hygiène personnelle saines.** Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau après être allé aux toilettes, après avoir touché des animaux, après avoir manipulé de la viande crue et avant de préparer la nourriture ou de la manger.

**Prenez des précautions de base pour assurer la salubrité des aliments.** Lavez ou pelez tous les fruits et légumes crus avant de les manger. Faites cuire toutes les viandes à fond (viande, volaille et fruits de mer). Veillez à ce que les aliments cuits n'entrent pas en contact avec la viande ou la volaille crue. Ne consommez que des produits laitiers pasteurisés (lait, fromage, yogourt).

**Évitez de boire de l'eau qui pourrait être contaminée.** Ne buvez pas de l'eau de surface non traitée. Ne buvez pas d'eau du robinet et n'utilisez pas de glaces qui n'ont pas été traitées au chlore. Évitez d'avaler de l'eau de piscine ou de mer lors de nage ou de baignade.

Les voyageurs internationaux devraient se renseigner sur les maladies évitables par la vaccination avant leur départ.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région ou avec votre médecin de famille.