

Diarrhée et gastro-entérite chez l'adulte

Quels sont les symptômes de la diarrhée ?

La diarrhée se manifeste par des selles liquides plus de trois fois par jour, parfois mêlées de sang ou de glaires, et peut aller de pair avec des crampes, de la fièvre et une faiblesse générale. Les selles peuvent être vertes ou noires (présence de sang digéré). Elle survient d'ordinaire brusquement et prend fin spontanément au bout de deux ou trois jours. Dans certains cas, la diarrhée est chronique et s'installe pendant des semaines, voire des mois. Une diarrhée abondante peut provoquer rapidement une déshydratation. Lorsque la diarrhée est chronique, elle peut provoquer une dénutrition, les éléments nutritifs n'ayant pas le temps d'être absorbés par les intestins : selon les cas, on peut observer un amaigrissement, une faiblesse générale, la sécheresse des cheveux, des ongles et de la peau, ainsi qu'une rétention d'eau.

Quelles sont les causes de la diarrhée ?

La diarrhée aiguë est fréquemment due à une infection des intestins par des virus (comme la gastro-entérite virale). La plupart des infections causant des diarrhées se révèlent anodines. En voyage, le changement de type d'alimentation (notamment les épices) peut également être à l'origine de diarrhées, ainsi que le stress du voyage sur le corps (décalage horaire, etc.) ou sur le psychisme (anxiété, notamment chez les néophytes). De plus, certains médicaments, ainsi que les intolérances alimentaires (et plus rarement, les allergies alimentaires) peuvent provoquer une diarrhée.

Lors de la pratique d'un sport, il arrive quelquefois que le sang, irriguant en priorité les muscles, ne permette pas aux intestins d'absorber correctement l'eau des aliments digérés. Les selles sont alors molles, voire liquides.

La diarrhée est plus rarement la conséquence d'une inflammation chronique de l'intestin, de troubles hormonaux, d'une incapacité de l'intestin à absorber certaines substances ou d'un transit trop actif.

Que faire quand on a la diarrhée ?

Buvez beaucoup de liquides légèrement salés et sucrés (une demi-cuillerée à café de sel et quatre de sucre pour un litre d'eau) pour compenser les pertes et prévenir une déshydratation. Buvez du thé sucré, du bouillon, des jus de fruits ou certains sodas (colas).

Pendant la phase aiguë de la diarrhée, ménager vos intestins et adoptez un régime anti-diarrhée : biscottes, soupes, riz, compotes, bananes, etc. Il faut manger car le corps a besoin de compenser les pertes.

Comment prévenir la diarrhée ?

- Respectez les règles d'hygiène de base : se laver les mains plusieurs fois par jour, avant de préparer un repas, avant de passer à table et après être allé aux toilettes ; nettoyer régulièrement les lieux de stockage des aliments. En cas de diarrhée, l'hygiène doit être encore plus soignée : désinfection des toilettes après usage, des poignées de porte, etc.
- Dans un pays où le niveau d'hygiène est faible, prenez garde à ce que vous mangez et buvez. En particulier, il faut être vigilant sur le lavage des mains, l'eau de boisson (encapsulée ou traitée), les plats crus, froids ou réchauffés qu'il est préférable d'éviter, ainsi que le lavage et l'épluchage systématique des fruits et légumes. Gardez à l'esprit la règle « Faites-le cuire, faites-le bouillir, épluchez-le ou... évitez-le ! »

