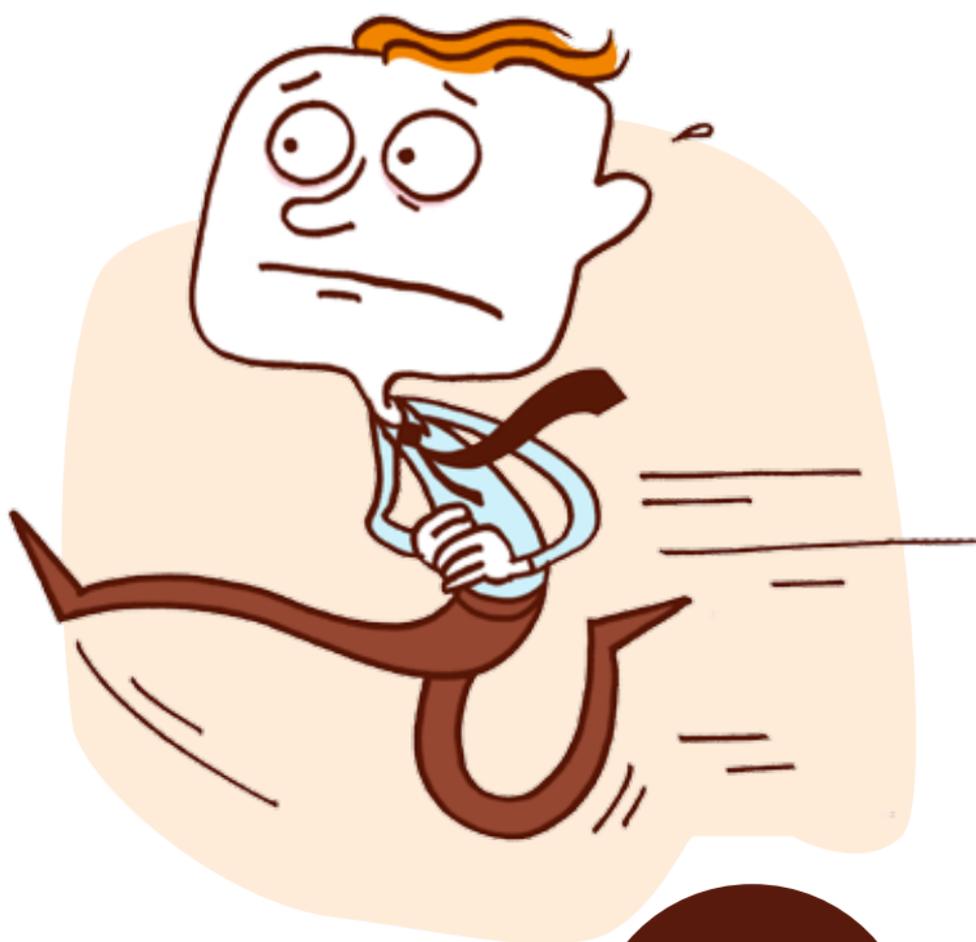


La diarrhée

*D'où vient-elle
et que peut-on faire ?*



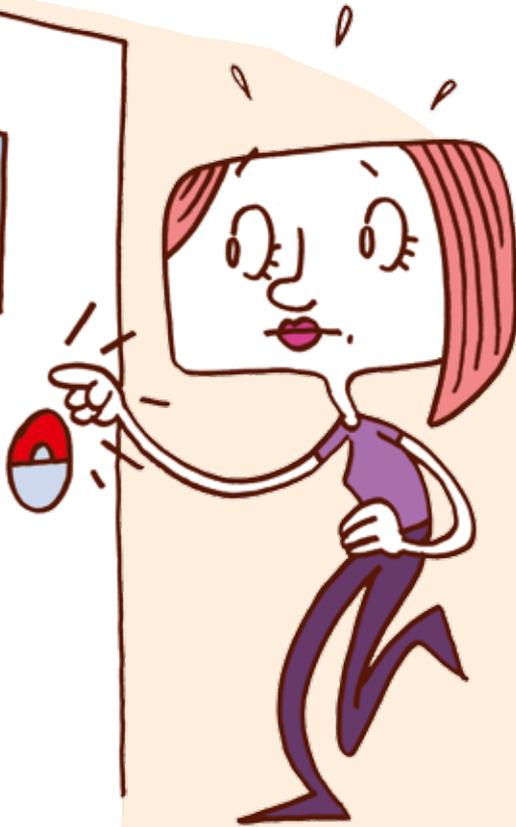
**Conseils
pratiques
inclus !**

Qu'est-ce que la diarrhée ?

La diarrhée est un **symptôme d'une digestion perturbée** : vos intestins s'affolent. En temps normal, la bouillie de nourriture avance lentement dans vos intestins, qui en absorbent le liquide et les nutriments. Mais quand vous avez la diarrhée, le contenu de vos intestins avance trop vite. Résultat : votre corps n'a pas le temps d'extraire assez de liquide des aliments. Vos selles deviennent liquides, aqueuses et plus fréquentes.

La diarrhée peut s'accompagner de maux de ventre, de crampes, de flatulences, de nausées, de vomissements et parfois même de fièvre.

Elle peut être aiguë ou chronique. Une **diarrhée aiguë** ne dure pas plus que quelques jours et disparaît d'elle-même. Si la diarrhée persiste pendant plusieurs semaines, il s'agit d'une **diarrhée chronique**.



Les causes probables

La contamination par un virus, un parasite ou une bactérie.

Pensez au norovirus ou aux salmonelles que l'on retrouve, par exemple, dans la viande crue, les œufs ou les produits (laitiers) crus. Une telle contamination peut causer une gastro-entérite, aussi appelée « grippe intestinale » (alors qu'elle n'a rien à voir avec une vraie grippe).

Un **régime alimentaire non équilibré** incluant, par exemple, trop de caféine, d'édulcorants, de sucres, d'alcool et une insuffisance en fibres. Les fibres favorisent le fonctionnement des intestins, absorbent le liquide et raffermissent les selles.

Une **intolérance alimentaire**. Certaines personnes supportent mal certains types d'aliments. Pensez à l'**intolérance au lactose** ou au **gluten** (maladie cœliaque).

Une **mauvaise absorption des glucides ou des graisses** peut également causer la diarrhée.

Le **stress** ou les tensions dérèglent parfois le fonctionnement intestinal.

Certains médicaments, comme les antibiotiques, les antiacides ou les anti-inflammatoires, peuvent avoir la diarrhée pour effet secondaire.

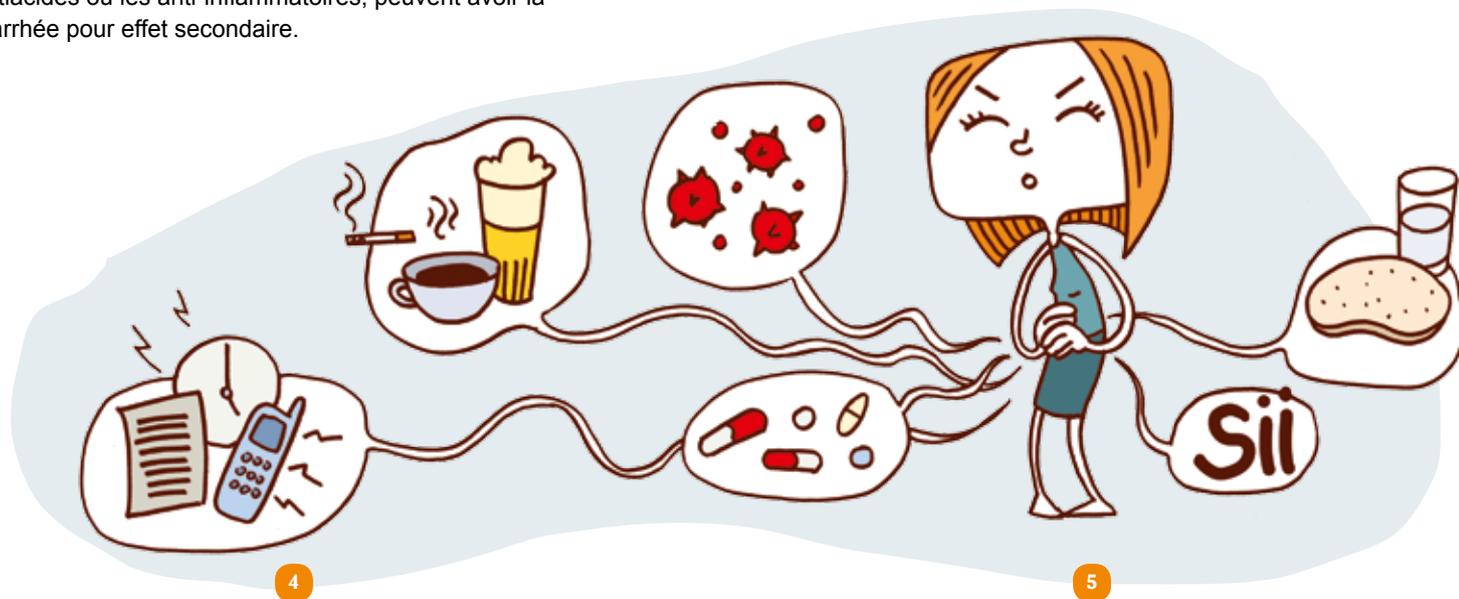
Les **maladies inflammatoires de l'intestin** telles que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique peuvent déclencher une diarrhée de longue durée.

Le **Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)** s'accompagne souvent de maux de ventre et d'un changement de la structure des selles, passant de constipation à la diarrhée.

Les **affections chroniques du pancréas, du foie ou des voies biliaires** peuvent engendrer des selles grasses et liquides.

Une **thyroïde hyperactive** peut accélérer le métabolisme avec une diarrhée pour résultat.

Ceci n'est qu'un aperçu. La diarrhée est un symptôme fréquent qui peut avoir des origines très diverses. Elles vont d'affections temporaires et innocentes jusqu'à des maladies chroniques ou même graves, comme le cancer de l'intestin. En cas de doute, consultez votre médecin !



Gare à la contagion

Lorsque la diarrhée provient d'une gastro-entérite, **bactéries** ou **virus** sont souvent les coupables. Une contamination n'est pas à exclure. La transmission peut se faire par la consommation de nourriture contaminée, par l'eau ou par contact avec des surfaces contaminées ou des malades. Quelques conseils pour limiter les risques :

- Lavez-vous les mains après chaque passage aux toilettes et avant de cuisiner ou de manger.
- Nettoyez bien les surfaces qui sont en contact avec des aliments.
- Rincez abondamment les légumes crus.
- Faites bien cuire les aliments.
- Conservez toujours les aliments et les restes au réfrigérateur.
- Evitez le contact avec les personnes contaminées. Il est préférable que les malades utilisent leurs propres articles de soins, serviettes et toilettes.
- Lavez le linge de lit, les serviettes et le linge contaminés à 60 °C minimum.
- N'utilisez pas la même assiette ou planchette pour les aliments crus et les cuits.

La viande crue (poulet, porc,...) contient des bactéries qui peuvent vous rendre malade

si elles se multiplient. Cela arrive généralement quand la viande qui a été gardée trop longtemps ou conservée dans un endroit trop chaud. Une cuisson insuffisante ne permettra pas, alors, de tuer toutes les bactéries. C'est ainsi qu'un agréable barbecue peut tourner au vinaigre...



La diarrhée du voyageur

A mesure que le climat se réchauffe et que l'hygiène s'appauvrit, le risque d'hôtes indésirables dans votre corps grandit. La population locale est bien souvent immunisée contre les germes qui dérèglent vos intestins. Les bactéries nocives déjettent dans les cellules de la paroi intestinale des toxines qui perturbent le rythme normal de vos intestins. Quelques conseils contre la diarrhée du voyageur :

L'eau

- Buvez de l'eau en bouteille. Elle s'achète partout. Vérifiez que le bouchon soit scellé.
- Brossez-vous les dents avec de l'eau en bouteille.
- Evitez les glaçons : ils peuvent être faits avec de l'eau du robinet.
- Lavez les fruits et légumes avec de l'eau en bouteille ou de l'eau bouillie.

Prudence avec les aliments

- Mangez de préférence des aliments cuits ou bouillis. Attention à la viande rouge et au poulet insuffisamment cuit, aux moules et autres mollusques.
- Essayez de savoir si les légumes crus ont été lavés amplement à l'eau pure.
- Ne mangez pas de fruits pelés à l'avance ou non pelés. Et mieux vaut peler vous-même les fruits que vous ne pouvez laver.
- Les glaces des étals le long des rues ne sont pas toujours fiables. Préférez les glaces préemballées des magasins.

On ne touche pas !

- Aussi gentils qu'ils soient, ne caressez pas les animaux (domestiques).
- Un gel désinfectant pour les mains peut être pratique en voyage.



Et si la diarrhée se déclare quand même ?

- Buvez suffisamment d'eau, de préférence 2 à 3 litres par jour. Il peut également s'avérer utile de prendre des électrolytes en plus. Vous trouverez des compositions prêtes à l'emploi en pharmacie.
- Traitez votre diarrhée avec un médicament adéquat comme le lopéramide (par exemple, Imodium®)
- Veillez à absorber assez de nutriments. Inutile de faire régime, mais essayez de manger plus léger. Evitez les ingrédients gras ou crémeux.
- Modérez les épices. La menthe et la coriandre, par exemple, peuvent irriter davantage les intestins. Mieux vaut aussi oublier les oignons, l'ail, les poivrons et le paprika un certain temps.
- Évitez l'alcool et le café : ils irritent les intestins.
- Saviez-vous que la nicotine stimule l'activité intestinale ? Fumer n'est jamais une bonne idée, sûrement pas lorsqu'on a la diarrhée.



Traiter la diarrhée... ou non ?

Certains pensent que la diarrhée est une sorte de « cure de détoxification » naturelle qui évacue les agents pathogènes et qu'il faut donc la subir. Ce n'est pas tout à fait vrai. **La diarrhée n'est pas un mécanisme de défense mais un symptôme.**

Lorsque la diarrhée est provoquée par des virus ou des bactéries, ce n'est pas elle qui les combat mais notre système immunitaire.

La diarrhée est **ennuyeuse**. Elle vous **déshydrate**, vous **affaiblit** et déséquilibre votre flore intestinale. Alors, oui, traitez votre diarrhée. Avec un **médicament** comme le lopéramide (par exemple, Imodium®). Il aidera à rétablir le rythme normal de vos intestins, à stopper la perte de liquide et à améliorer votre confort.

Diarrhée chez l'enfant : attention

Les enfants ont plus de mal que les adultes à surmonter la perte de liquide et d'électrolytes due à la diarrhée. Il est donc très important de **compenser cette perte de liquide et d'électrolytes à temps**. Vous trouverez en pharmacie des compositions pour enfants prêtes à l'emploi. Si votre enfant a 6 ans ou plus, vous pouvez aussi lui donner **un médicament contre la diarrhée**, comme le lopéramide (par exemple, Imodium®).

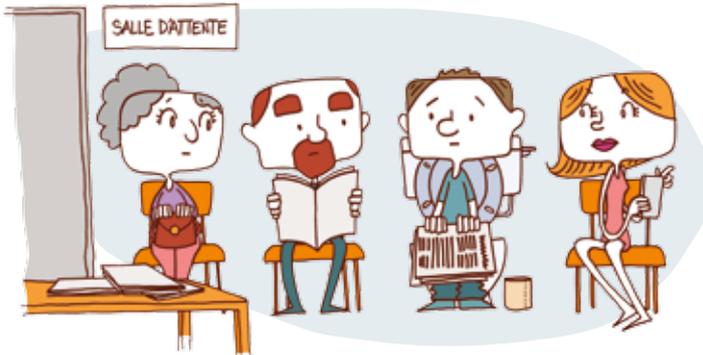
Imodium® Instant (loπέramide) est un médicament. Ne pas administrer à des enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser plus de 2 jours sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

© 2017 Johnson & Johnson Consumer SA. BE/IM/17-2046

Quand faut-il voir un médecin ?

Il faut réagir si les plaintes s'aggravent ou si la diarrhée persiste. Consultez absolument votre médecin si :

- Il s'agit d'un enfant de **moins de 6 ans**.
- Vous avez plus de **38° C de fièvre**.
- Vous remarquez du **sang** ou des **glaires** dans vos selles.
- Des **signes de déshydratation apparaissent** : une urine foncée, une sécheresse de la bouche et de la langue, des palpitations, des yeux enfoncés, une peau manquant d'élasticité.
- La diarrhée **alterne** avec une constipation.
- Vos **intestins** sont **douloureux** à un ou plusieurs endroits. Ceci peut indiquer un ulcère et un traitement spécifique est nécessaire.
- Votre diarrhée **dure plus de 2 jours** ou **revient** régulièrement.
- Vous avez la diarrhée après avoir pris des antibiotiques.



Imodium® Instant. Aide instantanée en cas de diarrhée

Imodium® Instant est un comprimé fondant pratique pour le traitement des symptômes de diarrhée aiguë. Il peut être pris partout, sans eau, et fond immédiatement sur la langue. Imodium® aide à rétablir le rythme naturel de vos intestins. Il augmente l'absorption d'eau et d'électrolytes, ce qui accélère votre rétablissement.

Première dose

- Adultes : 2 comprimés fondants.
- Enfants à partir de 6 ans : 1 comprimé fondant.

Après

- 1 comprimé fondant après chaque selle molle.
- Attendez au moins 1 heure entre 2 prises et respectez la dose maximale.

Dose maximale

- 8 comprimés fondants par jour.
- Enfants : maximum 3 comprimés par jour.



Imodium® Instant (lopéramide) est un médicament. Ne pas administrer à des enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser plus de 2 jours sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

© 2017 Johnson & Johnson Consumer SA. BE/IM/17-2046



Lisez plus sur www.imodium.be

Johnson & Johnson
CONSUMER SA