



EXPRESS SCRIPTS®



# Diarrhée

[fr.express-scripts.ca](https://fr.express-scripts.ca)

La diarrhée se caractérise par des selles liquides et par une augmentation de leur fréquence à plus de trois fois par jour. La diarrhée peut être classée comme étant aiguë, persistante ou chronique. Une diarrhée aiguë peut durer jusqu'à 14 jours, une diarrhée persistante peut dépasser 14 jours et une diarrhée chronique dure plus de 30 jours. En général, une diarrhée peut se résorber d'elle-même après un ou deux jours. Toutefois, lorsqu'elle dure plus longtemps, il faut obtenir immédiatement l'aide d'un fournisseur de soins de santé.



## Qu'est-ce qui cause la diarrhée?

- 1. Infections** – sont la cause la plus courante d'une diarrhée aiguë. L'infection peut provenir d'une bactérie (des espèces *Salmonella* et *Camylobacter jejuni*), de virus (Rotavirus et virus Norwalk) ou de parasites (comme *Entamoeba histolytica* et *Giardia*). Ces infections peuvent être transmises par de la nourriture ou de l'eau contaminée ou encore d'une personne à l'autre en raison d'un manque d'hygiène.
- 2. Intolérances alimentaires** – se produisent généralement lorsqu'une personne n'est pas en mesure de digérer une certaine composante alimentaire, par exemple le lactose.
- 3. Médicaments** – les antibiotiques et les médicaments employés en chimiothérapie, par exemple, ainsi que les autres médicaments.
- 4. Maladies intestinales** – le côlon irritable et la maladie cœliaque peuvent causer la diarrhée chronique.

## Signes d'un problème – Quand consulter un médecin?

- Présence de sang ou de mucus dans les selles;
- Personnes immunodéprimées (par exemple, infection au VIH);
- Grossesse;
- Douleur abdominale sévère;
- Signes de déshydratation (soif excessive, bouche sèche, se sentir étourdi);
- Diarrhée qui dure depuis plus de trois jours;
- Fièvre au-dessus de 38,5 °C.

Comme les diarrhées sont courantes chez les enfants, faites examiner votre enfant par un médecin dans les cas ci-dessous.

- Il est âgé de moins de 6 mois;
- Il ne réagit pas ou ne montre pas d'énergie;
- Il montre des signes de déshydratation – moins de 4 couches mouillées en 24 heures, il pleure sans larmes;
- Il vomit depuis plus de 4 à 6 heures;
- Ses fontanelles sont enfoncées.

## Prévention

- Évitez les aliments qui ont provoqué une diarrhée par le passé, par exemple des produits contenant du lactose, si vous souffrez d'une intolérance au lactose.
- Lavez-vous les mains après être allé à la toilette ou après avoir changé une couche, ainsi qu'avant de préparer les repas et après.
- Faites cuire les aliments complètement, particulièrement les viandes et les œufs.
- Buvez de l'eau embouteillée dans son contenant d'origine et assurez-vous que le bouchon est intact.
- Rincez abondamment les fruits et les légumes frais avant de les consommer.
- Si vous voyagez dans une région où la diarrhée est endémique, assurez-vous de faire bouillir, de peler et de faire cuire les aliments. Si cela est impossible, ne les consommez pas.

## Traitement

**Réhydratation** – Comme une perte substantielle de liquides se produit lors d'une diarrhée, il importe de remplacer ces liquides pour prévenir la déshydratation. La thérapie liquidienne orale (TLO) est recommandée surtout pour les enfants et les personnes âgées.

On trouve dans le commerce des solutions de réhydratation orale équilibrées comme Gastrolyte (pour adultes) et Pedialyte (pour enfants).

Votre professionnel de la santé pourrait recommander un traitement médical si votre diarrhée s'aggrave et que vous êtes incapable de maintenir le degré d'hydratation souhaitable. Il existe quelques produits en vente libre pour traiter la diarrhée, notamment Imodium (lopéramide), Pepto-Bismol et Kaopectate. Toutefois, nous vous recommandons de consulter votre pharmacien ou médecin avant d'acheter un médicament pour traiter la diarrhée, particulièrement si c'est pour un enfant.

Produits en vente libre	Quantité indiquée pour un adulte
Imodium (lopéramide)	4 mg à prendre immédiatement, puis 2mg après chaque selle.
Pepto-Bismol	524 mg toutes les 30 à 60 minutes, au besoin. Dose maximale de 4,2 g par jour.
Psyllium	Jusqu'à 40 g par jour, divisé entre 2 à 4 doses
Kaopectate (attapulgite)	Initialement 1200 g à 1500 g, puis 1200 g à 1500 g après chaque selle.

**Médicaments d'ordonnance** – la cholestyramine et la codéine, ainsi que les antibiotiques oraux (ciprofloxacine ou azithromycine) peuvent être prescrits par votre médecin, au besoin.

## Conseils

- Lorsque l'enfant n'est nourri que de lait maternel, l'allaitement devrait continuer pendant les épisodes de diarrhée ainsi que pendant la thérapie liquidienne orale.
- Lorsque l'enfant n'est pas allaité, la nourriture appropriée pour son âge doit continuer à lui être donnée en plus de la thérapie liquidienne orale.

*Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans cette page ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre pharmacien ni de votre médecin. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.*

Références :

1. Mayo Clinic Staff. Diseases and conditions – diarrhea. Mayo Clinic (en anglais seulement). <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diarrhea/basics/treatment/con-20014025>. Publié le 11 juin 2013. Accédé le 18 janvier 2016.
2. Marks JW. Diarrhea. MedicineNet (en anglais seulement). <http://www.medicinenet.com/diarrhea/article.htm>. Mis à jour le 29 octobre 2015. Accédé le 18 janvier 2016.
3. Organisation mondiale de la Santé. Maladies diarrhéiques. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/fr/>. Mis à jour avril 2013. Accédé le 25 septembre 2015.