

# 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 : 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. 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).