

Diarrhée: le principal risque est la déshydratation

Les épisodes de diarrhées sont fréquents dans la population. Ils se manifestent souvent par une tension désagréable dans le ventre, ou un ballonnement, ou des crampes abdominales.



Des selles de consistance liquide ou molle, et souvent plus volumineuses qu'à l'accoutumée, sont évacuées 2 à 3 fois dans la même journée.

La majorité des diarrhées chez l'adulte sont **inoffensives** : elles guérissent et disparaissent sans traitement.

Cependant, lors d'une diarrhée, l'organisme perd une quantité importante d'eau et de sels minéraux.

Ces pertes doivent être compensées afin d'éviter **un risque de déshydratation**, dont les conséquences peuvent être sérieuses, surtout chez les enfants et les personnes âgées.

La déshydratation entraîne une sensation de soif intense, une sécheresse de la bouche et de la peau, des envies d'uriner moins fréquentes, une urine plus foncée, des crampes musculaires. Soyez à l'écoute de ces signes et buvez beaucoup de liquide.

Feu orange : jeunes ou plus âgés, hommes ou femmes, tout le monde rencontre des épisodes de diarrhées.

La diarrhée: un symptôme plus que fréquent...

La **diarrhée** n'est pas une maladie, mais **un symptôme**.

La plupart du temps, elle est le signe d'une **infection intestinale** (gastro-entérite) qui peut être causée par une bactérie, un virus ou un parasite.

La grande majorité des gastro-entérites sont d'origine **virale**, sans gravité et guérissent d'elles-mêmes.

Plus rarement, elles sont dues à des **bactéries** et peuvent alors être plus graves, comme celles dues par exemple à des salmonelles, des staphylocoques ou des bactéries E-coli. L'ingestion d'une eau ou d'un aliment contaminé figure parmi les causes les plus fréquentes de diarrhées.

La prise d'**antibiotiques** qui altèrent la flore intestinale, ou d'autres médicaments, se trouvent également, dans certains cas, à l'origine d'une diarrhée.

Parfois, ces épisodes perturbants sont dus à une situation de **stress** ou d'anxiété.

Généralement, une diarrhée dure de 2 à 3 jours.

Lorsqu'elle persiste plus de 3 à 4 semaines, on parle de **diarrhée chronique**. Cette dernière peut alors être le symptôme d'une **maladie intestinale chronique**, telle la maladie coeliaque (due à l'intolérance au gluten), une maladie de Crohn, une rectocolite ulcéro-hémorragique ou un syndrome du colon irritable. Certaines diarrhées chroniques s'expliquent aussi par une **intolérance au lactose** ou par une **hyperthyroïdie**.

Bon à savoir : souvent contractée par les voyageurs, la diarrhée infectieuse due à une eau ou à des aliments contaminés est surnommée « tourista ».

Attention : en présence de certains agents infectieux, des mesures particulières doivent être prises pour les personnes travaillant dans le secteur alimentaire ou s'occupant de nouveau-nés, afin de réduire le risque de contagion.

Diarrhée: prévenir et soigner

La **prévention** des diarrhées passe essentiellement par des **mesures d'hygiène**, notamment :

- se laver les mains fréquemment, et systématiquement après avoir été aux toilettes et avant de manger ; il est préférable de se sécher les mains à l'aide de serviettes en papier jetable (à la maison, changer régulièrement les essuie-mains)
- bien laver les fruits et légumes avant de les éplucher et/ou de les consommer
- en cuisine, travailler sur une surface et avec des instruments propres; séparer les denrées crues non lavées et lavées
- ne pas boire une eau dont on ignore le degré de propreté
- contrôler les dates de péremption des aliments, conserver les produits périssables au réfrigérateur, se méfier des « buffets » où la nourriture reste longtemps à température ambiante, privilégier des produits laitiers pasteurisés.

La diarrhée ne demande généralement pas de traitement médicamenteux.

Le plus important est de boire pour éviter la déshydratation, qui peut rapidement s'installer, surtout chez les bébés et les personnes âgées.

Dès qu'une diarrhée se déclare, veillez donc à **boire beaucoup** (au moins de 1 à 2 litres par jour) : eau, bouillon léger, thé et tisanes sont recommandés.

Vous pouvez préparer vous-même une solution de réhydratation : mélangez à un litre d'eau 5 cuillères à café de sucre et $\frac{1}{2}$ cuillère à café de sel.

Vous pouvez manger, en petites quantités. Mais tant que des malaises importants persistent, on conseille d'éviter de consommer des aliments riches en graisses (par exemples des fritures, des pâtisseries), les fruits crus (excepté les bananes) et les légumes crus, les produits laitiers. Ils seront réintroduits progressivement dans l'alimentation.

En cas de diarrhée sévère et gênante, certains médicaments permettent de normaliser la fréquence des selles.

Dans certaines gastro-entérites bactériennes graves (par exemple en cas de présence de sang dans les selles), des antibiotiques sont parfois indiqués.

Certains probiotiques (en comprimés vendus en pharmacie) pourraient également aider l'intestin à se reconstituer une flore bactérienne normale.

Bon à savoir : pendant une diarrhée, mieux vaut éviter les prises d'alcool ou de boissons contenant de la caféine : elles augmentent la déhydratation.

Attention :

- Chez un bébé, la déshydratation survient rapidement en cas de diarrhée et elle peut mettre la vie en danger. **Présentez-lui donc régulièrement un biberon d'eau** (plusieurs fois par heure lorsqu'il est réveillé).

- Les personnes âgées ressentent plus difficilement la sensation de soif. Chez une personne âgée, une déhydratation grave peut entraîner une faiblesse, un état de confusion, un évanouissement. Dans ces cas, il faut consulter un médecin rapidement.

Diarrhée: durée et signes à surveiller

Il est conseillé de **consulter** votre médecin généraliste si vous avez :

- une diarrhée très abondante (plus de 10 selles par jour pendant 48 heures)
- une diarrhée qui dure plus de 4-5 jours
- de fortes douleurs abdominales ou des traces de sang dans les selles
- une diarrhée qui survient aussi la nuit
- une diarrhée accompagnée de signes comme de la fièvre, une perte de poids, une fatigue
- des troubles du transit intestinal (des diarrhées qui alternent avec des périodes de constipation, ou des diarrhées qui reviennent fréquemment).

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire de deux articles parus dans la revue Equilbre ([ici](#) et [ici](#)).

Photo © Naty Strawberry – Fotolia

Mise à jour le 13/07/2021

Références

- Diarrhée prolongée chez l'adulte. Article ID: ebm00176(008.044). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.
- Agents causaux, caractéristiques cliniques et traitement de la diarrhée. Article ID: ebm00175(008.041). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.