

# Intoxications alimentaires

Le repas était presque parfait... Le barbecue était très réussi et ce dîner au restaurant, délicieux. Pourtant, dans les heures ou la journée qui ont suivi, les signes d'une intoxication alimentaire (ou toxi-infection alimentaire) sont apparus.



Cette infection intestinale peut être due à des **bactéries**, par exemple une salmonella, une listéria ou un E.coli mais aussi à des **virus** ou à des **parasites**. Tous ces microbes ont été absorbés soit dans l'eau bue (par exemple en raison de la présence de matières fécales), soit dans un aliment ingéré. Ils peuvent être transmis par contact des mains souillées avec les aliments, lors de la préparation du repas.

Ces infections sont fréquentes dans notre pays. Elles sont généralement sans danger, mais pas toujours. Raison de plus pour prendre toutes les mesures possibles pour les éviter...

Feu orange : les animaux domestiques peuvent transmettre des salmonelles.

Bon à savoir : des toxi-infections alimentaires collectives sont recensées chaque année en Belgique. Elles sont contractées aussi bien dans des restaurants qu'à domicile.

## Les signes de l'intoxication alimentaire

Les **symptômes** d'une intoxication alimentaire sont généralement assez clairs pour permettre au médecin de poser le diagnostic : **nausées, vomissements, diarrhées, crampes et douleurs abdominales**, parfois fièvre et maux de tête.

Certaines souches bactériennes, par exemple parmi les salmonelles, peuvent provoquer de fortes fièvres.

Dans certains cas, en fonction de son examen et des signes, le médecin prescrira une analyse de sang ou de selles afin de déterminer le germe responsable de la maladie.

Le risque le plus évident lié aux toxi-infections alimentaires est la déshydratation. Quand elle survient, la bouche et la peau sont sèches, les urines foncées, la personne se sent faible.

Certaines personnes présentent un risque de complications plus important face à ce type d'infection qui, chez elles, peut s'avérer sévère ou mortelle. Il s'agit des nourrissons et des jeunes enfants, des femmes enceintes, des personnes âgées et de celles qui souffrent de maladies comme, par exemple, une pathologie intestinale ou un diabète ou un cancer ou le sida.

### **D'autres types d'intoxications...**

Les intoxications alimentaires ne proviennent pas toutes d'une source infectieuse, c'est-à-dire due à des bactéries, des virus ou des parasites. Ces intoxications ont principalement pour origine des aliments comme les champignons vénéneux, certains poissons ou des fruits de mer produisant des toxines, ou bien l'ingestion de métaux lourds (plomb, mercure) ou, encore, des poisons, comme les insecticides.

Elles entraînent des répercussions sur le système nerveux central. Selon le toxique en cause, différents signes peuvent apparaître, souvent rapidement : faiblesse, paralysie, douleurs gastriques et maux de tête, démangeaisons, alternance de sensation de chaud et de froid, bouffées de chaleur, éruptions cutanées, sudation, confusion, vertiges, coma...

Des médicaments ou des antidotes spécifiques sont indispensables. Parfois un lavage gastrique s'impose. Dans certains cas, les personnes atteintes nécessitent d'être placées sous respiration artificielle, de recevoir une dialyse ou d'être suivies dans un service de soins intensifs.

Bon à savoir : l'été est une saison propice aux intoxications alimentaires, souvent en raison d'une mauvaise conservation des aliments liée à une rupture de la chaîne du froid.

## **Prévention des intoxications**

Tous les aliments sont susceptibles d'être contaminés... mais certains le sont davantage.

Ainsi, la salmonelle se rencontre surtout dans des **aliments crus ou insuffisamment cuits** comme la volaille, la viande, les oeufs ou les poissons et les fruits de mer. Seule la cuisson et une hygiène parfaite en cuisine arrêtent la bactérie.

La listéria se trouve principalement dans les produits laitiers, les viandes crues, les charcuteries, le E.coli dans la viande insuffisamment cuite (on parle parfois de la « maladie du hamburger »), la Yersinia enterocolita... dans les glaces.

Des **mesures d'hygiène rigoureuses** peuvent éliminer les causes d'infections. En voici quelques-unes :

- En cuisine, lavez-vous les mains avant de travailler, après avoir été aux toilettes, et entre les manipulations des différents produits.

- Entre chaque préparation, nettoyez les surfaces et les instruments de travail.
- Séparez les produits cuits des produits crus, qui pourraient les contaminer. Conservez-les dans des récipients fermés.
- Contrôlez les cuissons : les viandes doivent être cuites à plus de 75 ° à coeur. Les plats déjà cuits doivent être suffisamment réchauffés.
- Respectez la chaîne du froid : un aliment cuisiné doit rapidement être placé au réfrigérateur, ne pas rester au soleil. Un produit congelé doit être décongelé au réfrigérateur ou au micro-ondes, et jamais recongelé.
- Lavez soigneusement fruits et légumes à l'eau courante.

Bon à savoir : un aliment contaminé (ou une eau) ne présente pas nécessairement un goût ou une odeur particulière.

Feu orange : enfants comme adultes doivent éviter de lécher une cuillère contenant une préparation aux oeufs crus.

## Se soigner

Dans une majorité de cas, la guérison survient spontanément en quelques jours.

**Eviter la déshydratation** est le but prioritaire: il est conseillé de boire beaucoup de liquides, dont un tiers environ contenant du sucre et du sel, *par exemple*

- du thé sans lait, sucré (2 cuillères à café par tasse) accompagnés de biscuits salés
- une préparation à base d'un litre d'eau mélangée à 1 cuillère à thé de sel et 5 de sucre, en alternance avec de l'eau de distribution ou minérale.

Le jeûne est déconseillé, il est au contraire bénéfique de manger régulièrement, de manière légère (riz, pâtes, pain, biscottes, bananes, viandes maigres, etc...) et d'éviter les aliments riches en fibres, comme les fruits et les légumes crus (sauf les bananes).

Il est recommandé de faire appel à son médecin de famille

- en cas de diarrhées importantes et/ou de fièvre élevée et/ou de douleurs

abdominales intenses (ou d'autres signes inquiétants)

- en cas de diarrhée persistante (plus de 2 jours).

Dans certains cas, des solutions de réhydratation sont nécessaires. Elles doivent parfois être données en transfusion, à l'hôpital.

De nombreuses infections bactériennes et parasitaires nécessitent la prise de médicaments spécifiques.

Plus rarement, des salmonelles parviennent à se répandre dans le sang, ce qui nécessite un traitement rapide par antibiotiques.

La gravité de certaines infections oblige à une hospitalisation, avec des traitements adaptés.

Attention : l'alcool favorise la déshydratation : il doit être évité en cas de diarrhée.

Bon à savoir : une personne contaminée est contagieuse, et peut le rester quelques jours (parfois quelques semaines) après son rétablissement. Les personnes travaillant dans le secteur alimentaire ou s'occupant de nouveau-nés doivent être écartées du travail pour quelques jours, parfois plus en cas d'infections par certaines bactéries (Salmonella, Shigella, etc).

*Photo © Klaus Eppeler*

Mis à jour le 31/08/2021

Référence

Agents causaux, caractéristiques cliniques et traitement de la diarrhée. Article ID: ebm00175(008.041). [www.ebmpracticenet.be](http://www.ebmpracticenet.be). Site réservé aux médecins.