

La grippe intestinale n'existe pas !

Avec l'été et les barbecues reviennent les intoxications alimentaires et les soi-disant "gripes intestinales". Un risque qui est présent toute l'année mais que la chaleur et l'insouciance des beaux jours exacerbent.

CARINE MAILLARD

Vous avez probablement, comme tout un chacun, senti un jour des douleurs à l'estomac, aux intestins, accompagnées de diarrhée, de nausées, voire de vomissements, de fièvre et de courbatures. Et vous avez pensé – ou on vous a dit – que vous aviez probablement une « grippe intestinale »... Pourtant, cette affection n'existe pas : ce terme n'est qu'un mot fourre-tout où l'on retrouve les gastro-entérites aussi bien virales que bactériennes, alors qu'on en sépare la fameuse « turista » qui en fait pourtant elle aussi partie (lire article ci-contre)...

Virale ou bactérienne ?

Hiver comme été, notre système digestif peut être mis à mal. En hiver, la « gastro » provoque généralement des épidémies très contagieuses, touchant essentiellement les collectivités, notamment les écoles et les crèches. Elles sont dans ce cas essentiellement d'origine virale : rotavirus, certains adénovirus, norovirus ou parvovirus sont les principaux responsables. Le rotavirus est bien connu des parents de jeunes enfants, puisqu'il est très souvent à l'origine de diarrhées importantes qui peuvent provoquer une déshydratation – très rapide chez les plus

petits ! Il existe aujourd'hui un vaccin contre ce virus.

Les gastro-entérites peuvent aussi être d'origine bactérienne. Elles sévissent toute l'année, avec une petite prédilection pour les périodes chaudes (propices à la multiplication des germes) et peuvent être dues soit à une transmission via des selles infectées, soit directement par certains aliments. Les principaux « coupables » peuvent être retrouvés dans différents types d'aliments : *Clostridium perfringens* surtout dans la charcuterie ou la viande ; les Salmonelles dans des aliments crus ou mal cuits à base d'œufs ; le Staphylocoque doré dans les pâtisseries, glaces, produits laitiers ; les Shigelles et *Yersinia enterocolitica* par l'intermédiaire des matières fécales, ou encore *Campylobacter*, un bacille provenant du bétail et transmis à l'homme par la volaille insuffisamment cuite, du lait non pasteurisé, de l'eau. Contrairement aux gastro-entérites virales, celles d'origine bactérienne peuvent durer plus longtemps et s'accompagner de symptômes plus marqués, comme une fièvre qui se prolonge par exemple.

Quoi qu'il en soit, il n'y a pas grand chose à faire sinon attendre que ça passe... en veillant surtout à bien s'hydrater ! Dites-vous bien que diarrhée et vomissements sont les mécanismes par lesquels notre système digestif élimine les intrus ; il ne faut donc pas vouloir les stopper à tout prix. Evitez aussi les légumes et fruits crus qui pourraient irriter davantage les intestins, les laitages et féculents (hormis le riz). Les gastro-entérites d'origine bactérienne nécessitent parfois la prise d'un antibiotique.

Hygiène douteuse

Toutes ces gastro-entérites sont dues, dans une très grande majorité des cas, à

Intoxication alimentaire ?

Quelle **différence** entre une « intoxication alimentaire » et une « gastro-entérite » ? L'**intoxication** désigne le mode de transmission quand il s'agit d'aliments contaminés (par opposition avec la contamination via les selles ou vomissements d'une personne atteinte) et la gastro-entérite les symptômes, quel que soit le germe en cause. **Cas particulier** : la toxi-infection alimentaire désigne une gastro-entérite où ce n'est pas tant une bactérie qui est responsable, mais bien la toxine produite par celle-ci. L'exemple classique est la **toxi-infection** causée par la toxine du staphylocoque doré qui provoque des vomissements très violents dans les 3 heures qui suivent l'ingestion. K. R.

une hygiène défaillante : c'est le cas classique d'une personne porteuse d'un germe, qui ne s'est pas correctement lavé les mains après un passage aux toilettes et qui manipule ensuite des aliments. On comprendra donc que la prévention reste l'attitude la plus raisonnable, tout particulièrement lorsque l'on entend qu'il y a des cas autour de soi ou dans la classe des enfants ! Cette prévention passe inévitablement par un lavage très régulier des mains, indispensable après avoir été aux toilettes ou avant de préparer un repas. Une attention toute particulière devrait d'ailleurs être accordée par les personnes qui cuisinent pour des collectivités ! (lire article page 16) Pour le reste, le respect de la chaîne du froid est indispensable, du magasin au frigidaire. Ne lésinez donc pas sur les sacs isothermes en faisant vos courses en été ; ils sont bien utiles pour préserver les produits surgelés et frais.

Pour être complet, on citera aussi les autres causes de diarrhées, comme les parasites mais ils sont nettement plus rares dans nos contrées. ■