



la fiche conseil

la diarrhée



Habitudes alimentaires bouleversées, excès de crudités, infections... En cas de diarrhée, réagissez. Nos conseils pour la prévenir et retrouver un bon transit intestinal.

Comment le corps réagit

La diarrhée estivale ou Tourista se déclare le plus souvent en été, lorsqu'il fait chaud. Chaîne du froid ignorée, hygiène mal respectée, pâtisseries, aliments à base de crème et d'œufs ou encore charcuteries peuvent alors se révéler de redoutables ennemis. Quelques heures seulement après leur absorption apparaît une toxi-infection : l'organisme se rebelle, douleurs abdominales, fièvre et frissons à la clé. Le corps rejette – violemment et fréquemment – des selles molles et même liquides. On restera donc attentif au risque de déshydratation, en particulier chez l'enfant, les malades et les personnes âgées.

La plupart du temps, une gastro-entérite guérit en quelques jours. Au-delà d'une semaine, des investigations médicales plus poussées devront être menées. Si la diarrhée s'accompagne de vomissements ou de saignements dans les selles, n'hésitez pas, là encore, à consulter un médecin de manière qu'il prescrive éventuellement un antibiotique ou prenne les mesures qui s'imposent. Enfin, si vous constatez une perte de poids de 10 % et plus chez un enfant atteint de diarrhée, rendez-vous sans attendre chez un médecin ou dans un hôpital. En cas de diarrhée chronique, consultez son pédiatre pour qu'il vérifie s'il ne s'agit pas d'une allergie au gluten.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Rendez-vous en pharmacie. Outre un anti-diarrhéique, votre pharmacien peut si nécessaire vous conseiller un antispasmodique afin calmer les crampes intestinales. A noter que l'homéopathie propose de nombreux remèdes, notamment en cas d'intoxication alimentaire.
- Prévenez la déshydratation : buvez abondamment et faites la part belle à des boissons salées (bouillon de légumes, eaux plates minérales riches en sodium, eau de riz) et tisanes (reine des prés, myrtille, mélilot, églantier...). Evitez les jus de fruits et les boissons lactées.
- Après une diète de 24 heures, réintroduisez en douceur une alimentation solide : compotes de pommes, bananes, purée de carottes, riz, yogourts...
- Dans un pays ou une région aux habitudes alimentaires différentes des vôtres, n'acceptez que de l'eau en bouteille capsulée ou bouillie, refusez les glaçons et privilégiez des aliments pelés ou bouillis. Enfin, lavez-vous les dents avec de l'eau en bouteille ou désinfectée.
- Si votre enfant a des selles liquides plusieurs fois durant la journée, réagissez. S'il a moins de 3 mois : contactez votre pédiatre sans attendre !

le conseil plus

Vous partez en vacances avec des enfants en bas âge ? Glissez dans votre pharmacie de voyage un soluté de réhydratation riche en sels minéraux, à donner toutes les 2 minutes s'il le faut, même la nuit. Supprimez les laitages jusqu'au retour à la normale et remplacez-les par des laits de substitution, disponibles en pharmacie, voire de l'eau de riz. La levure active *Saccharomyces boulardii*, assortie d'une alimentation appropriée, permettra à sa flore intestinale de se reconstituer.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

