

Informations sur la diarrhée en voyage

À quel point c'est fréquent ?



30 à 70 %

souffrent de diarrhée en voyage



~80 %

La plupart des cas de diarrhée signalés lors de voyages sont causés par des bactéries, notamment **Escherichia coli (E. coli)**, présentes dans les aliments et l'eau contaminés.

Saviez-vous :

Il existe six types d'E. coli pouvant causer une inflammation de l'estomac et des intestins. **L'E. coli entérotoxigène (ETEC)** est l'une des bactéries les plus fréquemment responsables de diarrhées chez les voyageurs.

Symptôme :



- Fièvre
- Nausées/vomissements
- Maux de tête/douleurs musculaires
- Douleurs abdominales/ballonnements
- Diarrhée aqueuse/sanglante
- Frissons



Les symptômes apparaissent souvent de 1 à 3 jours après la contamination.

Qui est à risque ?



- Immunodéprimés



- Maladies chroniques (ex. diabète, maladies cardiaques et rénales)



- Troubles digestifs (syndrome du côlon irritable, maladies inflammatoires de l'intestin) et personnes prenant des médicaments associés



- Antécédents de diarrhée sévère et répété lors de voyages



Réduisez vos risques :



Éviter :

- Légumes crus
- Fruits de mer crus
- Glace et eau du robinet
- Produits laitiers non pasteurisés
- Cuisine de rue



Des options plus sécuritaires :

- Plats cuisinés et servis chauds
- Fruits pelables
- Café chaud et thé
- Boissons en canette, bière et vin

Avant votre départ :

Consultez votre professionnel de la santé au moins 4 semaines avant votre départ pour obtenir des conseils de santé avant le voyage et des mesures préventives; ceci pourrait inclure un vaccin.

