



Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage

La diarrhée des voyageurs (*turista*) : comment l'éviter ?

Par Annie-Claude Labbé, microbiologiste, Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Nausées, crampes abdominales, vomissements et diarrhée peuvent être quelques-uns des effets désagréables d'un séjour sous les tropiques. Environ 20 à 50 % des voyageurs se rendant dans une destination tropicale ou subtropicale expérimenteront ce qu'on appelle la diarrhée des voyageurs ou ... turista.

Qu'est-ce que la diarrhée des voyageurs ?

Il s'agit la plupart du temps d'une infection intestinale causée par des bactéries, des parasites ou des virus transmis par l'eau et les aliments contaminés. Les microorganismes les plus fréquemment impliqués sont les bactéries, notamment *Escherichia coli* entérotoxigène, retrouvé dans 20 à 40 % des cas de diarrhée des voyageurs. Les infections bactériennes peuvent également être causées par plusieurs espèces de *Shigella*, *Salmonella* ou *Campylobacter*.

Les symptômes suivants surviennent habituellement de façon subite, soit pendant le voyage ou peu après le retour (généralement 12 à 72 heures après l'ingestion de l'eau ou des aliments contaminés) :

- ✓ diarrhée (plus de 2 selles molles ou liquides par jour);
- ✓ nausées et vomissements;
- ✓ crampes abdominales.

Bien que généralement bénigne et se résorbant d'elle-même après 3-5 jours,

la diarrhée du voyageur peut nuire à la qualité des vacances ou à la réussite d'un voyage d'affaires. Chez certaines personnes (par exemple, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes ayant une maladie chronique), les symptômes peuvent être plus sévères à cause, notamment, de la déshydratation.

Le risque chez le voyageur

Le risque de maladie dépend de la qualité et de la pureté des aliments et de l'eau consommés, ainsi que des pratiques d'hygiène personnelle.

- Ce sont les **aliments** consommés qui constituent le plus grand risque.
- L'ingestion d'**eau** non traitée, ou son utilisation pour laver ou préparer les aliments, représente aussi un risque de contamination.
- Les **mains** sont également un *vecteur* de transmission car les microorganismes causant les maladies s'y retrouvent fréquemment.

Pour réduire les risques

On recommande d'éviter particulièrement :

- ✓ les buffets à salade;
- ✓ les fruits et légumes crus qui ne peuvent être pelés et qui sont difficiles à nettoyer (par exemple, les raisins, les fraises, les framboises et la laitue);
- ✓ les crèmes pâtisseries, les mousses, les salades de pommes de terre, les sauces hollandaises, les fruits de mer et les mayonnaises;
- ✓ les aliments vendus dans la rue, car les installations sanitaires et les équipements de réfrigération sont souvent inadéquats;
- ✓ les glaçons, à moins qu'ils n'aient été fabriqués avec de l'eau purifiée;
- ✓ le lait non pasteurisé, les fromages au lait cru et la crème glacée.

Les boissons et aliments suivants sont habituellement sécuritaires :

- ✓ les aliments qui ont été bien cuits et qui sont encore chauds au moment de les servir;
- ✓ l'eau purifiée (bouillie, filtrée ou désinfectée avec du chlore ou de l'iode) ou de l'eau embouteillée commercialement dans des contenants bien scellés;
- ✓ les boissons gazeuses, les jus embouteillés, les boissons alcoolisées et les bières **sans glaçon**;
- ✓ les boissons chaudes comme le thé ou le café.

Il est aussi recommandé :

- ✓ de se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon ou d'utiliser une solution antiseptique à base d'alcool avant de préparer des aliments, de boire et de manger.

Un vaccin contre la diarrhée des voyageurs

Le vaccin Dukoral^{MD} est constitué de la bactérie *Vibrio cholerae* (responsable du choléra) inactivée et d'une sous-unité de la toxine qu'elle produit. La protection contre la *turista* est basée sur le fait qu'environ 55 % des bactéries *E. coli* entérotoxigène (ETEC) produisent une toxine très semblable à celle de *V. cholerae*. Puisque ce ne sont pas toutes les bactéries ETEC qui produisent cette toxine, et que la diarrhée des voyageurs peut être causée par d'autres microorganismes, l'efficacité du vaccin est imparfaite. D'ailleurs, dans une étude auprès de voyageurs finlandais au Maroc, son efficacité contre la diarrhée (peu importe la cause) était de 23 %. Puisque la protection conférée par le vaccin contre la diarrhée du voyageur est limitée, les voyageurs qui choisissent de recevoir le vaccin ne doivent pas négliger l'application des mesures d'hygiène et des précautions alimentaires.

Suite au verso

Recommandations pour la République dominicaine

Les voyageurs se rendant en République dominicaine devraient consulter une clinique santé-voyage avant leur départ afin de recevoir les vaccins appropriés et les conseils préventifs adaptés à leur circuit, à la durée de leur voyage et à leur état de santé personnel.

Vaccins recommandés

- ♦ Pour tous les voyageurs :
 - ✓ mise à jour de la **vaccination de base** (ex.: diphtérie, tétanos, rougeole, polio);
 - ✓ vaccination contre l'**hépatite A**;
 - ✓ vaccination contre l'**hépatite B** (particulièrement recommandée si séjour prolongé, comportements à risque, personnes à risque de recevoir des soins médicaux durant leur voyage).
- ♦ Dans certains cas, la vaccination contre la **fièvre typhoïde** pourra être envisagée (ex.: lors de séjour prolongé ou pour des voyageurs séjournant hors des circuits touristiques habituels et dans de mauvaises conditions sanitaires).

Paludisme

- ♦ Le risque de malaria est présent dans les régions rurales de la République dominicaine. En général, le risque est faible dans les stations balnéaires. Cependant, dans les régions situées près d'Haïti, le risque est plus élevé, y compris dans les stations balnéaires (ex.: Barahona).
- ♦ Selon les zones visitées, la prise d'une médication préventive pourra être nécessaire, en plus des précautions contre les piqûres de moustiques en soirée et la nuit.

Diarrhée des voyageurs

- ♦ Prendre des précautions pour l'eau et les aliments, telles que boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons dans les boissons, manger des légumes et des fruits pelés ou cuits, manger des viandes ou des poissons bien cuits.
- ♦ Apporter une médication antipéristaltique et des antibiotiques pour le traitement de la diarrhée.

Autres conseils

- ♦ La **fièvre dengue** est présente en République dominicaine. La protection contre les piqûres de moustiques pendant le jour est de rigueur (insectifuges contenant du DEET, vêtements longs et pâles...).
- ♦ La **schistosomiase** (infection causée par un parasite qu'on retrouve dans des lacs ou rivières) est présente dans certaines régions de la République dominicaine. Il est recommandé d'éviter la baignade en eau douce; la baignade à la mer ou en piscine (eau chlorée) ne comporte pas de risque de contracter cette infection.
- ♦ Se méfier des animaux (ex.: chiens errants) car ils peuvent être porteurs de la **rage**.
- ♦ Ne pas oublier les mesures de protection contre les **maladies transmissibles sexuellement** (MTS).



Suite de la page 1

Et si la prévention ne fonctionnait pas...

Bien que la plupart des gens guérissent spontanément en quelques jours, la diarrhée peut causer de la déshydratation. Il est alors essentiel d'augmenter sa consommation de liquides. Les voyageurs devraient consulter un médecin si les symptômes gastro-intestinaux durent plus de 48 heures, s'ils sont accompagnés de fièvre ou si la diarrhée est sanglante.

Consulter dans une clinique santé-voyage avant le départ

La consultation permet aux personnes voyageant vers des destinations soleil d'être mieux informées des précautions à prendre relativement à l'eau et aux aliments, et de discuter de l'opportunité de recevoir le vaccin. Elles pourront aussi y recevoir des conseils pour la réhydratation et discuter de l'utilisation judicieuse des médicaments, antispasmodiques (ex.: Imodium®) et antibiotiques (ex.: Cipro®) qui pourraient être utilisés en « auto-traitement » d'un épisode de diarrhée.

Réservation santé se retrouve, sous la rubrique bulletin, à l'adresse suivante :
www.msss.gouv.qc.ca/sante-voyage

RÉSERVATION SANTÉ

RESPONSABLE DU PROJET

Sylvie Provost MD, Direction de santé publique (DSP) des Laurentides, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

COMITÉ DE RÉDACTION

Gisèle Asselin infirmière	CLSC Ste-Foy-Sillery-Laurentien
Chantal Beaudet MD	DSP de l'Estrie
Martin Brizard MD	DSP de Laval
Suzanne Gagnon MD	DSP de Québec, INSPQ
Annie-Claude Labbé MD	Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Louise Laberge MD	DSP de l'Outaouais
Sylvie Provost MD	DSP des Laurentides, INSPQ
Dominique Tessier MD	Voyage Medisys

Publié par la Direction de santé publique des Laurentides (450 436-8622), en collaboration avec le Comité consultatif québécois sur la santé des voyageurs (CCQSV) et l'Institut national de santé publique du Québec

ISSN 1206-9736