

# Diarrhée et Gastroentérite

## Comprendre

Certaines personnes vont aux toilettes trois fois par jour, d'autres, trois fois par semaine. Le rythme est différent selon la "vitesse" de l'activité intestinale de chacun. On parle de **diarrhée** - qu'on appelle aussi **gastroentérite** - quand il y a augmentation de la fréquence et de la fluidité des selles. La **gastroentérite** n'est pas une maladie en soi. C'est un signe que l'intestin se débarrasse des bactéries, virus ou parasites qui l'ont infesté. Pour en savoir plus, vous trouverez à la fin de ce texte un point sur les plus récentes avancées concernant l'utilisation des probiotiques. Il existe plusieurs types de **diarrhées** :

### Gastroentérite aiguë :

- d'ordinaire accompagnée de crampes abdominales et d'une sensation d'urgence;
- parfois accompagnée de vomissements;
- dure de trois à quatre jours et il n'y a généralement pas de déshydratation;
- le danger de déshydratation est plus élevé au-delà d'une semaine, surtout chez les enfants de moins de trois ans et les adultes de plus de 60 ans;
- en cas de déshydratation, il y a sécheresse de la bouche et diminution de la quantité d'urine, même si on boit autant ou plus que d'habitude.

### Diarrhée chronique :

- dure plus de trois semaines ;
- se traduit parfois par une perte de poids, de l'anémie (le teint devient très pâle).

### Fausse diarrhée :

- augmentation de la fréquence des selles, qui sont toutefois d'une consistance normale ;
- peut néanmoins s'accompagner de fortes crampes abdominales.

## **Diarrhée du voyageur ou "turista":**

- dure de quatre à cinq jours et peut se produire au retour d'un voyage ;
- peut s'accompagner de crampes abdominales, de fièvre et de vomissements ;
- les gens les plus à risque sont ceux qui voyagent dans les pays en voie de développement, ceux qui font du camping, les enfants de moins de cinq ans et les jeunes adultes.

## **Causes**

### **Gastroentérite aigue :**

- Les virus et bactéries contenus dans l'eau et la nourriture (surtout viande, fruits de mer, œufs, fromages et mayonnaise). Les buffets, les restaurants de type fast-food et ceux qu'on retrouve dans les foires constituent des sources importantes de contamination. Les aliments sont beaucoup manipulés et souvent réchauffés, ce qui ne détruit pas les bactéries.
- Les virus et bactéries transmis par contact avec les animaux et les humains. Les garderies et les hôpitaux pour malades chroniques présentent les plus grands dangers de contamination.
- L'intolérance au lactose. Le lactose se retrouve dans les produits laitiers.
- Les antibiotiques, antiacides qui contiennent du magnésium (comme le Maalox), laxatifs, diurétiques et certains autres médicaments.

### **Diarrhée chronique :**

- Inflammation chronique de l'intestin ou du côlon, à une intolérance alimentaire ou à la présence de parasites.
- Problème psychologique (ex. abus de laxatifs).

### **Fausse diarrhée :**

- L'irritation du côlon provoquée par certains médicaments ;
- L'incontinence anale ;
- L'abus de certains aliments qui ont des propriétés laxatives (pruneaux, fraises, piments fort, etc.) ;
- La nervosité.

## Diarrhée du voyageur :

- Les bactéries, virus ou parasites contenu dans l'eau et les aliments ;
- Le changement d'alimentation ;

## Diarrhées dues aux médicaments :

- Les antibiotiques les plus puissants (Amoxicilline/acide clavulanique ou céphalosporine de 3ème génération par exemple cefixime, cefpodoxime) peuvent déclencher des effets secondaires digestifs comme des nausées, vomissement et des diarrhées. Différent mécanismes interviennent, le déséquilibre qu'ils induisent au niveau de la flore intestinale est le plus souvent responsable des diarrhées.
- D'autres médicaments, par exemple le thicolchicoside, utilisé pour décontracter les muscles, peuvent donner des diarrhées.

## Conseils pratiques

- Boire beaucoup. Même si vous n'avez pas soif ou si vous avez peur d'aggraver votre **diarrhée**, il faut remplacer tous les liquides perdus pour éviter de se déshydrater (très important pour les jeunes enfants) : eau, bouillon de bœuf, ou solution de réhydratation orale (SRO) disponibles en pharmacie et habituellement recommandés pour les nourrissons et les enfants (Picolite, Fanolyte, Adiaril ).
- A défaut, les boissons sucrées destinées aux sportifs sont acceptables, car elles fournissent des électrolytes et du sucre (qui aide les intestins à absorber les liquides), sans être acides comme c'est le cas des sodas. Manger légèrement, un peu de tout, sauf des produits laitiers et des fibres. Toutefois, si vous avez de fortes crampes abdominales ou si vous vomissez, il vaut mieux vous abstenir de manger. Seulement boire et se reposer. Lorsque vous irez mieux, recommencez à manger progressivement en choisissant des aliments faciles à digérer : soupes légères, bananes mûres, pain grillé. Préférez six petits repas à trois gros repas par jour.
- Ne pas boire de boissons glacées, d'alcool, de lait, de café, de thé, de cola. Ces boissons stimulent les intestins.
- Ne pas manger de produits laitiers et de fibres. De même, les aliments qui contiennent des glucides en grande quantité, comme le pain, le son et les pâtes sont à éviter, ainsi que le chou et les légumineuses.

- Et le yaourt ? Les cultures actives du yaourt sont reconnues pour restaurer la flore intestinale, mais sont-elles présente en quantité suffisante ? Certainement pas à moins d'en manger une quantité qui rentrera en contradiction avec la recommandation précédente. Le mieux est donc de restaurer la flore intestinale en ayant recours aux probiotiques (1) (3).
- Attention aux antidiarrhéiques. Si vous croyez que votre **diarrhée** provient d'un aliment que vous avez absorbé et que vous avez de la fièvre, ne prenez pas d'anti diarrhéique, tel que le loperamide (Imodium), sans avoir demandé conseil à votre pharmacien ou consulté votre médecin. Cela risque de ralentir l'élimination des bactéries et peu augmenter l'absorption des toxines par l'organisme.
- Eviter la contagion. Lorsque vous préparez les repas, veillez à vous laver soigneusement les mains et à les désinfecter une fois sèches avec un gel hydro alcoolique. Les infections parasitaires se transmettent aussi par les mains. Ayez vos propres savons et serviettes.
- Pour les diarrhées dues aux antibiotiques, particulièrement pour les personnes sensible à ce type d'effet secondaire, il peut être judicieux de prévenir leur apparition en prenant des probiotiques (2) (Ultra-levure, Lacteol, Lactibiane ATB, etc). Pour les diarrhées qui surviennent à la suite la prise d'un nouveau traitement, il peut être nécessaire d'arrêter ce traitement : dans tous les cas de diarrhées ou d'effets secondaires liés à la prise d'un médicament il est très important d'en informer votre pharmacien qui vous donnera la conduite à tenir. Celui-ci pourra, en collaboration avec votre médecin, vous conseiller de réduire la posologie ou changer de traitement.

## **Quand consulter ?**

- Si vous avez la **diarrhée** depuis plus d'une semaine.
- Si elle est accompagnée de fièvre, de sang dans les selles ou de fortes crampes abdominales.
- Si vous constatez la présence de mucus (liquide transparent) ou de pus (perte épaisse jaune ou verte malodorante) dans vos selles.
- Si vous avez la bouche, les lèvres et la langue anormalement sèches.
- Si la quantité de vos urines diminue et vous constatez une perte de poids.
- Si vous êtes enceinte et que vous avez un ou plusieurs de ces symptômes, il est important d'aller consulter.

- Cette nécessité de consulter ou prendre conseil auprès d'un professionnel de santé médecin ou pharmacien est encore plus importante si le patient est un nourrisson, un jeune enfant ou une personne âgée.

## Examens

Lorsqu'un patient consulte pour une **diarrhée**, le médecin procède à un examen complet. S'il soupçonne une contamination par des parasites, amibes par exemple il peut demander la mise en cultures de selles et pour une recherche de parasites. Il peut procéder à des examens complémentaires selon la gravité des symptômes, par exemple une prise de sang. Il est quelquefois nécessaire de recourir à la rectoscopie, à des radiographies et parfois même à la biopsie intestinale dans les cas de **diarrhée chronique**.

## Traitement

### Traitement habituel de la diarrhée :

Un antibiotique, un anti diarrhéique ou tout simplement une bonne hydratation seront habituellement suffisants pour régler le problème. Si la déshydratation est importante, accompagnée de fièvre et de sang dans les selles, le patient sera hospitalisé pour être réhydraté par voie intraveineuse. Le cas particulier des diarrhées aiguës du nourrisson doit faire l'objet de la plus grande vigilance. En présence de symptômes inquiétants il vaut mieux rappeler son médecin et « pécher » par excès de prudence que l'inverse en évitant ainsi de se rendre au service des urgences au milieu de la nuit, quand la situation aura dégénéré. (4)

Ces symptômes sont en particulier : des vomissements, un nombre de selles qui ne diminue pas, l'enfant refuse de boire et manger, la température est supérieure à 38,5°, l'enfant est très fatigué, il a les yeux cernés, il n'est pas comme d'habitude, enfin la présence de sang dans les selles.

### Intolérance au lactose :

Si c'est une intolérance au lactose qui cause la **diarrhée** chronique, vous réglerez le problème en éliminant l'aliment responsable. Vous pourrez réintroduire le lait de façon très progressive dans votre alimentation, en le consommant en très petites quantités. Pour les jeunes enfants, il est possible

de remplacer le lait standard par des laits sans lactose. Dans ces laits infantiles le lactose est remplacé par des protéines de riz hydrolysées, ils sont disponibles en pharmacie. L'utilisation de probiotique peut s'avérer utile (1)

### **Diarrhée du voyageur :**

Beaucoup de voyageurs, avant de partir, demandent à leur médecin des antibiotiques à prendre en cas de turista. En raison du risque de développement de résistance bactérienne il n'y a pas lieu de prendre des antibiotiques à titre prophylactique. En revanche les solutions suivantes sont efficaces pour limiter les risques et prévenir plutôt que guérir :

Boire uniquement des boissons en bouteilles qui ont été ouvertes devant vous

Proscrire les glaçons qui sont probablement préparés avec l'eau du robinet donc potentiellement contaminée.

Dans le doute purifier l'eau avec un comprimé de Micropure plus dissout dans un litre d'eau, ou utiliser les gourdes contenant une cartouche qui filtre les parasites, les bactéries et les virus par exemple My Bottle de Katadyn qui permet d'avoir à disposition 100 litres d'eau ... sans avoir à les porter !

Augmenter son immunité en prenant des probiotiques (3), par exemple Lactibiane voyage spécifiquement développé pour cette utilisation.

Dans le cas d'un voyage en zone à risque il est utile de se rendre dans une consultation spécialisée « voyageurs » qui vous communiquera des conseils spécifiques aux pays visités et le cas échéant vous prescrira les vaccins et médicaments indispensables.

### **Focus sur les probiotiques : une approche naturelle du traitement ou de la prévention des diarrhées**

- **(1) Probiotiques et diarrhées associées à une intolérance au lactose**  
Il est bien établi que la consommation de yaourt (produit laitier fermenté par deux bactéries lactiques probiotiques, *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*) permet d'améliorer la digestibilité du lactose chez des personnes déficientes en lactase et ainsi d'atténuer les symptômes de l'intolérance au lactose. Plusieurs études cliniques ont en effet montré, par le test respiratoire à l'hydrogène, que la production d'hydrogène par heure est beaucoup moins importante avec le yaourt

qu'avec le lait (de 2,5 à 5 fois selon les études) et que les symptômes sont atténués aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant. Les effets bénéfiques ainsi mis en évidence semblent être liés à la présence des ferments lactiques vivants du yaourt, *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*, puisque la consommation de yaourt traité thermiquement ou de yaourt dilué produit un effet intermédiaire entre le yaourt et le lait.

- **(2) Probiotiques et diarrhées post-antibiotiques**

La diarrhée associée aux antibiotiques est l'effet secondaire le plus fréquent de l'antibiothérapie (5 à 30% des cas). La disparité de ces pourcentages tient à des raisons multiples : au manque d'uniformité dans la définition de la diarrhée, au type d'antibiotique en cause (variations selon les familles d'antibiotiques et au sein d'une même famille, selon les molécules) et aux modalités variables d'associations thérapeutiques. Une méta-analyse récente indique que les probiotiques sont efficaces pour prévenir la diarrhée associée aux antibiotiques : effets directs dans la lumière de l'intestin sur le chyme, la flore intestinale, ou au niveau pariétal sur les entérocytes ou les cellules immunocompétentes du système immunitaire associé à l'intestin. Les lactobacilles stimulent également la sécrétion d'immunoglobulines A et d'interférons locaux, et produisent des agents antimicrobiens spécifiques.

- **(3) Probiotiques & diarrhée du voyageur**

Les études cliniques portant sur l'efficacité des probiotiques sur la diarrhée du voyageur ont donné des résultats intéressants, mais variables au chapitre de la prévention. La capacité des probiotiques pour prévenir la diarrhée du voyageur a en effet fait l'objet de plusieurs essais cliniques randomisés contrôlés dont les résultats parfois encourageants nécessitent confirmation. Six études ont mis en évidence de manière significative un effet bénéfique préventif de *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus rhamnosus* GG et d'un mélange de 4 souches, *Lactobacillus acidophilus* La5, *Bifidobacterium lactis* Bb-12, *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus* (les deux premiers micro-organismes représentant 90% du mélange) sur l'incidence de la diarrhée du voyageur. La consommation de probiotiques (250 à 1000 mg/jour pour les levures ou 2 à 3.10<sup>9</sup> UFC/jour pour les bactéries lactiques) de façon préventive, 2 jours avant le départ puis pendant tout le séjour, permet de réduire de 25 à 47% l'incidence des diarrhées selon les 6

études considérées. Les probiotiques agiraient via divers mécanismes : production de substances inhibitrices antibactériennes, stimulation des réponses immunitaires spécifiques et non spécifiques aux pathogènes, inhibition de l'adhésion des pathogènes, effets sur la perméabilité intestinale et la translocation bactérienne.

- **(4) Probiotiques & diarrhées aiguës infantiles**

L'incidence des diarrhées aiguës infantiles dans les pays industrialisés est estimée actuellement entre 1,3 et 2,3 épisodes par enfant, les chiffres étant plus élevés chez les enfants séjournant en collectivité. Les agents responsables de diarrhées aiguës infectieuses sont d'origine virale, bactérienne ou parasitaire. Les agents les plus fréquemment rencontrés sont le rotavirus (plus de 70%), *Campylobacter jejuni* (6-8%), *Salmonella* (3-7%), *Escherichia coli* (2-5%), *Shigella* (1-3%), *Yersinia enterocolitica* (1-2%), l'adénovirus (2-4%), *Giardia intestinalis* (1-2%) ou encore *Cryptosporidium* (2%). Une méta-analyse récente a mis en évidence une diminution de la durée des diarrhées ainsi qu'une diminution de la fréquence des selles au 2<sup>ème</sup> jour chez les enfants traités par certaines souches spécifiques de lactobacilles en comparaison avec le groupe placebo. Selon les résultats présentés par cette méta-analyse, il semblerait que cet effet soit dose-dépendant.