



*Attention aux voyageurs*

## LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Une **toxi-infection alimentaire** (en langage courant, une **intoxication alimentaire**) est une maladie, souvent infectieuse et accidentelle, contractée suite à l'ingestion de nourriture ou de boisson contaminées par des agents pathogènes qu'il s'agisse de bactéries, virus, parasites ou de prions. Pour les maladies d'origine alimentaires provoquées par l'ingestion de produits non-comestibles ou toxique (intoxications médicamenteuses, métaux lourds, empoisonnement, champignons vénéneux, des produits chimiques), on parle seulement d'**intoxication alimentaire**. Une telle contamination résulte habituellement de méthodes inadéquates de manipulation, préparation, stockage ou conservation ou cuisson des aliments (non-respect des températures d'entreposage ou de cuisson, contaminations croisées). De bonnes pratiques d'hygiène avant, pendant, et après la préparation de la nourriture peuvent réduire les risques des toxi-infections.

Source : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Intoxication\\_alimentaire](http://fr.wikipedia.org/wiki/Intoxication_alimentaire)

### LA TOURISTA :

La **diarrhée des voyageurs** est la pathologie la plus fréquente survenant chez les voyageurs de pays industrialisés se rendant dans une région tropicale ou subtropicale

**20-60 % d'entre eux présenteront au moins un épisode de diarrhée.**



Cette fréquence varie en fonction de plusieurs facteurs, dont la destination, la durée et le type du séjour (les vacances à la plage sont associées à un risque moins élevé que les tours organisés et les voyages d'aventure), l'âge (les jeunes enfants et les adultes de 15-30 ans ont le taux d'attaque le plus élevé) et les précautions individuelles envers l'eau et les aliments. La diarrhée prolongée survient chez environ 3 % des voyageurs.

### Symptômes:

- Vous avez habituellement la nausée et la diarrhée et vous vomissez.
- Si vous avez des crampes abdominales, la diarrhée et des vomissements entre un et quatre jours après avoir mangé de la nourriture contaminée, pendant quatre jours, la cause en est généralement une bactérie.
- Dans le cas d'une intoxication alimentaire causée par un virus, le vomissement, la diarrhée, les crampes, le mal de tête, la fièvre et les frissons commencent de 12 à 48 heures après avoir mangé de la nourriture contaminée, surtout dans le cas de fruits de mer.
- Dans le cas d'une intoxication alimentaire causée par des produits chimiques, le vomissement, la diarrhée, la transpiration, l'étourdissement, les yeux larmoyants, la sécrétion excessive de salive, la confusion et les douleurs gastriques commencent 30 minutes après avoir mangé. Le botulisme est très rare, mais si vous en êtes atteint, vous pouvez avoir de la difficulté à parler, avoir la vision trouble, être paralysé de la tête aux pieds et vomir.



Salmonelle



Ciguatera

**AGENTS** La plupart des épisodes pour lesquels un pathogène est identifié sont d'origine bactérienne. *Escherichia coli* entérotoxigène (ECET) demeure le pathogène le plus fréquemment isolé, étant retrouvé dans 20-40 % des cas de diarrhée (soit dans 33-67 % des cas où un pathogène est identifié). Dans des études plus récentes, *E. coli* entéroadhérent (ECEA) est identifié avec une fréquence qui se rapproche de celle d'ECET. Les infections bactériennes peuvent également être causées par d'autres pathogènes entériques, notamment *Campylobacter jejuni* et plusieurs espèces de Shigella, Salmonella, Yersinia, Aeromonas, Plesiomonas et Vibrio (autres que *V. cholerae*). Les parasites (*Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica*, *Cryptosporidium parvum*, *Cyclospora cayatanensis* et les microsporidies) causent moins de 10 % des cas et sont rarement associés à de la fièvre. Par contre, les parasites sont relativement plus souvent impliqués lorsque la diarrhée est persistante.

Sources : Guide d'intervention santé-voyage

### TRANSMISSION

La transmission s'effectue par l'intermédiaire d'eau et d'aliments contaminés. Elle se fait exceptionnellement de personne à personne.

### PRÉVENTION

La première mesure de prévention est de prendre garde au choix des boissons, de l'eau et de la nourriture. Le lavage des mains est aussi important. Ces mesures sont relativement simples, mais sont souvent non respectées par excès de confiance ou inadvertance.

## Subsalicylate de bismuth

Le subsalicylate de bismuth (Peptobismol®) peut être utilisé en prévention. La prise de 60 ml 4 fois par jour ou de 2 comprimés 4 fois par jour conférerait une protection pouvant aller jusqu'à 65 % (dans une étude contrôlée réalisée au Mexique, l'efficacité diminuait à 40 % lorsque les voyageurs ne prenaient qu'un seul comprimé 4 fois par jour).

## Prophylaxie antibiotique

La prophylaxie antibiotique (prise d'antibiotiques afin de prévenir l'apparition d'une diarrhée) n'est pas recommandée chez le voyageur pour les raisons suivantes :

- Le risque de survenue d'effets secondaires lorsque les antibiotiques sont utilisés
- pour des périodes prolongées. Pour prévenir une maladie bénigne,
- les voyageurs choisissant une prophylaxie antibiotique risquent une réaction potentiellement grave (réaction anaphylactique, syndrome de Stevens-Johnson, photo-sensibilité, candidose vaginale);
- la contribution au développement de résistance bactérienne envers les antibiotiques utilisés;
- le risque subséquent de colite à *C. difficile*;
- le faux sentiment de sécurité créé chez le voyageur;
- la perte d'une option thérapeutique en cas de diarrhée si l'antibiotique le plus efficace est utilisé.

**Exceptionnellement**, la prophylaxie peut être envisagée pour certains voyageurs.

## Probiotiques

Quelques études ont été réalisées avec les probiotiques (par exemple, *Lactobacillus GG* et *S. boulardii*). La plupart de ces études portaient sur un petit nombre de voyageurs et les résultats sont variables. On ne peut donc actuellement pas recommander l'utilisation des probiotiques en prévention.

Sources : [Guide d'intervention santé-voyage](#)

**Le Dukoral® - Vaccin contre la diarrhée** causée par *Escherichia coli* entérotoxigène (ECET) et contre *V. cholerae*

Une étude clinique effectuée auprès de voyageurs finlandais de plus de 15 ans au Maroc a démontré une **efficacité de 23 % contre « toute diarrhée » et de 60 % contre la diarrhée causée par ECET producteur de toxine labile ainsi que de 86% contre les diarrhées sévères à ETEC.**

Il n'est pas recommandé d'administrer le Dukoral® aux femmes enceintes et aux enfants âgés de moins de 2 ans. Les mères qui allaitent pourraient recevoir le vaccin. La prise du vaccin oral doit se faire au moins 2 semaines avant le départ en 2 doses pour la première prise. Le vaccin est le moyen le plus efficace de se protéger des diarrhées les plus fréquemment contractées en voyage.

Sources : [Guide d'intervention santé-voyage](#)

**Un numéro de téléphone pour les trois centres**  
**450-466-5800 (Rive-Sud) • 1-800-950-5800 (Sans frais)**  
**[www.groupe-sante-helios.com](http://www.groupe-sante-helios.com)**



### BROSSARD

7900, boul. Taschereau,  
bureau A112

### CHÂTEAUGUAY

72, boul. Saint-Jean Baptiste  
(Centre médical Jardins)

### MONT-SAINT-HILAIRE

261 Boul. Sir-Wilfrid-Laurier  
Clinique Médicale Mont-Saint-Hilaire

