

*Bien vous soigner  
avec des médicaments  
disponibles  
sans ordonnance*

Juin 2009

# DIARRHÉE PASSAGÈRE de l'adulte



Agence française de sécurité sanitaire  
des produits de santé

# Ce qu'il faut savoir

*La diarrhée se manifeste par une **modification brutale de la fréquence et de la consistance des selles**. En pratique, on parle de diarrhée lorsqu'il y a plus de 3 selles molles ou liquides par jour. D'autres signes peuvent être associés : nausées et/ou vomissements, douleurs abdominales (crampes), voire fièvre.*

La majorité des diarrhées passagères sont des diarrhées infectieuses : elles résultent de l'infection des intestins par des virus (c'est la cause la plus fréquente en France), des bactéries ou des parasites.

Mais la diarrhée aiguë peut résulter d'une intoxication ou d'une allergie alimentaire ou survenir après la prise d'un médicament (ex : antibiotiques, antiacides).

Cette fiche ne concerne que la prise en charge des épisodes de diarrhée de courte durée chez l'adulte : 2 jours au maximum.

La prise en charge d'une diarrhée chez la **personne âgée\*** comme chez l'enfant (tout particulièrement chez l'enfant de moins de 2 ans) nécessite de consulter un médecin. En effet, la diarrhée peut entraîner des pertes d'eau importantes (déshydratation) qui peuvent avoir des conséquences graves chez un sujet âgé ou un enfant.

\* Par sujet âgé, il faut comprendre personne âgée de plus de 75 ans ou de plus de 65 ans et déjà traitée pour d'autres maladies.

## Ce qu'il ne faut pas faire

**N'ESSAYEZ PAS de prendre en charge vous-même les symptômes et consultez rapidement votre médecin, si :**

- la diarrhée s'accompagne d'une forte fièvre ou de vomissements répétés,
- vos selles contiennent des glaires et/ou du sang,
- si vous avez fait récemment un voyage dans un pays tropical,
- votre diarrhée s'accompagne d'une perte de poids brutale (+ de 2 kg),
- la diarrhée survient au cours ou après un traitement antibiotique,
- vous présentez un terrain vulnérable : maladie connue des valves du cœur, traitement qui diminue les défenses immunitaires de votre organisme (traitement immunosuppresseur ou chimiothérapie en cours).

Ne continuez pas de vous-même le traitement contre la diarrhée, si :

- vos symptômes persistent ou s'aggravent après 2 jours de traitement.
- vous avez très soif ou la langue sèche : ces signes montrent un début de déshydratation.  
**Il est impératif de consulter rapidement un médecin qui jugera s'il faut vous prescrire un traitement de réhydratation (par voie orale ou intraveineuse).**
- les diarrhées récidivent fréquemment ou vous constatez une alternance d'épisodes de diarrhée et de constipation.

***Dans tous ces cas, consultez votre médecin.***

## Ce que l'on peut faire soi-même

### ➤ EN PRÉVENTION : RESPECTEZ LES RÈGLES D'HYGIÈNE

Pour prévenir l'apparition d'une diarrhée infectieuse, lavez-vous les mains plusieurs fois par jour et notamment systématiquement après être allé aux toilettes, avant de toucher les aliments et de passer à table. En cas de diarrhée déclarée dans votre entourage, renforcez le nettoyage des surfaces fréquemment touchées (ex : poignées de porte, toilettes, lavabos), changez régulièrement les torchons qui servent à s'essuyer les mains.

N'oubliez pas également de nettoyer régulièrement votre réfrigérateur et de respecter la chaîne du froid pour éviter la multiplication des bactéries dans les aliments. Respectez les dates de validité inscrites sur les emballages.

### ➤ EN CAS DE DIARRHÉE DÉCLARÉE : BUVEZ BEAUCOUP ; C'EST ESSENTIEL !

Au cours de la diarrhée, le corps perd de l'eau et des sels minéraux, vous devez donc compenser ces pertes en buvant souvent des boissons salées et sucrées (eau, eau sucrée, sodas, bouillons de légumes). En cas de soif intense, de sensation de langue sèche, il est impératif de consulter rapidement votre médecin.

Pour vous alimenter, favorisez les aliments faciles à digérer comme le riz, les carottes cuites. En revanche, évitez les fruits crus, les légumes verts crus, les plats ou boissons glacés.

Dans la plupart des cas, ces simples règles alimentaires sont suffisantes : les symptômes de la diarrhée disparaissent spontanément en quelques jours.

La "diarrhée des voyageurs" (ou « turista ») est une diarrhée infectieuse, le plus souvent sans gravité, qui survient chez une personne voyageant dans un pays où le niveau d'hygiène est plus faible que celui de son pays d'origine. À l'origine de cette diarrhée on trouve généralement une bactérie transmise par les aliments.

**Pour l'éviter, si vous voyagez dans un pays à risque, plusieurs règles sont à respecter :**

- ne buvez que de l'eau servie encapsulée ou traitée.
- évitez tout ce qui peut contenir de l'eau qui n'a pas été bouillie : glaces et glaçons ainsi que l'eau du robinet, même pour se laver les dents !
- ne mangez pas de légumes crus ni de fruits que vous ne pouvez peler vous-même.
- évitez également la viande et le poisson peu ou pas cuits, les fruits de mer ainsi que les plats préparés consommés froids.

## Les médicaments

Pour améliorer votre confort, vous pouvez avoir recours à des médicaments disponibles sans ordonnance qui vont agir sur vos symptômes.

*En aucun cas, ces médicaments ne vous dispensent des mesures d'hygiène et d'alimentation et, en particulier, de la nécessité de boire régulièrement pour éviter la déshydratation.*

Le choix d'un médicament doit se faire en fonction de votre situation individuelle (grossesse, état de santé, autre traitement en cours) et des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments.

D'une façon générale, choisissez plutôt les médicaments ne contenant qu'une seule substance active.

Il est impératif de respecter la posologie (dose et fréquence de prise), la durée du traitement préconisée (2 jours) et de ne jamais prendre un traitement de façon prolongée sans avis médical.

Il est important de **toujours lire la notice qui accompagne votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

**Dans cette fiche, les médicaments ne sont pas cités par nom de marque mais par nom de substance active encore appelée Dénomination Commune (DC).**

**Toujours indiquée sur la boîte du médicament, c'est le repère le plus fiable pour identifier sa composition et éviter les erreurs médicamenteuses.**

## **RALENTISSEURS DU TRANSIT INTESTINAL**

Ils réduisent les contractions de l'intestin et diminuent le nombre et la fréquence des selles.

**Ne pas utiliser :**

- en cas de maladie inflammatoire chronique des intestins (rectocolite hémorragique ou maladie de Crohn),
- si votre médecin vous a dit qu'un ralentissement du transit devait être évité.

### **Substances actives**

- Lopéramide

**En cas de maladie grave du foie, une surveillance médicale est nécessaire.**

Des cas de fatigue, vertiges ou somnolence ont déjà été rapportés ; attention si vous devez conduire un véhicule ou utiliser une machine nécessitant une attention particulière.

- Lopéramide + siméticone (antiflatulent) : si la diarrhée passagère s'accompagne d'une gêne abdominale liée à la présence de gaz : ballonnements, douleurs spasmodiques ou flatulence.



## ADSORBANTS/PROTECTEURS INTESTINAUX

Ils agissent localement dans l'intestin par des mécanismes variables (pouvoir couvrant, adsorption des gaz...).

Les adsorbants intestinaux peuvent diminuer l'effet de nombreux médicaments, il convient donc de les prendre à distance d'autres médicaments.

### *Substances actives*

- Diosmectite,
- Charbon activé,
- Attapulgite,

**Ne pas utiliser en cas de sténose (rétrécissement) du tube digestif.**

En cas de dilatation d'une partie ou de la totalité du gros intestin (mégacôlon) ou pour les personnes alitées ou dont l'activité physique est réduite, **consultez votre médecin traitant avant de prendre ce médicament.**

- Povidone + gomme de sterculia,

**Ne pas utiliser en cas de sténose (rétrécissement) du tube digestif.**

En cas de dilatation d'une partie ou de la totalité du gros intestin (mégacôlon), **consultez votre médecin traitant avant de prendre ce médicament.**

- Adsorbants en association.

Les antibactériens intestinaux (nifuroxazide, sulfaguanidine) n'ont pas d'intérêt dans le traitement des diarrhées aiguës d'origine virale qui sont les plus fréquentes en France.

D'autres médicaments de phytothérapie et d'homéopathie sont traditionnellement utilisés dans le traitement de courte durée des diarrhées aiguës passagères de l'adulte.

Les levures et les flores de complément (probiotiques) ont pour objectif de restaurer la flore intestinale.

Ces médicaments n'ont pas d'intérêt démontré dans le traitement des diarrhées aiguës.

**Demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.**

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.