

## DIRECTIVES THÉRAPEUTIQUES

### *Quand faut-il consulter le médecin ?*

La diarrhée aiguë chez l'adulte ne constitue pas un problème médical grave pour les personnes qui sont en bonne santé. Par contre, vous devriez consulter votre médecin si l'une des catégories suivantes vous concerne ou s'applique à la personne que vous soignez :

- Présence d'une maladie grave
- Âge inférieur à 12 ans et supérieur à 75 ans
- Présence de diarrhée récurrente et persistante
- Signes, ou début des signes, de déshydratation grave, de vomissements, de présence de sang dans les selles ou de fièvre
- Diarrhée qui persiste après 48 heures

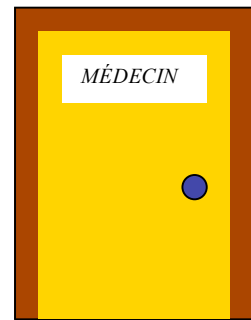
Habituellement, la diarrhée ne dure pas très longtemps, soit deux ou trois jours au maximum. Si votre diarrhée persiste ou réapparaît fréquemment, il se peut qu'une maladie sous-jacente en soit la cause, telle que le syndrome du côlon irritable. Pour cette raison, vous devriez consulter votre médecin.

Une équipe internationale d'experts a mis au point de nouvelles directives thérapeutiques fondées sur des preuves scientifiques solides. Ces directives ont été publiées dans la revue *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* (Aliment Pharmacol. Ther. 2001; **15**:773-782).

La diarrhée aiguë chez l'adulte peut s'avérer très inconfortable, voire décourageante, pour les personnes qui en sont atteintes. Les nouvelles directives thérapeutiques soulignent qu'il est possible de traiter facilement et en toute sécurité les accès de diarrhée et d'offrir un soulagement efficace des symptômes débilitants qui lui sont associés.

L'équipe internationale d'experts a examiné un certain nombre de médicaments ainsi que les options thérapeutiques offertes sur le marché, entre autres :

- Les ralentisseurs du transit comme le loperamide
- Les probiotiques
- Les solutions de réhydratation orale
- Les médicaments antimicrobiens
- Les remplacements liquidiens
- La gestion du régime alimentaire



Options thérapeutiques	Recommandations des experts
<p><b>Ralentisseurs du transit comme le loperamide</b>  <i>Agents qui ralentissent le mouvement de l'intestin afin de combattre la déshydratation et les crampes. En plus d'atténuer les symptômes, les ralentisseurs du transit peuvent également abrégé la durée de la diarrhée.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On recommande le loperamide comme traitement de choix contre la diarrhée aiguë chez l'adulte.</li> <li>• Les autres médicaments anti-diarrhéiques ne sont pas recommandés à cause de leur efficacité peu certaine.</li> </ul>
<p><b>Probiotiques</b>  <i>Compléments alimentaires qui semblent entretenir la flore bactérienne normale de l'intestin.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les probiotiques semblent aider à prévenir la diarrhée, mais il existe peu de preuves qui affirment que ceux-ci en traitent les symptômes.</li> </ul>
<p><b>Solutions de réhydratation orale</b>  <i>Solutions qui aident à combattre la déshydratation et le réapprovisionnement des sels naturels du corps.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation de sels pour réhydratation orale (SRO) n'est pas nécessaire dans le traitement des adultes en bonne santé; ceux-ci sont en mesure de maintenir un apport liquidien normal en fonction de leur soif naturelle.</li> <li>• Les plus jeunes, les personnes fragiles et les personnes âgées devraient prendre des SRO et consulter un médecin.</li> </ul>
<p><b>Médicaments antimicrobiens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les médicaments antimicrobiens devraient être administrés uniquement sur ordonnance médicale.</li> <li>• Ces agents peuvent être inclus avec le loperamide dans les troussees pour voyageurs.</li> <li>• L'automédication, fondée sur des conseils médicaux, peut se justifier en voyage.</li> <li>• Les spécialistes des voyages recommandent actuellement les quinolones (carbostyryles) comme traitement antimicrobien à suivre.</li> <li>• On conseille aux personnes qui voyagent à l'étranger d'obtenir un avis médical avant leur départ.</li> </ul>
<p><b>Remplacements liquidiens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est important de maintenir un apport liquidien adéquat en fonction de la soif naturelle.</li> <li>• Le recours aux boissons à base de glucose ou d'électrolytes est recommandé.</li> </ul>
<p><b>Gestion du régime alimentaire</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aliments solides ne devraient être consommés qu'en fonction de l'appétit.</li> <li>• Il n'existe aucune preuve qui confirme que la consommation d'aliments solides active ou ralentit le rétablissement de la diarrhée chez les adultes.</li> <li>• Des repas légers sont recommandés.</li> <li>• Il faudrait éviter les aliments gras, lourds, épicés ou stimulants, comme la caféine.</li> </ul>