

Diarrhée

1. Définition

La **diarrhée** est caractérisée par l'apparition brutale de selles liquides.

C'est un trouble fréquent chez l'enfant. Il est relativement gênant en camp mais rarement grave.

Lorsqu'elle est due à une infection, la diarrhée se transmet par des aliments souillés ou des mains sales.

Il faut donc veiller à éviter la proximité avec le malade et rappeler à tous de bien se laver les mains.

2. Les causes :

Les causes de diarrhées sont nombreuses : on ne vous demande pas de jouer le rôle du médecin et de la déterminer. Cependant il faut se poser **quelques questions simples** :

- **Est-ce que le jeune est constipé ?** En effet il existe des « fausses diarrhées » ce sont des selles liquides qui font suite à des selles dures. Dans ce cas les aliments visant à ralentir le transit risquent d'aggraver la situation. Il convient de consulter un médecin pour traiter la constipation.
- **Est-ce que le jeune est stressé ?** Un stress peut accélérer le transit. Cependant si tel est le cas, la diarrhée ne doit pas persister.
- **Serait-ce dû à une intoxication alimentaire?** Demander au jeune si il a mangé des fruits trouvés dans la nature ou des aliments particuliers (explo...) ? A-t-il bu de l'eau d'une source, d'une rivière ou non potable?

3. Facteurs de gravité :

Il faut **appeler immédiatement le SAMU (15)** en présence d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Diarrhée intense et liquide
- Présence de sang dans les selles
- Malaise, fatigue intense
- Suspicion d'intoxication alimentaire collective

Il convient de **consulter un médecin dans les 24 heures** en présence d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Persistance de la diarrhée
- Fièvre (température supérieure à 38,5°)

4. Que faire ?

- **Installer le jeune au calme et au frais** (dans la tente d'infirmierie)
- Prendre sa **température**
- L'inciter à **boire régulièrement en petite quantité** (pour éviter toute déshydratation) : eau sucrée fraîche de préférence ou eau salée
- Pour les repas, arrêter de manger ne diminue pas la quantité de selles. Il faut **adapter l'alimentation** pour ralentir le transit intestinal.

Quels aliments proposer ?

- **Féculents** : riz, semoule, pâtes, pomme de terre
- **Fruits et légumes (plutôt cuits)** : carottes, betteraves, courgettes, aubergines, haricots verts, bananes, poires, coing

- **Produits laitiers** : Yaourts, Fromages à pâte dure
- **Protéines** : Bœuf, volaille, poissons, œufs, jambon blanc
- **Boissons** : eau

Eviter : Les laits, les autres fruits et légumes, les légumes et fruits crus, les autres viandes, les lentilles et haricots blancs, les boissons autres que l'eau.

Consulter un médecin généraliste dans les 24 heures si la diarrhée persiste.

5. Que faire si on a plusieurs cas ?

Si plusieurs personnes ont de la diarrhée après avoir partagé le même repas, il peut s'agir d'une toxi-infection alimentaire collective.

- Conserver au réfrigérateur les restes du repas : surtout ne pas les jeter.
- Envoyer tous ceux qui ont de la diarrhée consulter un médecin. C'est lui qui jugera et vous indiquera les mesures à prendre. Si un médecin n'est pas disponible, aller aux urgences ou demander conseil au Centre 15.
- Si la toxi-infection alimentaire collective est confirmée la déclaration sera obligatoire.