

La diarrhée

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La diarrhée correspond à des **selles plus volumineuses et plus fréquentes que d'habitude**. Pour vous donner quelques chiffres, la diarrhée se caractérise par un volume supérieur à 300 grammes par jour et une fréquence de plus de 3 selles par jour. Les selles sont généralement liquides, mais aussi parfois tout simplement molles. Dans les cas extrêmes, on peut perdre plus de 20 litres de fluide par jour. Il est donc très important de se réhydrater. La déshydratation peut avoir des conséquences sérieuses, notamment pour les enfants et les personnes âgées. Dans les pays industrialisés, il est rare qu'une diarrhée entraîne le décès, mais dans les pays en voie de développement, c'est la deuxième cause de mortalité chez les enfants de moins de 5 ans.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

La diarrhée n'est pas une maladie en soi, mais un symptôme qui dure en général un ou deux jours. Ses causes sont nombreuses mais sont en général liées à 3 anomalies : 1 - **l'intestin n'absorbe pas suffisamment le liquide** contenu dans les selles, 2 - **il reçoit trop de liquide**, 3 - **le transit intestinal est trop rapide** et empêche l'assèchement des selles.

Nous buvons environ 2 litres de liquide par jour et notre tube digestif produit 7 à 8 litres de sucs digestifs. Ce qui veut dire que 9 à 10 litres de liquide traverse chaque jour les intestins. Environ 99% de ce liquide est réabsorbé, principalement au niveau des intestins, mais il suffit que ce taux baisse de 1%, pour une raison ou pour une autre, pour déclencher une diarrhée.

Les raisons sont multiples. La diarrhée peut par exemple être le résultat d'une **intoxication alimentaire**. L'ingestion de bactéries, comme les salmonelles présentes dans certains produits alimentaires contaminés, provoque une telle intoxication. On peut aussi mentionner les **infections virales**, comme la gastro-entérite. Les virus détruisent les cellules de la paroi intestinale et empêche l'intestin d'absorber suffisamment de liquide. Il y a aussi les **intolérances alimentaires**, comme par exemple une intolérance au lactose, et les **maladies intestinales**, comme la colopathie. L'anxiété, le stress et d'autres **émotions intenses** peuvent également provoquées la diarrhée. Et enfin, certains **médicaments**, comme les antibiotiques, peuvent modifier la flore intestinale et réduire la capacité d'absorption de la paroi des intestins.

La diarrhée

Laquelle de ces propositions n'est pas une caractéristique des selles en cas de diarrhée ?

- Fréquentes
 - Volumineuses
 - Dures
-

À partir de quel nombre de selles par jour peut-on parler de diarrhée ?

- 5 par jour
 - 1 par jour
 - 3 par jour
-

À partir de quel poids de selles produites par jour parle-t-on de diarrhée ?

- 1000 g
 - 300 g
 - 100 g
-

Combien est-il possible de perdre de litres de fluide par jour en cas de diarrhée très importante ?

- Plus de 5
- Plus de 20
- Plus de 50

Quelles sont les personnes les moins sensibles à la déshydratation provoquée par la diarrhée ?

- Les personnes âgées
 - Les adultes
 - Les enfants
-

La diarrhée peut être provoquée par des bactéries telles que les salmonelles.

- Faux
 - Vrai
-

En cas de diarrhée, le gros intestin n'absorbe pas suffisamment le liquide contenu dans les selles.

- Vrai
- Faux

Réponses

Laquelle de ces propositions n'est pas une caractéristique des selles en cas de diarrhée ?

Fréquentes

Faux ! Essaie encore !

Volumineuses

Faux ! En cas de diarrhée, les selles contiennent plus d'eau et sont généralement plus volumineuses.

Dures

Bravo ! Les selles sont généralement plus liquides.

À partir de quel nombre de selles par jour peut-on parler de diarrhée ?

5 par jour

Faux ! C'est moins.

1 par jour

Faux ! C'est une fréquence normale.

3 par jour

Bravo ! Il s'agit de la limite à partir de laquelle on parle de diarrhée.

À partir de quel poids de selles produites par jour parle-t-on de diarrhée ?

1000 g

Faux ! C'est beaucoup trop.

300 g

Bravo ! Il s'agit de la limite à partir de laquelle on parle de diarrhée.

100 g

Faux ! C'est plus.

Combien est-il possible de perdre de litres de fluide par jour en cas de diarrhée très importante ?

Plus de 5

Faux ! C'est plus.

Plus de 20

Bravo ! C'est exact.

Plus de 50

Faux ! C'est trop.

Quelles sont les personnes les moins sensibles à la déshydratation provoquée par la diarrhée ?

Les personnes âgées

Faux ! Les personnes âgées sont très sensibles, car leur corps contient moins d'eau.

Les adultes

Bravo ! Les adultes sont les moins sensibles, mais il faut toutefois en cas de diarrhée boire pour compenser la perte d'eau.

Les enfants

Faux ! Les enfants disposent de peu de réserves d'eau.

La diarrhée peut être provoquée par des bactéries telles que les salmonelles.

Faux

Faux ! Essaie encore !

Vrai

Bravo ! Les salmonelles sont à l'origine d'intoxications alimentaires et peuvent provoquer des diarrhées.

En cas de diarrhée, le gros intestin n'absorbe pas suffisamment le liquide contenu dans les selles.

Vrai

Bravo ! En effet, c'est une des raisons pour laquelle les selles sont plus volumineuses et liquides.

Faux

Faux ! Ce n'est pas exact.
