

# Fiche info – santé générale

## C'est quoi une infection intestinale ?

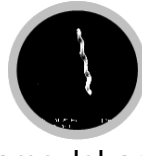


### C'est une infection intestinale ?

L'infection intestinale est une maladie fréquente, habituellement sans gravité, rarement mortelle qui peut être provoquée par des bactéries ou des virus qui contaminent les aliments, l'eau ou alors se transmettent rapidement de personne à personne de façon directe par l'intermédiaire de mains sales ou alors de façon indirecte par l'intermédiaire de surfaces contaminées. Elle peut être due à de nombreux microbes : Salmonella, E. coli, dont certaines souches deviennent actuellement résistantes aux antibiotiques, et Campylobacter sont les bactéries les plus connues tandis que les infections virales les plus fréquentes sont dues au Norovirus.



E. coli



Campylobacter



Salmonella

Avec la permission de Giantmicrobes, Inc. [www.giantmicrobes.com/uk/](http://www.giantmicrobes.com/uk/)



Norovirus - Image 10708 from CDC's PHIL

### Quels sont les symptômes ?

Les symptômes des infections intestinales, dont l'intoxication alimentaire, dépendent du microbe responsable et de la quantité ingérée d'un aliment contaminé le cas échéant. Généralement cela comprend des vomissements, de la diarrhée et des crampes et douleurs d'estomac. Ces symptômes peuvent apparaître très vite, en 30 minutes, ou plus lentement, en empirant au cours des semaines. Ces infections sont habituellement sans gravité, et la maladie guérit souvent en 24 à 48 heures.

### Qui peut l'attraper ?

La plupart des gens ont une infection intestinale au moins une fois dans leur vie. Dans la plupart des cas les symptômes sont légers et les gens guérissent rapidement.

### Comment ça se transmet ?

La nourriture peut être contaminée par des microbes à cause d'une mauvaise hygiène ou d'une mauvaise préparation. Les personnes qui manipulent les aliments sans se laver les mains après être allés aux toilettes et qui sont eux-mêmes infectés sont souvent à l'origine de la contamination. Elle peut aussi être due à un défaut d'emballage ou de température de conservation des aliments.



## **Comment réduire les risques de transmission ?**

Pour empêcher les infections intestinales il est important de se laver les mains avant de manger ou de préparer un repas. Des précautions lors de la manipulation, de la cuisson et de la conservation des aliments, sont des mesures importantes pour éviter l'intoxication alimentaire. Les microbes sont généralement invisibles, n'ont ni odeur, ni goût, et peuvent se trouver sur n'importe quel aliment. Bien cuire les aliments, surtout la viande (attention à la viande de porc et de poulet), car cela détruira tous les microbes. Garder la viande cuite rangée au réfrigérateur pendant 3 jours au maximum.

- Séparer les aliments cuits des aliments crus
- Conserver les aliments crus sous les aliments cuits ou les plats préparés dans le réfrigérateur pour empêcher leur contamination.
- Bien cuire les aliments, surtout la viande, pour qu'elle soit très chaude, car la chaleur détruit la plupart des microbes y compris les campylobacter
- Garder propres toutes les surfaces de cuisine et le matériel y compris les couteaux, les planches à découper et les torchons.
- Ne pas boire l'eau non traitée, celle des lacs, des rivières ou des ruisseaux.

Il faut être particulièrement attentif à l'hygiène quand on va dans une ferme, se laver les mains après tout contact avec les animaux, et ne manger que dans des lieux spécialement désignés.

## **Existe-t-il un traitement ?**

La plupart des gens atteints d'une infection intestinale guérissent spontanément en 2 à 5 jours, bien que parfois il faut attendre une dizaine de jours pour aller mieux. Il faut boire beaucoup parce que la diarrhée et les vomissements peuvent entraîner une déshydratation et on peut perdre des sucres et des minéraux qui sont importants pour la santé. Le médecin peut prescrire des solutions de réhydratation disponibles en pharmacie si nécessaire.

Si l'infection est due à une bactérie et donne des symptômes sévères, des antibiotiques peuvent être prescrits. Lorsqu'on prend des antibiotiques il faut absolument aller jusqu'au bout du traitement prescrit.

## **Doit-on éviter d'aller à l'école ?**

Oui, il est recommandé d'éviter l'école tant qu'on est malade et qu'on a des symptômes car on est contagieux. On peut habituellement retourner à l'école ou au travail quand on n'a plus de symptômes.