

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.