

# Les douleurs au ventre, les diarrhées, et les vers

Parfois, il est normal pour tout le monde d'avoir des douleurs au ventre, des nausées, des vomissements, des constipations ou des diarrhées. La majorité de ces problèmes de ventre sont pénibles mais ils ne sont pas dangereux. Si les douleurs au ventre ou les nausées ne sont pas graves, attendez quelques jours et voyez si votre état s'améliore. C'est souvent le cas.

Plusieurs causes peuvent être à l'origine de ces douleurs au ventre. Par exemple, une personne peut avoir mal au ventre soit parce qu'elle a pris froid ou qu'elle a la grippe, soit parce qu'elle a mangé de la nourriture avariée, ou alors parce qu'elle s'inquiète pour ses enfants. À chaque cause nécessite une solution différente. (Donner des comprimés contre la douleur n'aura aucun effet sur ces causes !)

Mais l'origine des diarrhées, des douleurs abdominales, ou des nausées n'est pas toujours évidente. Comme dans tous les problèmes de santé, comprendre la cause du problème est essentiel pour pouvoir le traiter. Commencez par poser des questions sur le problème général, la diarrhée par exemple, puis posez des questions qui peuvent vous aider à en apprendre plus.



## ⚠ Les signes de danger

Certains problèmes au ventre sont dangereux et devraient être traités immédiatement.

- Des douleurs importantes qui vont de pire en pire (voir page 8)
- Des douleurs importantes lorsque vous touchez le ventre de la personne (voir page 8)
- Des enfants en bas âge ou des individus mal-nourris souffrant de diarrhées (voir page 28)
- Une grande quantité de diarrhées aiguës – liquides (choléra, voir page 28)
- Des diarrhées mêlées à du sang (dysenterie, voir page 30)
- Des vomissements qui durent plus d'un jour et d'une nuit (voir page 24)
- Des selles noires qui ressemblent à du goudron (à cause des saignements dans l'estomac ou dans la partie supérieure des intestins, voir page 38).

## Les questions à poser en cas de douleurs



? Avez-vous des selles ?

➔ **Des douleurs sévères qui ne cessent d'empirer sont très dangereuses !**  
 Cela s'appelle l'abdominal aigu. Agissez rapidement. Voir page 8. Vous devrez peut-être aller à l'hôpital.

➔ Une femme qui montre ses signes peut avoir une maladie pelvienne, voir page 16 ou une grossesse extra-utérine, voir page 10.

➔ Des douleurs sévères avec peu ou pas de selles est aussi un signe de l'abdominal aigu. Voir page 8.

? La douleur est-elle accompagnée de nausées et de vomissements ?

➔ Cela peut être dû à de la nourriture avariée. Buvez beaucoup de liquides, comme une boisson réhydratante. Voir page 22.

? La douleur apparaît-elle après avoir mangé ? Ressentez-vous des brûlures à la poitrine ou au ventre ?

➔ Ce sont peut-être des brûlures d'estomac ou un ulcère. Voir page 12.

➔ Il peut aussi s'agir d'un problème de la vésicule biliaire. Voir page 14.




? Avez-vous mal à un côté du dos ? Est-ce que la douleur « enveloppe » la partie de l'aîne ?

➔ Cela peut être un calcul rénal. Voir page 17.

## Les questions à poser en cas de diarrhée

La diarrhée est expliquée pages 25-30. Le traitement le plus important pour tout type de diarrhée est de boire des liquides. La personne devrait aussi se nourrir.

- ?** Est-ce que la personne a eu beaucoup de diarrhées aiguës (liquides) mais non douloureuses ? → L'apparition d'un très grand nombre de diarrhées aiguës peut être un signe du choléra. Des diarrhées peuvent rapidement affaiblir une personne ou la tuer. Aider la personne à boire constamment et à manger peut lui sauver sa vie. Voir page 28.
- ?** Est-ce qu'il y a du sang dans les selles (appelée dysenterie) ? → Buvez des liquides pour traiter la dysenterie. Les antibiotiques sont utiles (page 30). Voir page 38 pour d'autres causes de sang dans les selles.
- ?** Est-ce que la diarrhée est mousseuse, odorante? La personne a plein de gaz ? → Cela peut être la lambliaose (vers intestinaux), aussi appelée giardiase. Buvez des liquides. Les antibiotiques peuvent être utiles. Voir page 31.
- ?** Depuis combien de temps la personne a-t-elle des diarrhées ? → Certains germes—les giardias ou les amibes—causent des diarrhées qui durent. Ou, la diarrhée peut durer longtemps s'il y a un autre problème :
- La malnutrition – la meilleure façon de la traiter est de donner plus de nourriture riche en protéines. Voir page 20 Bien s'alimenter pour une bonne santé.
  - Des problèmes pour digérer le lait. Voir page 6 Bien s'alimenter pour rester en bonne santé.
  - Une maladie de longue durée, surtout le sida/VIH. Lire le chapitre Le VIH et le SIDA (en cours d'écriture).
- 
- ?** Est-ce que la personne a d'autres signes de maladie – tels que des douleurs à l'oreille, de la fièvre, ou des éruptions cutanées ? → La diarrhée avec une fièvre ou de vomissements peut être la typhoïde. Voir le chapitre Quelques maladies infectieuses graves (en cours d'écriture). La diarrhée chez les enfants peut être due à une infection dans une autre partie du corps et disparaître une fois l'infection sera guérie. Comme :
- Une infection à l'oreille. Voir page 18 Prendre soin des enfants.
  - Le paludisme, voir le chapitre Quelques maladies infectieuses graves (en cours d'écriture).
  - La rougeole. Voir page 22 Prendre soin des enfants.

Les questions à poser en cas de diarrhée →

Les questions à poser en cas de diarrhées (de la page précédente)

? Est-ce que la personne prend des antibiotiques ?



Les antibiotiques donnent des diarrhées chez beaucoup de personnes et devraient être ainsi évités s'ils ne sont pas nécessaires. Voir page 26.

? Est-ce que beaucoup de personnes sont tombées malades en même temps au sein du foyer ou de la communauté ?



Si beaucoup de personnes ont la diarrhée, essayer de contenir la maladie. Lavez-vous les mains souvent, lavez ou pelez les légumes et les fruits, rendez l'eau potable, ou construisez des toilettes là où il n'y en a pas. Voir le chapitre L'eau et assainissement: Les clés pour rester en bonne santé. Mangez la nourriture rapidement après la préparation et lavez les surfaces utilisées pour la préparation. Si tout le monde mange le même repas, et puis contracte la diarrhée, la nourriture peut être mauvaise.

## Les questions à poser en cas de présence de vers

Les vers sont expliqués à la page 31. Certains vers sont assez gros pour être visibles dans les selles. Certains ne sont visibles qu'à l'aide d'un microscope.

Si les vers sont communs dans votre région, traitez vos enfants régulièrement.

? Avez-vous vu des vers dans les selles ? Les vers sont-ils courants là où vous vivez ?



Si une personne a des vers, donnez-lui le traitement approprié. Voir page 31.

? Est-ce que l'estomac est gonflé ?



Il existe plusieurs causes à cela, dont :

- Le vers ronds (Ascaris). Voir page 32.
- La malnutrition (Un enfant peut à la fois être mal-nourri et avoir des vers). Voir page 20  
Bien s'alimenter pour rester en bonne santé.
- La lambliaze. Voir page 31.
- Une maladie du foie. Voir page 17.
- La tuberculose intestinale. Voir le chapitre Les problèmes respiratoires et la toux (en cours d'écriture).



? Est-ce que la personne a des démangeaisons ou des douleurs au niveau de l'anus (le trou du derrière) ?



C'est généralement une hémorroïde ou une peau essuyée trop fortement. Voir page 39.



Si l'enfant se gratte l'anus, surtout la nuit, ça peut être un oxyure (parasite). Voir page 32.

---

## Les questions à poser en cas de problèmes de selles

- ? Les selles sont-elles blanchâtres ou plus claires que d'habitude ? → C'est un signe de l'hépatite (maladie du foie). Voir page 17.
- ? Est-ce qu'il y a du sang dans les selles ? → Cela est souvent le signe d'une hémorroïde ou d'une autre plaie dans le rectum. Voir page 39. Ce n'est généralement pas dangereux, mais ce peut aussi être le signe du cancer du côlon (Voir le chapitre Le cancer – en cours d'écriture).
- Une diarrhée mêlée à du sang et du mucus est appelée dysenterie. Voir page 30.
- ? Les selles sont-elles noires et collantes ? → **Ceci est dangereux** car ce problème vient généralement du sang situé plus en hauteur dans le système digestif. Voir page 38.
- 

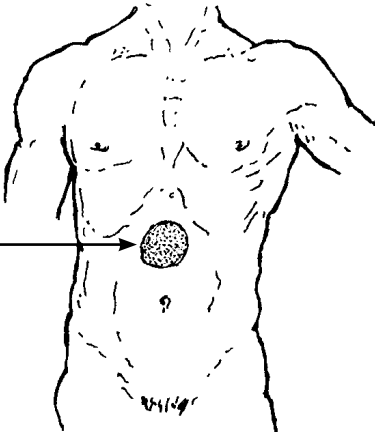
## Les douleurs au ventre ou à l'intestin

Si une personne ressent des douleurs, demandez-lui de vous indiquer l'endroit exact où ça lui fait mal. L'endroit dans l'intestin peut être un indice pour en déterminer la cause. Il est aussi important de savoir si l'intestin fonctionne – s'il digère la nourriture. Si ce n'est pas le cas, cela peut être un signe de réel danger.

- 1. Posez des questions** : est-ce que la personne a des selles ou des gaz ? Avoir des selles normales est bon signe. Si la personne n'a pas de selles pendant quelques jours, cela peut simplement être de la constipation. Voir page 37. Si la personne n'a aucune selle, n'arrive pas à émettre des gaz et a mal, c'est peut être dû à une occlusion. Voir page 8.
- 2. Écoutez** : est-ce que vous entendez des bruits en provenance de l'intestin ? Les bruits sont un bon signe de digestion et vous en entendrez toujours même si la personne est constipée. L'absence de bruits est également un signe alarmant d'occlusion.
- 3. Touchez** : le ventre est-il aussi dur que du bois ? Est-ce que la personne ressent de fortes douleurs lorsque vous lui touchez le ventre ? Ce sont des signes de réel danger.

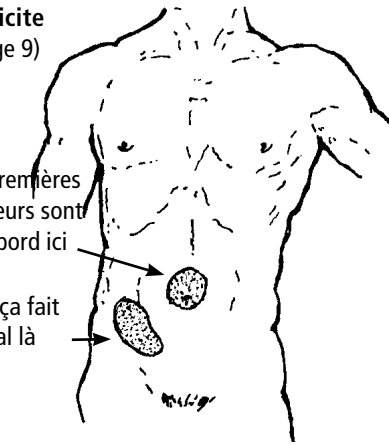
**Ulcère**  
 (voir page 12)

douleur dans  
 le « creux de  
 l'estomac »



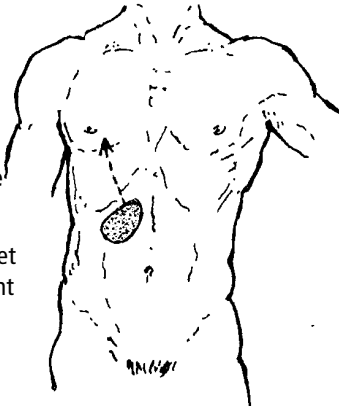
**Appendicite**  
 (voir page 9)

les premières  
 douleurs sont  
 d'abord ici  
 puis ça fait  
 mal là

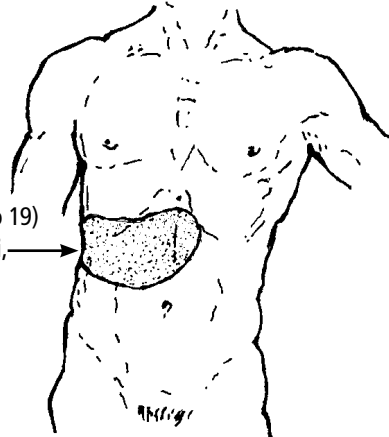


**Vésicule biliaire**  
 (voir page 14)

la douleur est ici, et  
 elle atteint souvent  
 le dos



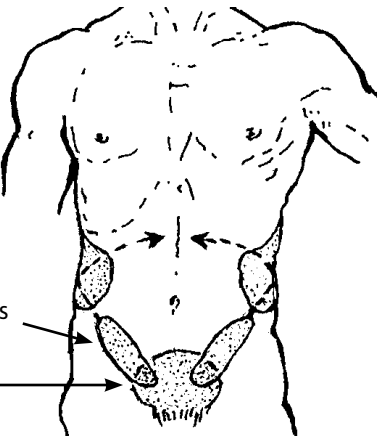
**Foie**  
 (voir page 18 to 19)  
 la douleur est ici,  
 et elle s'étend  
 parfois jusque  
 dans la poitrine



**Système urinaire**  
 (voir page 16)

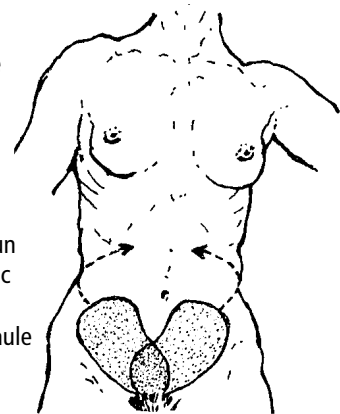
douleur dans le  
 dos ou le bas du  
 dos qui entoure  
 en général la taille  
 et s'étend jusque  
 dans le bas-ventre

voies urinaires  
 de la vessie  
 la vessie



**Grossesse  
 extra-utérine**  
 (voir page 10)

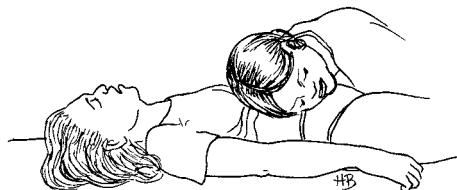
douleur sur l'un  
 des côtés avec  
 parfois des  
 douleurs à l'épaule  
 ou au cou



### Comment écouter

Écoutez le ventre avec un stéthoscope ou votre oreille afin de déterminer si la personne est en danger ou pas.

Un ventre en bonne santé produit des petits gargouillis toutes les quelques secondes. (Si vous êtes un professionnel de santé, entraînez-vous à écouter les ventres de personnes en bonne santé pour reconnaître les sons habituels que le ventre produit. Entendre ces sons discrets demande de la pratique.)



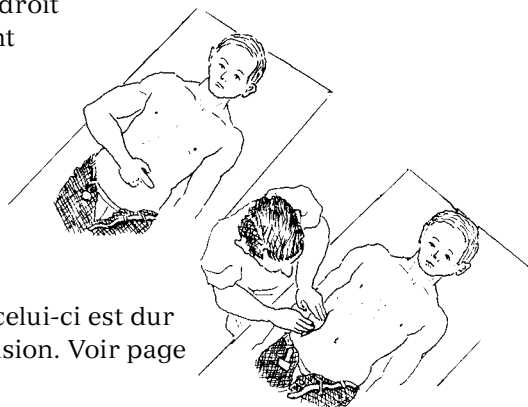
Beaucoup de gargouillis bruyants peuvent indiquer que la nourriture se déplace rapidement dans les intestins. Est-ce que la personne a la diarrhée ?

Des sons aigus ou une absence de bruits pendant 2 minutes sont un signe de l'abdominal aigu. Touchez l'abdomen. S'il est dur et douloureux, allez immédiatement à l'hôpital. Voir page 8.

### Comment toucher

Demandez à la personne de toucher l'endroit où ça fait mal.

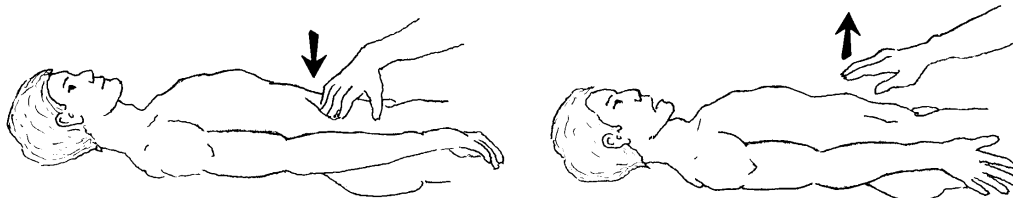
Commencez par toucher le côté opposé de l'endroit où la personne vous a montré, appuyez légèrement pour essayer de déterminer quel organe fait mal à l'intérieur du corps. **(Gardez l'endroit le plus douloureux pour la fin.)** Faites des pressions légères mais fermes et déplacez vos mains de façon méthodique afin de sentir chaque partie du ventre.



Notez également si le ventre est mou ou dur et si la personne arrive à relaxer son estomac. Si celui-ci est dur comme du bois, la personne a peut-être une occlusion. Voir page 8.

### Comment faire pour savoir si c'est une douleur de rebond

Appuyez doucement mais avec force sur le ventre juste au-dessus de l'aîne gauche jusqu'à que cela fasse un peu mal. Retirez ensuite rapidement votre main. Une douleur vive lorsque vous enlevez votre main – pire que lorsque vous appuyez – s'appelle une douleur de rebond. S'il n'y a pas de douleur de rebond à gauche, essayez à droite. La douleur de rebond est un signe d'appendicite ou de péritonite. Voir page 9. Allez immédiatement à l'hôpital.



## Une douleur importante et vive au ventre (l'abdominal aigu)

Le déclenchement soudain d'une douleur sévère aux intestins qui ne fait qu'empirer, et en l'absence de diarrhée, est très certainement le signe de l'abdominal aigu. L'abdominal aigu peut avoir pour origine une occlusion (voir ci-dessous), une appendicite, une grossesse extra-utérine, (voir page 10) ou d'autres problèmes graves. Si vous voyez l'un de ces signes, vous pouvez sauver la vie de cette personne en l'emmenant immédiatement à l'hôpital.



### **LES SIGNES**

- Une douleur vive et continue – la sensation d'avoir reçu des coups de couteau dans le ventre
- Des vomissements
- Peu ou pas de selles
- Un ventre dur et silencieux
- Le sentiment d'être très malade

En général, la personne qui a l'abdominal aigu se tort de douleur, ne trouve pas de position confortable et protège son ventre avec ses bras.

### **L'occlusion**

Lorsque quelque chose bloque (bouche) une partie des intestins, la nourriture et les selles ne peuvent passer. Cela peut être à l'origine d'importantes douleurs et d'une infection.

En plus des douleurs, la personne peut être constipée et vomir. Le ventre peut être silencieux ou au contraire produire des sons très aigus.



Une occlusion peut provoquer des vomissements très violents.

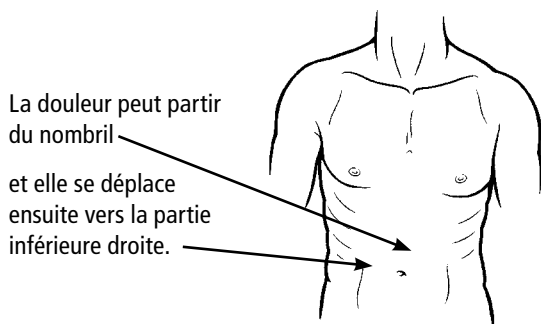
Une occlusion peut avoir pour cause :

- une boule de vers ronds (Ascaris). (voir page 32)
- une hernie. (voir page 27 Prendre soin des enfants)
- une boucle de torsions intestinales autour d'une ancienne cicatrice. Cela peut arriver lorsqu'une personne s'est blessée ou s'est fait opérer des intestins.
- un cancer (voir le chapitre Le cancer – en cours d'écriture).



Si vous pensez qu'il y a une occlusion, faites les 2 choses suivantes :

1. **Amenez immédiatement la personne à l'hôpital. Une opération est peut-être nécessaire.**
2. S'il y a des vers ronds à l'endroit où vous vivez, traitez la personne dans l'hypothèse où ce sont ces vers qui bloquent les intestins. Voir page 54 pour les remèdes contre les vers.



### L'appendicite et la péritonite

L'appendicite est une infection de l'appendice, une petite poche attachée au gros intestin sur le côté droit en bas du ventre. Il n'existe aucun moyen pour empêcher l'appendicite. Cela arrive simplement à certaines personnes.

Le signe principal d'une appendicite est une douleur vive au ventre qui va de pire en pire.

Une personne qui a l'appendicite n'a généralement pas envie de manger. En principe il n'y a pas de diarrhée mais la personne a souvent de la fièvre. Marcher ou rouler sur des bosses sur la route est très douloureux. Il y a une douleur de rebond (voir page 7).

Cherchez de l'aide médicale. Si cela n'est pas traité, l'appendice infecté peut exploser et répandre ainsi les germes dans tout le ventre. Cela peut causer une infection mortelle appelée **péritonite**.

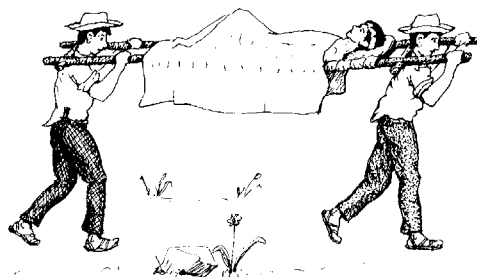
La péritonite peut aussi se déclencher en raison d'une blessure aux intestins – par exemple lorsqu'une personne est frappée violemment ou poignardée au ventre.

Si le ventre est silencieux, dur et douloureux partout, il s'agit d'une péritonite.

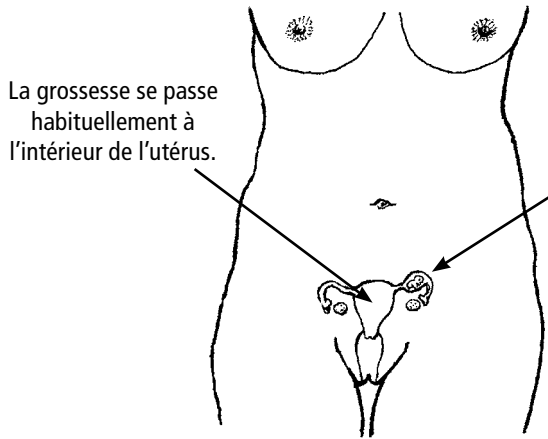
Si vous pensez que la personne a une appendicite ou une péritonite :

- amenez-la à l'hôpital.
- donnez-lui 2 médicaments : du métronidazole ET soit du ciprofloxacine OU de la ceftriaxone OU de l'ampicilline. Voir page 51 pour les doses.
- ne donnez pas de nourriture ou de boisson à l'exception des médicaments et quelques gorgées d'eau.

Faites attention aux signes d'état de choc tels qu'un pouls faible et rapide ; une peau pâle et froide ; ou un état de confusion ou une perte de conscience. Voir pages 10-11 Les premier secours.



## La grossesse extra-utérine



La grossesse se passe habituellement à l'intérieur de l'utérus.

Une grossesse extra-utérine se développe dans la trompe – mais celle-ci n'est pas adaptée. Au fur et à mesure que la grossesse avance, la trompe s'étire et peut rompre. Cela entraîne des douleurs importantes et des saignements à l'intérieur du corps.

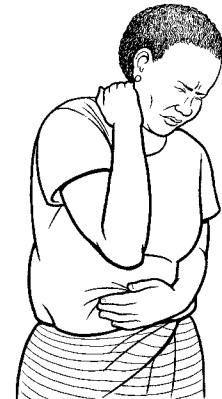
Tout comme une fausse couche, les signes d'une grossesse extra-utérine se déroulent à un stade précoce de la grossesse – souvent avant même que la femme ne sache qu'elle soit enceinte. Des douleurs apparaissent dans le bas-ventre ainsi que quelques saignements après un ou plusieurs mois sans règles.

### Les signes

- Les saignements du vagin sont généralement faibles – on appelle ça des saignements légers (les saignements suite à une fausse couche sont plus importants).
- La douleur peut devenir plus importante d'un côté.
- Si la trompe se perce, les douleurs empirent.
- La femme ressentira peut-être aussi des douleurs à l'épaule ou au cou.
- La femme sera peut-être prise de vertiges ou se sentira étourdie à cause des saignements à l'intérieur.

Des douleurs importantes dans le bas-ventre peuvent avoir plusieurs origines, dont une infection urinaire, une appendicite, ou autre. Lorsque cela est possible, demandez à la femme de faire un test de grossesse. Si le test est positif, ou si vous ne pouvez pas faire le test mais pensez que c'est peut-être une grossesse extra-utérine, **emmenez-la à l'hôpital – vous pouvez lui sauver la vie**. Si le test est négatif, ce n'est pas une grossesse extra-utérine (ou une fausse couche).

En chemin vers l'hôpital, faites attention aux signes d'état de choc tels qu'un pouls faible et rapide ; une peau pâle et froide ; ou un état de confusion ou une perte de conscience. Voir pages 10-11 Les premiers secours (en cours d'écriture).



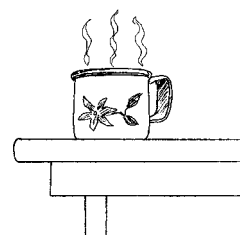
## Les crampes à l'estomac

La plupart des crampes ne sont pas très dangereuses. Elles peuvent être causées par :

- le fait de manger de la nourriture laissée trop longtemps dehors ou avariée.
- le fait de boire de l'eau contenant des germes.
- des vers.
- des ulcères.
- du stress ou de la nervosité.
- de la faim.
- les règles.

En général les crampes à l'estomac disparaissent après un jour ou deux. Pour aider :

- buvez du thé au gingembre bouilli, à la menthe ou à la camomille ou un thé de votre choix qui calmera l'estomac.
- mangez de la papaye. Elle aide à décomposer la nourriture dans les intestins.
- prenez un bain chaud, posez une compresse chaude sur le ventre ou reposez-vous dans une pièce calme et sombre. Voir le chapitre Prendre soin d'une personne malade (en cours d'écriture) pour faire une compresse chaude.
- évitez les aliments qui peuvent provoquer des gaz. Le lait, le fromage, le chou, les poivrons, les oignons ou les haricots peuvent entraîner les crampes.



Évitez les crampes à l'estomac en cuisant bien les aliments afin de tuer les bactéries, en mangeant la nourriture tant qu'elle est encore chaude et en vous lavant les mains avant de faire la cuisine et de manger. Pour plus d'informations sur la préparation et la conservation de la nourriture, voir le chapitre L'eau et assainissement: Les clés pour rester en bonne santé.



Massez le ventre avec douceur, ou frottez-le lentement dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Les problèmes de digestion du lait

Beaucoup de personnes sont incapables de digérer le lait de vache, c'est un problème que l'on appelle l'intolérance au lactose. Pour ces individus, boire du lait ou manger du fromage ou d'autres produits laitiers peut conduire à des crampes à l'estomac, de la diarrhée et des gaz douloureux. Ceci est dû à l'absence d'une enzyme (un produit chimique) à l'intérieur du corps qui aide à digérer le lait. La majorité des Asiatiques, des Indiens d'Amérique et des peuples Africains, ainsi que beaucoup de personnes venues d'autres régions du monde, ont dû mal à digérer le lait. La solution est tout simplement d'éviter la consommation de produits laitiers. Vous trouverez peut-être que manger des yaourts ou d'autres produits laitiers fermentés sont plus faciles à digérer que le lait et peuvent même prévenir le mal de ventre ou de diarrhée.

## Les brûlures d'estomac, les remontées acides

Les brûlures d'estomac, les indigestions acides et les remontées sont tous des noms pour décrire cette sensation de brûlure ou cette douleur à la poitrine ou à la gorge qui est due au suc gastrique remontant dans la gorge. Cela peut être très douloureux. Cela peut arriver lorsque vous vous allongez ou juste après avoir mangé – en particulier si vous avez beaucoup mangé ou si le repas était gras ou épicé.

Les brûlures d'estomac et les remontées acides peuvent être ressenties comme des problèmes du cœur. (Or, des vrais problèmes du cœur se ressentent comme une douleur « lourde » ou « tendu ». Cela peut se ressentir aux mâchoires, les épaules, or l'estomac. Voir le chapitre Les problèmes du cœur – en cours d'écriture.)

### LE TRAITEMENT ET LA PRÉVENTION

- Ne mangez pas pendant au moins 3 heures avant de vous coucher.
- Évitez les aliments gras et épicés.
- Mangez et buvez à différents moments de la journée.
- Évitez l'alcool et la cigarette qui ne font qu'aggraver les brûlures d'estomac.
- Prenez un antiacide (ou alcalin) pour calmer la douleur (Voir pages 51-53).
- Mangez de la papaye ou buvez une cuillère à café de vinaigre mélangé à de l'eau après le repas du soir.



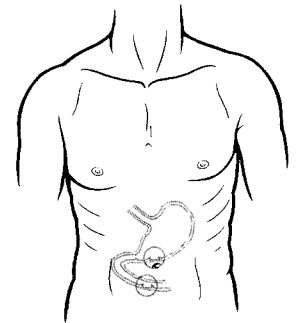
Asseyez-vous bien droit après avoir mangé et trouvez un soutien pour dormir la nuit (ou élevez la tête du lit avec quelques cales ou des coussins). Cela aidera à garder les sucs dans l'estomac.

## L'ulcère

Des douleurs au ventre qui reviennent sans cesse peuvent être dues à un ulcère. Cela se manifeste généralement par une sensation de brûlure ou de rongement, comme la faim. La douleur est ressentie dans la partie haute au milieu du ventre. Il arrive souvent qu'un ulcère déclenche des douleurs pendant quelques semaines, puis ces douleurs disparaissent pendant des semaines ou des mois avant de revenir à nouveau. Les douleurs peuvent diminuer si la personne mange ou boit. (Parfois, le fait de manger augmente les douleurs, tout dépend de l'endroit où se trouve l'ulcère.)



Les brûlures d'estomac provoquent des brûlures ou des douleurs à la poitrine, et parfois à la gorge.



Un ulcère est une plaie ouverte à l'intérieur de l'estomac ou de l'intestin.

**LE TRAITEMENT : POUR RÉDUIRE LA DOULEUR ET AIDER L'ULCÈRE À CICATRISER**

- Ne prenez pas d'ibuprofène, d'aspirine, ou d'autres médicaments contre la douleur. (voir pages 39-40 Prendre soin des enfants) En prendre régulièrement cause des problèmes à l'estomac et ils sont l'un des facteurs responsables des ulcères. (Le paracétamol est meilleur pour les douleurs à l'estomac car il ne nuit pas l'estomac, mais il ne devrait pas être pris en grande quantité ou chaque jour.)
- Ne fumez pas. Les fumeurs ont plus d'ulcères et cicatrisent plus lentement.
- Manger des portions plus réduites et boire beaucoup d'eau tout au long de la journée peut aider à diminuer la douleur.
- Vous trouverez que certains aliments aggravent la douleur. Évitez les aliments acides—le citron, le vinaigre et le café. Chez certaines personnes, la douleur empire à cause du chili, de la nourriture riche et de l'alcool.
- Le stress peut également être un facteur d'ulcères et il tend à les rendre plus douloureux. Ainsi, il peut être utile de trouver des solutions pour être moins anxieux ou contrarié. Pour avoir des idées sur la relaxation voir le chapitre La santé mentale (en cours d'écriture).



Si la douleur est toujours présente après quelques semaines passées à suivre les conseils ci-dessus, essayez un antiacide pas cher. La douleur peut être réduite grâce à du carbonate de calcium, 4 fois par jour pendant 1 semaine. Une famille de médicaments appelés les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), comme l'oméprazole, est même plus efficace (voir page 53). Ils réduisent les sucs gastriques dans l'estomac pour soulager la douleur et permettent à l'ulcère de guérir. Mais si la douleur revient, prenez des antibiotiques pour soigner l'ulcère.

Pour les ulcères qui reviennent sans cesse, vous aurez besoin d'associer ensemble les antibiotiques, les inhibiteurs de la pompe à protons et les antiacides pendant 2 semaines. Cela fait beaucoup de médicaments mais en principe les ulcères ne réapparaîtront pas s'ils sont pris correctement.

**LE TRAITEMENT : POUR SOIGNER UN ULCÈRE**

Pour soigner un ulcère, il faut une combinaison de médicaments. Voir page 54.

Si vous avez encore des douleurs à l'estomac après le traitement, c'est probablement que ce n'est pas un ulcère. Cherchez de l'aide.

**LES SIGNES DE DANGER**

Est-ce que vous voyez des signes d'**ulcères qui saignent** ? Faites attention au vomi contenant du sang ou qui est noir et granuleux – comme des grains de café. Les selles auront peut-être du sang ou seront noires – comme du goudron ou de l'huile de moteur. Ceci est une urgence. Cherchez de l'aide.



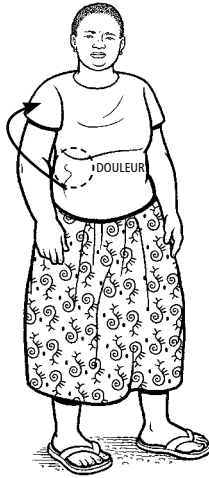
Certaines personnes prennent du bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude) pour les maux d'estomac. Il agit rapidement mais provoque plus tard dans l'estomac une surproduction de sucs gastriques donc ne l'utilisez pas trop souvent. N'utilisez pas le bicarbonate de sodium si vous avez des problèmes cardiaques ou des jambes enflées, cela peut aggraver ces problèmes.

## Les problèmes de vésicule biliaire

La vésicule biliaire est une petite poche qui collecte la bile, ce qui aide à digérer les aliments gras. La vésicule biliaire peut être encombrée et être ainsi responsable de douleurs qui peuvent durer plusieurs heures. Les problèmes de vésicule biliaire sont plus courants chez les femmes de 40 ans ou plus, les personnes en surpoids ou celles ayant du diabète. Mais n'importe quel adulte peut avoir ce problème.

### LES SIGNES

- Une douleur continue au centre ou sur le côté droit de la cage thoracique. Cette douleur peut s'étendre jusqu'au côté droit en haut du dos ou à l'épaule.



- Une douleur qui ne fait que s'aggraver puis reste la même pendant un moment, puis disparaît progressivement après quelques heures.
- Une douleur qui arrive peu après avoir mangé des aliments gras. Cela peut même réveiller la personne la nuit.
- Des nausées et des vomissements.
- Prendre de l'aspirine ou du paracétamol, changer de position, ou émettre des gaz ne change rien à la douleur.

Bien que ces signes puissent aider à identifier un problème à la vésicule biliaire, une échographie ou une radiographie est nécessaire pour savoir de façon certaine.

### LE TRAITEMENT

Une douleur à la vésicule biliaire peut être très pénible, mais elle n'est pas dangereuse dans l'immédiat si la personne n'a pas de fièvre ou d'autres signes de danger cités ci-dessous. Prendre de l'ibuprofène peut aider à soulager la douleur.

### LES SIGNES DE DANGER

Si une personne a des problèmes de vésicule biliaire, faites attention à ces signes de danger. La personne aura besoin d'être opérée.

- Une douleur à la vésicule biliaire qui dure plus de 4 heures en continu.
- Une douleur à la vésicule biliaire et de la fièvre.
- Une douleur à la vésicule biliaire et la jaunisse (la peau et les yeux jaunes).

### **LA PRÉVENTION**

Évitez de manger de la viande grasse, des aliments frits, ou d'autres aliments très gras qui déclenchent souvent des douleurs à la vésicule biliaire chez la personne qui a ce problème. (Il est acceptable de manger une petite quantité de gras ou d'huile à chaque repas car cela aide la vésicule biliaire à se vider. L'huile végétale est meilleure que l'huile de palme, le beurre ou le lard.)

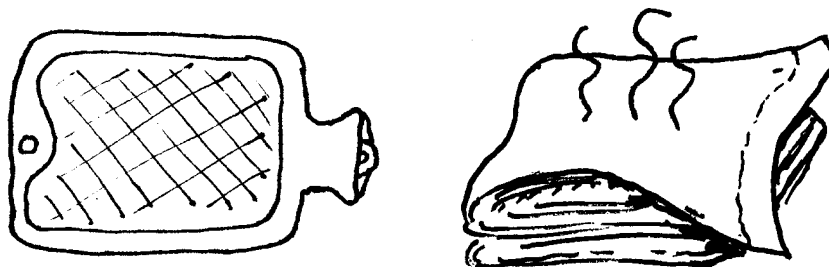
Si vous êtes en surpoids, perdre du poids peut aider, mais faites-le de façon douce en faisant régulièrement des exercices et en mangeant des quantités plus petites. Perdre du poids trop rapidement peut provoquer des calculs biliaires.



Les personnes qui font de l'exercice presque tous les jours ont moins de risques d'avoir des calculs biliaires.

## **Les crampes menstruelles**

Beaucoup de femmes ont des crampes ou des douleurs dans leur bas-ventre juste avant ou pendant leurs saignements mensuels (règles). Reposez-vous, faites des massages doux, ou prenez un médicament contre la douleur tel que l'ibuprofène. Pour en savoir plus sur les règles et sur la façon de soulager la douleur, voir le chapitre Le cycle menstruel de la femme (en cours d'écriture).



Une bouillote ou une compresse chaude sur le ventre peut aider à calmer la douleur.

## L'infection pelvienne

Lorsqu'une femme ressent des douleurs dans son bas-ventre, cela est peut-être dû à une infection de l'utérus appelée infection pelvienne. Il existe deux types d'infection pelvienne qui sont toutes deux dangereuses. La première peut survenir après un accouchement, une fausse couche ou un avortement. La seconde survient lorsqu'une infection sexuellement transmissible (IST) n'est pas soignée et se propage alors dans l'utérus.

### LES SIGNES

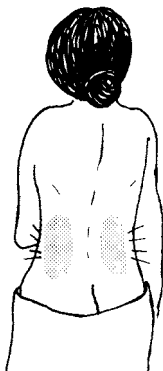
- Une douleur dans le bas-ventre (bassin) – elle peut être modérée ou grave.
- Une douleur ou des saignements pendant un rapport sexuel.
- Une sensibilité lorsque vous appuyez sur le bas-ventre.
- De la fièvre.
- Des saignements inhabituels ou des sécrétions vaginales qui sentent mauvaises.

### Le traitement

Traitez de suite l'infection avec des antibiotiques afin d'empêcher l'apparition d'une maladie grave, le risque de stérilité ou même la mort. Si l'infection survient après une grossesse ou un accouchement, voir page 32 La grossesse et l'accouchement. Si la femme n'est pas récemment tombée enceinte, elle aura besoin d'autres médicaments, répertoriés dans le chapitre Les infections et les problèmes génitaux : les médicaments (en cours d'écriture).

## L'infection urinaire, l'infection rénale

Une infection urinaire (urétrite – infection de l'urètre, cystite – infection de la vessie) provoque soit des douleurs ou des sensations de brûlure lorsque vous urinez, soit des douleurs derrière ou au-dessus de l'os du bassin. Mais si l'infection se propage dans les reins, la douleur peut être ressentie sur le côté ou dans le dos. Les infections urinaires sont particulièrement fréquentes chez la femme. Pour en savoir plus sur les infections urinaires ou rénales, voir le chapitre Les problèmes urinaires (en cours d'écriture).



Des douleurs lorsque vous touchez un côté du bas du dos peut être un signe d'infection rénale ou de calcul rénal.



## Les calculs rénaux

Les calculs rénaux sont des petits cailloux qui se forment à l'intérieur du rein, du canal urinaire (urètre) ou de la vessie et qui font très mal lorsqu'ils sortent avec l'urine. En général, les douleurs empirent lentement puis s'arrêtent. Les douleurs durent entre vingt minutes à une heure à chaque fois. Elles sont souvent localisées plus d'un côté que de l'autre et peuvent être ressenties n'importe où entre le dos et l'urètre (le canal à travers lequel l'urine circule). Chez les hommes, les douleurs peuvent aussi être ressenties dans les testicules. Il peut aussi y avoir du sang dans les urines. En général, il n'y a pas de fièvre et le ventre est mou. Le traitement normal est de prendre des médicaments contre la douleur et de boire beaucoup d'eau jusqu'à ce que les cailloux passent, mais voir le chapitre Les problèmes urinaires (en cours d'écriture) pour plus d'informations sur les moyens de prévention et de traitement.

## L'hépatite

L'hépatite est le nom qui désigne une inflammation du foie. L'hépatite peut être causée par un virus, une consommation excessive d'alcool, ou une intoxication par des produits chimiques. Tous les types d'hépatite ont des signes identiques mais une personne attrape de manière différente les multiples types d'hépatite et certains sont plus dangereux ou durent plus longtemps que d'autres. L'hépatite A et E disparaissent habituellement en quelques mois. L'hépatite B et C peuvent durer plusieurs années et même conduire au cancer du foie.



Le foie nettoie le sang. Lorsque le sang ne fonctionne pas très bien, les toxines et les déchets s'accumulent dans le corps et sont responsables de maladies.

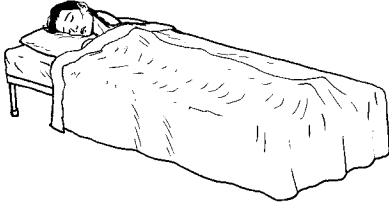
### LES SIGNES

- Des nausées ou des vomissements.
- Des démangeaisons.
- Des urines sombres – comme la couleur du Coca-Cola.
- Des selles légères et blanchâtres.
- Des douleurs sur le côté droit ou des courbatures musculaires et des douleurs articulaires.
- Une faiblesse et un épuisement qui peuvent durer plusieurs mois.
- Les yeux et la peau jaune.

Vous sentirez peut être le foie enflé depuis l'extérieur, sur le côté droit, juste en-dessous des côtes.

### **POUR AIDER À SOIGNER LE FOIE**

Aujourd'hui, des médicaments existent pour aider à soigner l'hépatite B et C mais ils ne sont pas accessibles partout. Vérifiez auprès de votre centre de soins si vous pouvez en obtenir à l'endroit où vous vivez. Même sans les médicaments, du repos, beaucoup de liquides, et le fait d'éviter certaines choses qui abîment le foie peuvent aider à le guérir.



L'hépatite vous rend faible. Écoutez votre corps et reposez-vous.

- Buvez toute la journée – 8 verres ou plus. De l'eau, des jus de fruits, et des bouillons de soupe sont des options saines.
- Ne buvez pas d'alcool pendant au moins 6 mois. L'alcool endommage le foie. Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire de l'alcool, voir le chapitre Les drogues, l'alcool et le tabac (en cours d'écriture).
- Évitez le paracétamol parce qu'il peut s'accumuler dans le foie et créer des problèmes. Prenez un médicament contre la douleur si vous en avez besoin.
- Si vous avez la tuberculose, c'est mieux d'attendre que le foie guérisse avant de démarrer le traitement. Demandez un avis médical. (Si vous commencez à développer des signes de l'hépatite pendant que vous prenez les médicaments contre la tuberculose, arrêtez immédiatement et trouver une aide médicale.)
- Faites attention à l'utilisation des médicaments. Évitez de prendre ceux qui ne sont pas essentiels. Beaucoup de médicaments abîment le foie, en particulier lorsqu'ils sont pris en grande quantité ou sur une longue période.



### **LA PRÉVENTION**

**L'hépatite A et E** se propagent à cause des mauvaises conditions d'hygiène et elles peuvent être évitées en utilisant les toilettes et en se lavant les mains.

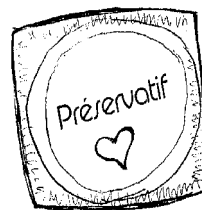
Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour pour vous protéger contre les autres des infections. Toutes les personnes qui vivent dans votre maison devraient aussi se laver les mains plus souvent.

**L'hépatite B et C** se retrouvent dans les fluides sanguins et sexuels. Ces formes d'hépatite se transmettent lors d'un rapport sexuel ou lorsque des outils pour scarifier, tatouer, couper ou injecter sont utilisés par plus d'une personne sans être nettoyés à chaque fois. L'hépatite B et C peuvent aussi se transmettre de la mère à son bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou après celui-ci.

Dans les endroits où l'hépatite B est très répandue, dont beaucoup de régions d'Afrique et d'Asie, elle se transmet entre les enfants et au sein des familles sans même l'échange de flux sanguins. Le risque est plus grand lorsque la famille vit dans une petite maison où beaucoup de personnes vivent toutes très proches les unes des autres la plupart du temps.

Pour éviter l'hépatite B et C :

- Évitez les injections sauf si elles sont nécessaires. Toute injection devrait se faire avec une nouvelle aiguille et seringue. Si vous ne pouvez pas en avoir de nouvelles, vous devez impérativement stériliser les aiguilles et seringues avant chaque utilisation. Voir le chapitre Les médicaments, les tests et les traitements (en cours d'écriture).
- Utilisez des préservatifs lorsque vous avez des rapports sexuels.



L'hépatite A et B peuvent être évitées avec des vaccins. Le vaccin de l'hépatite B est particulièrement important pour les personnes qui vivent dans des régions où le virus de l'hépatite B ou le cancer du foie sont répandus.

---

*Si vous vous occupez d'une personne qui a contracté l'hépatite, restez en bonne santé en lavant vos mains régulièrement et en vous protégeant de son sang ou de ses selles.*

---

## L'abcès du foie

Un abcès du foie peut être provoqué par une infection des amibes qui se répandent dans le foie. Cela arrive plus souvent aux hommes.

### LES SIGNES

Une sensibilité ou une douleur en haut à droite du ventre qui s'accompagne d'une fièvre. La douleur peut aussi être ressentie à droite dans la poitrine. Elle s'aggrave si la personne se déplace. À comparer avec l'hépatite ; la cirrhose (voir le chapitre Les drogues, l'alcool et le tabac (en cours d'écriture), et les douleurs à la vésicule biliaire. Voir page 14.

Si une personne qui a les signes d'un abcès du foie commence à tousser un liquide brunâtre, c'est que l'abcès s'écoule dans son poumon. Cela nécessite une aide médicale.

### LE TRAITEMENT

Soignez de la même façon que la dysenterie amibienne (ou amibiase) voir page 30. Puis donnez du furoate de diloxanide pendant 10 jours. Voir page 49.

## La déshydratation

La déshydratation signifie qu'il n'y a pas assez de liquides dans le corps. Ce problème est mentionné dans ce chapitre car la diarrhée en est la cause la plus commune. La déshydratation peut aussi avoir pour origine des vomissements, au fait d'avoir trop chaud à cause du soleil, au surmenage ou au fait de porter trop de couches de vêtements. La déshydratation peut rapidement s'aggraver et devenir mortelle, en particulier chez les jeunes enfants.



Peu importe la cause, le traitement est la réhydratation (boire des liquides), ce que n'importe qui peut faire depuis chez soi. Vous pouvez sauver la vie d'une personne en l'aidant à boire des liquides lorsqu'elle est déshydratée.

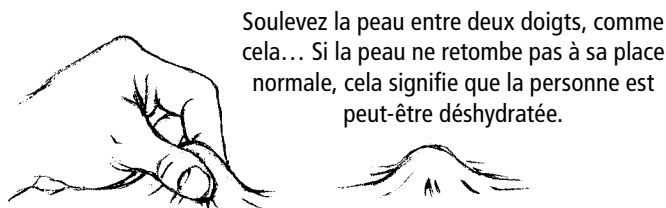
### LES SIGNES

- Avoir soif
- Avoir la bouche et la langue sèches (lorsque vous touchez l'intérieur de la joue d'une personne, c'est sec)
- Uriner moins souvent et avoir une urine foncée

Commencez le traitement maintenant avant que les signes n'empirent.

### LES SIGNES QUI MONTRENT QUE LA DÉSHYDRATATION S'AGGRAVE

- Être léthargique : fatigué, manque d'énergie
- Un pouls rapide
- Une respiration profonde
- Des yeux creux, sans larmes
- La peau qui reste dans sa forme étirée



Soulevez la peau entre deux doigts, comme cela... Si la peau ne retombe pas à sa place normale, cela signifie que la personne est peut-être déshydratée.

- Chez les nourrissons, la fontanelle (endroit « mou » sur la tête du bébé) est creusée.

### **LE TRAITEMENT ET LA PRÉVENTION**

Il est toujours plus facile et sûr d'éviter ce problème de déshydratation que d'essayer de le traiter une fois commencé. **Donnez à boire avant que les signes de la déshydratation n'apparaissent.**

---

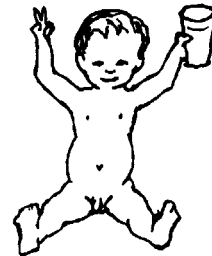
*La déshydratation est évitée et soignée de la même façon - en buvant des liquides.*

---



Vous pensez que donner quelque chose à boire va aggraver la diarrhée ? Il est facile de croire cela lorsque vous voyez un enfant qui a des diarrhées liquides. **Mais les liquides ne sont pas la cause de la diarrhée.**

La diarrhée se déclenche à cause de l'infection causée par les germes. Elle continuera que la personne boive ou ne boive pas. Mais donner des liquides aide la personne à rester suffisamment en forme pour récupérer de l'infection. Une personne qui a la diarrhée mais ne boit pas va se déshydrater et risque peut-être même de mourir. **Vous pouvez lui sauver la vie en lui donnant des liquides pour remplacer ce qui a été perdu.**



Se retenir de boire des liquides ne protège pas les enfants contre la diarrhée. Au contraire, cela les met en danger.

Boire des liquides vous maintient en bonne santé lorsque vous avez la diarrhée et vous aide à aller mieux.

## Les boissons réhydratantes

La **réhydratation** est le fait de remplacer ce qui a été perdu lors de la déshydratation. Lorsque nous avons la diarrhée, vomissons, ou transpirons, nous perdons de l'eau. Les boissons réhydratantes doivent donc inclure de l'eau. Nous perdons aussi des substances nutritives que nous obtenons grâce à la nourriture que nous mangeons, principalement le sel et l'énergie (que l'on obtient grâce au sucre, de céréale ou de protéine). Pour se réhydrater, nous devons donc aussi remplacer les substances nutritives. De l'eau + un peu de sel + un aliment énergétique (sucre, riz ou semoule de maïs) = boisson réhydratante.

Donnez autant de boisson réhydratante que la personne pourra boire, une ou deux boissons après chaque selle. Servez au moins une tasse pour un enfant en bas âge, ou une tasse ou plus pour un enfant plus âgé ou un adulte.

---

*Continuez à donner des boissons réhydratantes jusqu'à ce que la diarrhée s'arrête et que les signes de la déshydratation disparaissent.*

---

Quelles sont les bonnes boissons réhydratantes ? **Presque n'importe quel liquide que vous pouvez préparer chez vous est une boisson réhydratante !**

### Une boisson salée et sucrée

Que ce soit à la maison ou à la clinique, vous pouvez préparer une boisson réhydratante de base. C'est aussi bien que les sachets SRO (sels de réhydratation orale) que vous achetez et cela coûte moins cher.

1) Dans 1 litre d'eau potable

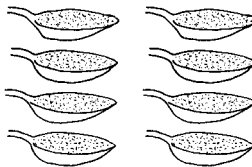
2) Mélangez ½ cuillère à café de sel



Goûtez le mélange. Il devrait être moins salé que les larmes.

3) Puis mélangez-y 8 cuillères rases de sucre

OU, à la place du sucre, mélangez-y 8 cuillères à café bombées de céréales, comme la semoule de riz ou de maïs. Si vous utilisez des céréales, cuisez le mélange pendant quelques minutes avant de le servir.



Pour mélanger une seule portion de boisson réhydratante, il vous faut :



1 verre d'eau

+



1 pincée de sel

+



2 ou 3 cuillères à café de sucre ou de céréale cuite



## L'eau de riz

L'eau de riz a les mêmes propriétés que la solution salée et sucrée pour réhydrater. Cuisez un peu de riz dans deux fois plus d'eau que d'habitude. Y-ajoutez un peu de sel. (À peu près ½ cuillère à café de sel pour un litre d'eau, ou une grosse pincée dans un verre d'eau). Vous pouvez ajouter du sucre si vous voulez. Buvez autant que vous pouvez. Vous pouvez aussi manger le riz.

## Les autres céréales locales

Si vous avez l'habitude de préparer du porridge ou du gruau pour manger ou nourrir les enfants en bas âge, ces céréales peuvent être diluées pour en faire des boissons de réhydratation. La semoule de maïs, le dal (lentille), la pomme de terre, ou le manioc seront tous utiles pour réhydrater une personne (s'ils sont bien cuits et dilués pour faire une boisson liquide, avec un petit peu de sel).

Un porridge dilué ne remplace pas l'alimentation. Si vous diluez un porridge pour faire une boisson réhydratante, vous pouvez aussi donner du porridge épais, à manger. Pour se réhydrater, il faut donner des aliments et des liquides.

## Le yaourt ou les boissons de lait fermenté

Ce sont de bonnes boissons réhydratantes. Elles fournissent aussi les protéines nécessaires. Si la boisson à base de yaourt est très épaisse, mélangez-y de l'eau. Ajoutez une pincée de sel par verre.

## Le lait maternel

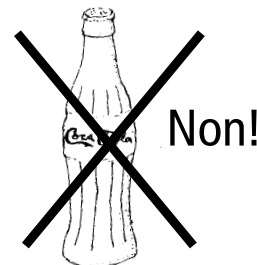
Si vous allaitez un enfant qui a la diarrhée, continuez à le faire. Allaiter l'enfant plus souvent – au moins après chaque selle. Laissez-le allaiter aussi longtemps qu'il le souhaite. Un enfant qui présente des signes de déshydratation devrait aussi boire une boisson salée et sucrée après chaque allaitement.



## Évitez les boissons qui ne font qu'aggraver la déshydratation

Les boissons très sucrées, les boissons contenant de la caféine et l'alcool aggravent la déshydratation. Évitez donc :

- Les sodas (Coca, Fanta, Pepsi) et les jus de fruits sucrés.
- Le café et le thé fort.
- La bière, le vin et autres alcools.



## Qu'en est-il de l'eau plate ?

Si vous êtes déshydratés, l'eau plate n'est pas aussi efficace que les boissons réhydratantes citées dessus. Elle ne possède pas les substances nutritives dont votre corps a besoin. Si vous êtes très déshydratés, boire de l'eau plate peut vous rendre malade car vous avez aussi besoin de sel et d'énergie. Mais il est toujours mieux de donner de l'eau plate que rien du tout – au moins pour un temps. Donnez de l'eau en attendant que l'eau de riz ou la boisson contenant la céréale cuise.

## Est-ce que l'eau doit être d'abord bouillie ?

La meilleure eau est celle qui a été bouillie, donc nettoyée des germes (désinfectée). Pour savoir comment rendre l'eau propre à la consommation, voir le chapitre L'eau et assainissement : Les clés pour rester en bonne santé.

Mais si vous n'avez pas de feu de bois pour faire bouillir l'eau, ou que vous n'arrivez pas à avoir de l'eau propre, utilisez l'eau que vous avez jusqu'à ce que vous trouviez un moyen pour la rendre potable.

## Les SRO préemballés

Les sachets de Sels de Réhydratation Orale (SRO) prêts à l'emploi peuvent se trouver dans votre pharmacie, clinique ou supermarché. Similaires aux boissons réhydratantes faites maison, ils contiennent un dosage correct de sel et de sucre pour traiter la déshydratation. Ils contiennent également du potassium, du citrate et du zinc – qui sont des substances nutritives efficaces pour les personnes ayant la diarrhée. Dans les endroits où ces sachets sont disponibles gratuitement, ils sont très pratiques pour faire les boissons réhydratantes. Assurez-vous d'ajouter la bonne quantité d'eau – en général 1 litre d'eau par sachet. (Mais vérifiez bien les instructions sur le sachet car ajouter trop peu ou trop d'eau peut aggraver la maladie.)



Si les sachets de SRO sont payants, faites vous-même vos boissons réhydratantes – c'est beaucoup moins cher. Dépensez votre argent pour les légumes, les haricots, les œufs ou autres produits alimentaires sains. Votre boisson réhydratante sera aussi efficace que le sachet et les aliments sains vous aideront à récupérer plus vite.

## Les vomissements

En général, vomir une ou deux fois n'est pas grave et cela s'en va tout seul. En cas de vomissements accompagnés d'un rhume ou de problèmes d'estomac :

- Donnez régulièrement des petites gorgées de boisson réhydratante (voir page 22). En cas de nausées, certaines personnes préfèrent les boissons pétillantes comme les sodas. Si vous vomissez tout, buvez une petite cuillère pleine. Attendez 15 minutes et buvez-en une autre. Si elles restent dans l'estomac, reprenez une cuillère dans les 5 minutes. L'idée est de boire autant que possible sans vomir de nouveau.
- Pour réduire les nausées, préparez un thé en faisant bouillir du gingembre. Le thé à la menthe ou la camomille peuvent aussi aider ou vous connaissez peut-être une plante médicinale locale qui est efficace.
- Lorsque vous commencez à mieux vous sentir, mangez un peu et continuez à boire des liquides pour remplacer ce que vous avez perdu.





### **LES SIGNES DE DANGER**

- Les vomissements qui entraînent une déshydratation (voir page 20).
- Les vomissements qui durent plus de 24 heures ou ceux qui ne font que s'aggraver.
- Les vomissements violents qui ont une couleur vert foncé ou marron, ou qui sentent comme les excréments (voir l'occlusion page 8).
- Vomir du sang ou des vomissements qui ressemblent à des grains de café (voir ulcère, page 12, et cirrhose dans le chapitre Les drogues, l'alcool et le tabac – en cours d'écriture).
- Les vomissements s'accompagnant de fièvre et de douleurs qui durent plus de 24 heures (voir l'abdomen aigu, page 8).

## **La diarrhée**

Le fait de déféquer des selles molles et liquides plusieurs fois par jour s'appelle avoir la diarrhée.

Lorsqu'une personne a la diarrhée, elle perd très rapidement des liquides et des substances nutritives. Un adulte en bonne santé aura peut-être la diarrhée pendant un ou deux jours, puis récupèrera rapidement. Mais perdre autant de liquides et de substances nutritives est dangereux pour les enfants, les personnes âgées et les personnes déjà affaiblies par la malnutrition ou une autre maladie.

Prendre soin des enfants qui ont la diarrhée est expliquée dans le chapitre Prendre soin des enfants, page 7. Si vous aidez un bébé ou un enfant qui a la diarrhée ou si vous vivez dans une zone où les enfants meurent de la diarrhée, veuillez lire ce chapitre-ci puis continuez avec Prendre soin des enfants.



### **LES SIGNES DE DANGER**

- Une grande quantité de diarrhées aiguës (liquides) en très peu de temps. Cela peut être le choléra (voir page 28). Peu importe la cause, une grande quantité de diarrhée en peu de temps mène rapidement à la déshydratation.
- Des diarrhées mêlées à du sang et du mucus – c'est ce que l'on appelle la dysenterie (voir page 30).
- Des diarrhées qui durent pendant des semaines. Ce type de diarrhée de longue durée vide le corps de ses substances nutritives et fragilise les intestins. C'est ce que l'on appelle en général la malnutrition ou une maladie de longue durée (voir page 20 Bien s'alimenter pour rester en bonne santé).

### LE TRAITEMENT

- 1. Occupez-vous de la déshydratation.** La déshydratation est le réel problème de la diarrhée et pourquoi les personnes peuvent mourir de la diarrhée. Donc le plus importante est de boire des liquides. Vous pouvez faire des boissons réhydratantes à la maison pour remplacer les substances nutritives nécessaires. **Boire des liquides n'empire pas les diarrhées. Au contraire, boire des liquides peut vous sauver la vie.**
- 2. Donnez à manger.** Au début, si la personne ne se sent pas bien ou si elle a des nausées, donnez-lui seulement des petites bouchées d'aliments mous. Le yaourt et la banane sont particulièrement utiles et peuvent aider à ce que les diarrhées se terminent plus rapidement. Donnez plus de nourriture dès que la personne se sent capable de manger plus. Les enfants en particulier doivent manger.
- 3. Déterminez si les médicaments seront utiles ou pas** (ils ne le sont pas en général). Pour décider, voir page 28.



## Quelles sont les causes de la diarrhée ?

La diarrhée a plusieurs origines. Les plus courantes sont :

- **Un germe (virus, bactérie ou parasite) qui se répand à cause des mauvaises conditions d'hygiène.** Afin d'éviter la diarrhée, utilisez les toilettes, lavez-vous les mains, cuisez bien les aliments et mangez-les rapidement après cuisson. Si vous achetez de la nourriture préparée dans la rue, demandez à ce qu'elle soit de nouveau réchauffée. Lire le chapitre Eau et assainissement : Les clés pour rester en bonne santé pour savoir plus sur la manière d'améliorer les conditions d'hygiène, qui reste la meilleure façon d'éviter la diarrhée.
- **Une autre infection dans le corps.** Une infection à l'oreille, une infection urinaire, le paludisme ou le VIH peuvent donner la diarrhée. Les diarrhées iront mieux une fois que vous aurez guéri l'infection principale.
- **La malnutrition.** La malnutrition fragilise les intestins, ce qui rend difficile l'absorption de la nourriture et des liquides qui passent plus rapidement à travers les intestins et donnent la diarrhée. Il faut donc mieux manger chaque jour pour soigner la malnutrition. Pour savoir comment bien manger avec peu d'argent, voir page 12 Bien s'alimenter pour rester en bonne santé.
- **Les antibiotiques.** Les antibiotiques peuvent donner des diarrhées et des maux d'estomac. Leur consommation est plus importante que ce qu'elle devrait être. Souvent les malades iraient mieux sans en prendre. Par exemple, ils n'ont aucun effet sur un rhume ou d'autres maladies virales. En général, évitez les antibiotiques pour les infections courantes. Ne les prenez que si vous êtes certains que la maladie que vous soignez en nécessite.

*Tout ce que je fais c'est m'occuper d'enfants qui ont la diarrhée. Il serait peut-être plus utile que je consacre mon temps à essayer d'avoir un système d'eau potable pour la communauté.*





Vous pouvez empêcher de nombreux cas de diarrhées en vous lavant les mains régulièrement avec du savon et de l'eau.

## Se nourrir pendant la diarrhée

Une personne qui a la diarrhée devrait de nouveau manger aussi vite que possible. Si la personne vomit ou se sent trop mal pour manger, offrez-lui des petites quantités de nourriture plusieurs fois par jour. Si elle a beaucoup de diarrhées, offrez-lui un peu de nourriture toutes les unes ou deux heures pour remplacer toutes les substances nutritives perdues. Essayez les soupes ou des gruaux de riz, de maïs ou de pommes de terre. Ajoutez-y un peu de viande, d'œufs ou de légumes bien cuits si la personne arrive à les digérer. Les boissons au lait fermenté ou les yaourts apportent des protéines. Les aliments frits et les fruits crus ne sont pas aussi bons pour une personne souffrant de diarrhées.

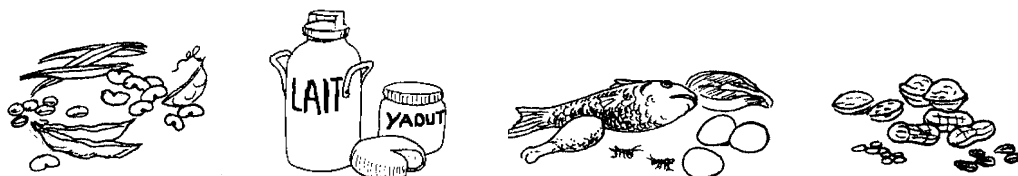
Pour des diarrhées qui durent 2 semaines ou plus (les diarrhées chroniques), manger est très important. La diarrhée chronique est souvent due à la malnutrition ou à une maladie de longue durée, comme le VIH. En tout cas, il est nécessaire de manger plus de nourriture pour remplacer ce qui a été perdu par les diarrhées et pour aider les intestins à mieux absorber la nourriture.

---

*La malnutrition aggrave la diarrhée.  
La diarrhée aggrave la malnutrition.  
Manger met fin au cycle.*

---

Un enfant mal-nourri doit manger plus souvent – au moins 6 fois par jour. Chaque jour, l'enfant a besoin de protéines et de gras pour remplacer la force et l'énergie perdues. Les légumes et les fruits protègent son corps et l'aident à combattre les infections – y compris celles qui donnent la diarrhée. Voir page 20 Bien s'alimenter pour rester en bonne santé pour traiter la malnutrition.



Les enfants qui ont la diarrhée chronique ont besoin d'aliments protéinés.

## Les médicaments

Dans la plupart des cas de diarrhées, les médicaments restent inefficaces pour combattre l'infection à l'origine de ces diarrhées. Ce n'est qu'un simple gaspillage d'argent et ils peuvent être dangereux pour la santé.

Dans certains cas de diarrhées, les antibiotiques peuvent être utiles. Ils le sont aussi pour les cas de dysenterie et certains cas de choléra. Mais même dans ces cas-là, boire des liquides reste le traitement le plus important. Ne donnez jamais de laxatifs à une personne qui a la diarrhée.

Les « médicaments antidiarrhéiques » tels que le bismuth ou le lopéramide ralentissent ou arrêtent les selles mais ils n'empêchent pas la déshydratation qui est le réel danger de la diarrhée. Même si les liquides restent dans le corps, ils partent des organes qui en ont besoin pour fonctionner. Malgré l'utilité occasionnelle de ces médicaments, lorsque vous allez prendre le bus pour un long trajet par exemple, ils ralentissent la capacité du corps à éliminer les bactéries et prolongent de ce fait la diarrhée. Ne prenez pas ces médicaments anti-diarrhéiques si vous avez de la fièvre, des diarrhées avec du sang (dysenterie) ou des diarrhées toujours liquides (choléra). Le lopéramide n'est pas bon pour la santé des enfants.



Les médicaments antidiarrhéiques sont comme un bouchon. Ils gardent l'infection à l'intérieur au lieu de la laisser sortir.



## Le choléra

De grandes quantités de diarrhées qui ressemblent à de l'eau de riz peuvent être synonymes de choléra. Le choléra se répand très rapidement et touche beaucoup de personnes à la fois dans une même communauté. Le choléra mène rapidement à une déshydratation sévère qui peut entraîner la mort. Vous pouvez sauver la vie d'une personne qui a le choléra en lui donnant des liquides.

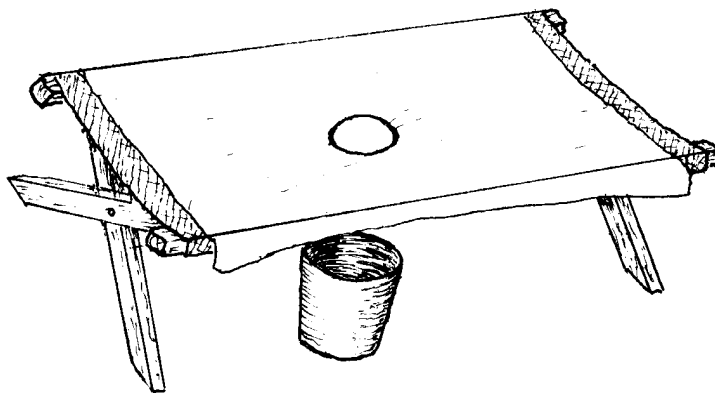
### LE TRAITEMENT

Traitez sans cesse la déshydratation avec des boissons réhydratantes. Aidez la personne à boire autant qu'elle le peut et ne vous arrêtez pas jusqu'à ce que les diarrhées disparaissent et qu'il n'y ait plus aucun signe de déshydratation. Même si la personne risque de vomir, elle doit continuer à boire.

Les antibiotiques peuvent aider dans certains cas de choléra. L'antibiotique à prendre dépend de la résistance au médicament dans votre région. Vérifiez auprès de l'autorité sanitaire locale, et voir page 42.

## Le choléra est le problème de tout le monde

Une épidémie de choléra est une urgence pour l'ensemble de la communauté. Les bactéries responsables de cette maladie se répandent à travers les approvisionnements en eau et des actions doivent être prises rapidement pour arrêter la propagation.



Un « lit pour choléra » peut aider les personnes à se reposer et à rester à peu près propre.

- Assurez-vous que tout le monde connaît le meilleur traitement contre le choléra : **boire autant de liquides que possible**. Partagez la recette pour faire des boissons réhydratantes à la radio, parlez-en à vos voisins ou envoyez des messages d'avertissements.
- Lavez-vous les mains régulièrement et aidez les gens à comprendre l'importance d'une bonne hygiène pour stopper la propagation de l'infection.
- Amenez les gens qui en ont besoin auprès d'une aide médicale. Il existe peut-être une « clinique de terrain » ou un endroit qui accueille les personnes pour leur donner des liquides par injection (voie intraveineuse). Parfois les antibiotiques aident et vous pouvez en trouver dans une clinique.
- Arrangez-vous pour rendre l'eau potable. Voir le chapitre L'eau et assainissement: les clés pour rester en bonne santé.
- Les épidémies futures peuvent s'éviter en construisant des toilettes et en améliorant les conditions d'hygiène de tout le monde. Tant que il n'y a pas de toilettes propres pour y déféquer ou que les sources d'eau potable sont contaminées par les déchets humains, toute le monde sera en danger face au choléra et à d'autres maladies. Voir le chapitre L'eau at assainissement: les clés pour rester en bonne santé pour savoir construire des toilettes propres.
- Il existe des vaccins pour prévenir le choléra. Ils fonctionnent mieux lorsque tout une communauté se fait vacciner afin d'éviter la propagation de la maladie.

## Les diarrhées mêlées à du sang (dysenterie)

L'origine de la dysenterie est habituellement une bactérie appelée shigelle ou à des parasites qui vivent dans les intestins appelées amibes.

### LES SIGNES

- Beaucoup de selles liquides avec du mucus et en général du sang.
- Des crampes au ventre et la sensation de devoir aller aux toilettes même si rien ne sort, ou seulement du mucus.
- Des douleurs à l'anus (le trou du derrière).
- Une alternance entre diarrhées et constipation.

### Comment reconnaître les causes de la dysenterie

Si une personne a des diarrhées qui contiennent du sang, il est préférable de faire analyser les selles pour en connaître la cause. Si vous ne pouvez pas obtenir un test en laboratoire, les signes suivants peuvent vous aider à en déterminer la cause.

**La shigelle**, aussi appelée la **dysenterie bacillaire**, entraîne généralement de la fièvre. La maladie démarre souvent de façon soudaine, provoque des crampes douloureuses et des selles aiguës (liquides) avec du mucus et du sang.

**Diarrhée + mucus ou sang + fièvre = shigelle (dysenterie bacillaire)**

**L'amibe**, aussi appelée la **dysenterie amibienne**, peut provoquer d'importants saignements. La fièvre n'est pas un signe habituel.

**Diarrhée + sang + pas de fièvre = amibe (dysenterie amibienne)**

### LE TRAITEMENT

Il est préférable de soigner la dysenterie avec des antibiotiques, en particulier chez les jeunes enfants ou les personnes qui sont déjà faibles ou malades.

#### Pour la shigelle

La shigelle devient très vite résistante aux médicaments, il n'existe donc pas de médicament qui soit le plus efficace partout dans le monde. Voir le chapitre Les médicaments, les tests et les traitements (en cours d'écriture) pour en apprendre plus sur la résistance aux médicaments. Dans la plupart des cas, le ciprofloxacine sera efficace mais vérifiez auprès de votre autorité sanitaire locale pour connaître le meilleur traitement. Voir page 48 pour le dosage.

#### Pour les amibes

Pour les amibes, donnez du métronidazole. Voir page 47.

## La lambliaose

La lambliaose est un tout petit parasite qui vit dans l'intestin et il est l'une des causes habituelles de diarrhées, en particulier chez les enfants.

### **LES SIGNES**

- Beaucoup de gaz. Un ventre gonflé, dérangé, des crampes, des nausées et des rots. Les rots ont un mauvais goût, comme du sulfure ou des œufs pourris.
- Des diarrhées nauséabondes, jaunes et mousseuses (pleines de bulles), sans la présence de sang ou de mucus.
- En général, il n'y a pas de fièvre.
- Cette maladie peut durer des semaines, entraînant une perte de poids et une faiblesse physique.

Une légère lambliaose est pénible mais elle se soigne en principe d'elle-même au bout de 6 semaines. Une bonne alimentation aide. Dans les cas de lambliaose de longue durée, en particulier chez les enfants, l'infection sera mieux traitée grâce au métronidazole (voir page 47). La quinacrine est moins chère et souvent plus efficace mais les effets secondaires sont pires (Voir page 50).

## **Les vers**

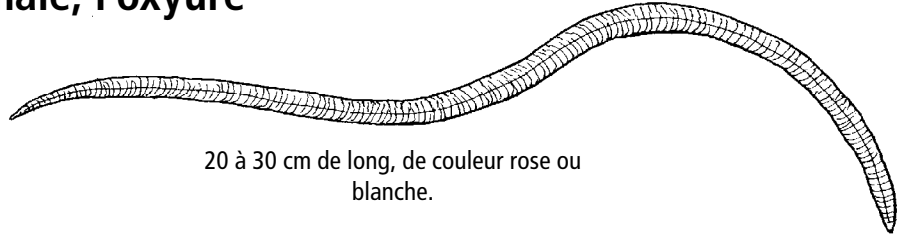
Les vers qui se trouvent dans l'intestin vivent de notre nourriture et de notre sang. Ils sont à l'origine de maux d'estomac ou de diarrhées, et ils nous volent de nos substances nutritives et de notre énergie. Un enfant atteint d'une infection par les vers peut développer une anémie (carence en fer) ou une déficience en vitamine A. L'enfant aura des problèmes à l'école ou à la maison car l'infection nuira sa concentration.

Plusieurs types de vers entrent dans notre corps par différents moyens. Il ont des durées de vie et sont à l'origine d'une variété de problèmes et divers médicaments sont parfois nécessaires pour en guérir. Essayez d'en savoir plus sur la façon dont les vers peuvent être évités et traités dans la région où vous vivez. (Si vous adaptez ce livre pour l'utiliser dans une autre langue ou dans une région en particulier, intégrez des détails sur les types de vers qui se trouvent habituellement dans votre communauté.) Mais en général, les infections par les vers peuvent être évitées :

- En utilisant les toilettes pour améliorer les conditions d'hygiène.
- En se lavant les mains. Gardez vos ongles courts pour éviter que les saletés ne restent coincées en dessous.
- Cuisez bien la viande avant de la manger. Ne donnez pas de la viande crue ou des excréments au bétail.
- Portez des chaussures ou des sandales.
- Traitez les enfants âgés de plus d'un an contre les vers tous les 3 à 6 mois avec de l'albendazole ou du mébendazole. Voir page 55.

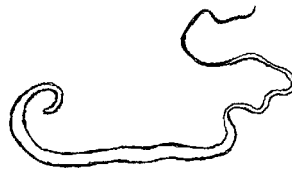
## Les vers qui se répandent depuis les selles jusqu'à la bouche : Le ver rond (ou Ascaris), le trichocéphale, l'oxyure

Le ver rond  
(ou Ascaris)



20 à 30 cm de long, de couleur rose ou blanche.

Le trichocéphale  
(ou *Trichuris trichiura*,  
*Trichocephalus trichiuris*)



3 à 5 cm de long, rose ou gris.

L'oxyure  
(ou *Enterobius Vermicularis*)



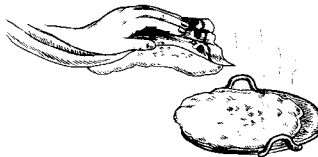
1 cm de long, blanc, très fin et qui ressemble à de la ficelle.

### Comment les vers se répandent

Des minuscules quantités d'excréments restent sur les mains lorsqu'une personne se nettoie l'anus après avoir déféqué ou lorsqu'elle se gratte le derrière. Ou bien lorsque des excréments laissés au sol sont ramenés dans la maison par des animaux, des enfants ou les pieds des gens. Par la suite, les vers, ou leurs œufs qui se trouvent dans les selles se retrouvent sous les ongles ou sur la peau. Ces vers ou ces œufs entrent en contact avec la bouche lorsque :



Un enfant met ses mains dans sa bouche



Quelqu'un prépare à manger pour la famille



Quelqu'un touche sa bouche ou la bouche de quelqu'un d'autre



---

*Les oeufs des vers sont trop petits pour être vus - c'est pour cette raison qu'ils se propagent si rapidement*

---

### **LE TRAITEMENT**

Pour traiter les vers ronds, les trichocéphales, les ankylostomes ou les oxyures, donnez du mébendazole pendant 3 jours. Dans les régions où ces vers sont fréquents, répétez le traitement tous les 3 à 6 mois. Voir page 54.

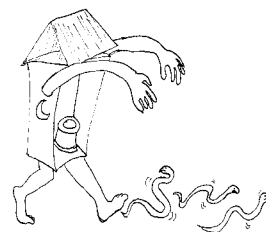
**Évitez de prendre du thiabendazole pour les vers ronds.** Il peut arriver que ces vers ronds remontent dans le nez ou la bouche et entraînent des étouffements et des difficultés pour respirer.

Certains remèdes fait maison peuvent traiter ces vers. Par exemple, manger un peu d'ail cru ou de graines de papaye chaque jour peut aider à tuer ces vers.

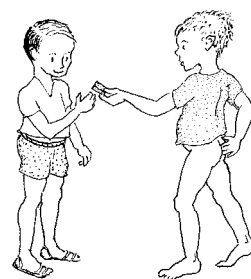
### **LA PRÉVENTION**

Dans le cas des vers, la prévention est le traitement le plus important. Sans la prévention et la propreté, une personne sera susceptible d'avoir des vers encore et toujours.

**Les toilettes :** construisez un espace propre et privé pour faire ses besoins, loin de la maison et de l'eau potable. Ainsi les enfants et les animaux ne ramèneront pas d'excréments dans la maison. Voir le chapitre Eau et assainissement: le clés pour rester en bonne santé pour apprendre à construire des toilettes simples mais propres.



**Lavez-vous les mains et aidez les enfants à faire de même :** lavez les mains régulièrement et correctement avec du savon et de l'eau, ou des cendres. Les laver avant de préparer le repas et après avoir mangé, et chaque fois après avoir déféqué. Aidez les enfants à se laver les mains encore plus souvent – en effet, ils ont tendance à toucher à tout et à se mettre les doigts dans la bouche.



Si un enfant se gratte l'anus à cause de vers, il y a de grands risques pour qu'il se réinfecte lui-même ou qu'il infecte les autres. Pour empêcher cela :

- Coupez les ongles courts pour que les excréments et les œufs des vers ne restent coincés dessous.
- Lavez bien les mains de l'enfant chaque matin, avant qu'il ne mange et après qu'il ait déféqué.
- Faites porter à l'enfant un pantalon pendant la journée. Le mettre dans une couche ou un pantalon bien ajusté avant d'aller au lit – afin qu'il ne puisse pas se gratter les fesses pendant son sommeil.
- Empêchez qu'il se gratte. Mettez du Vaseline sur l'anus avant d'aller au lit.

**Lavez bien après être occupé des selles :** Si vous prenez soin d'un bébé ou d'un adulte malade, mettez les selles aux toilettes. Puis lavez leurs derrières, et après, lavez vos mains avec soin. Pour savoir éviter les vers et autres maladies, voir le chapitre Eau et assainissement : les clés pour rester en bonne santé.

### Les autres problèmes causés par ces vers

**Les vers ronds :** Une infection sévère de vers ronds non traitée peut causer des problèmes à l'intestin ou de respiration. Les vers nuisent aux poumons, il y aura une respiration bruyante ou sifflante, une toux sèche ou une pneumonie avec crachats de sang. Il faut une aide médicale.

Lorsqu'une personne a de la fièvre, ou lorsqu'elle commence à prendre des médicaments contre les vers, ces vers peuvent sortir soit dans les selles soit par la bouche ou le nez. Il arrivera parfois que la personne s'étouffe si cela arrive.

Très rarement, les vers ronds suscite une occlusion dans l'intestin (voir page 8). Cherchez de l'aide médicale. Donnez du mébendazole ou de l'albendazole en chemin.

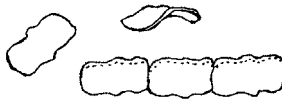
**Les trichocéphales :** Les trichocéphales peuvent donner des diarrhées, parfois mêlées de sang. En cas d'infection grave, cela entraîne une anémie (carence en fer), voir page 8 Bien s'alimenter pour rester en bonne santé.

Les trichocéphales peuvent forcer un enfant à pousser trop fort lors de la défécation. C'est possible qu'une partie de ses intestins (le rectum) sorte un peu de l'anus (le prolapsus rectal). Mettez de l'eau froide dessus, il devrait revenir à l'intérieur. Si c'est pas le cas, pressez légèrement dessus pour le faire rentrer.



Les enfants avec beaucoup de vers peuvent avoir l'estomac dur et gonflé.

## Les vers qui se répandent en mangeant de la viande peu ou pas cuite : Le ténia (ver solitaire) et les vers trichinella



Le ténia (cestode) et les morceaux de ténia (segments). Ces vers sont blancs ou jaunes et peuvent mesurer plusieurs mètres. En fonction du type de ténia, vous verrez peut-être des segments dans les selles.

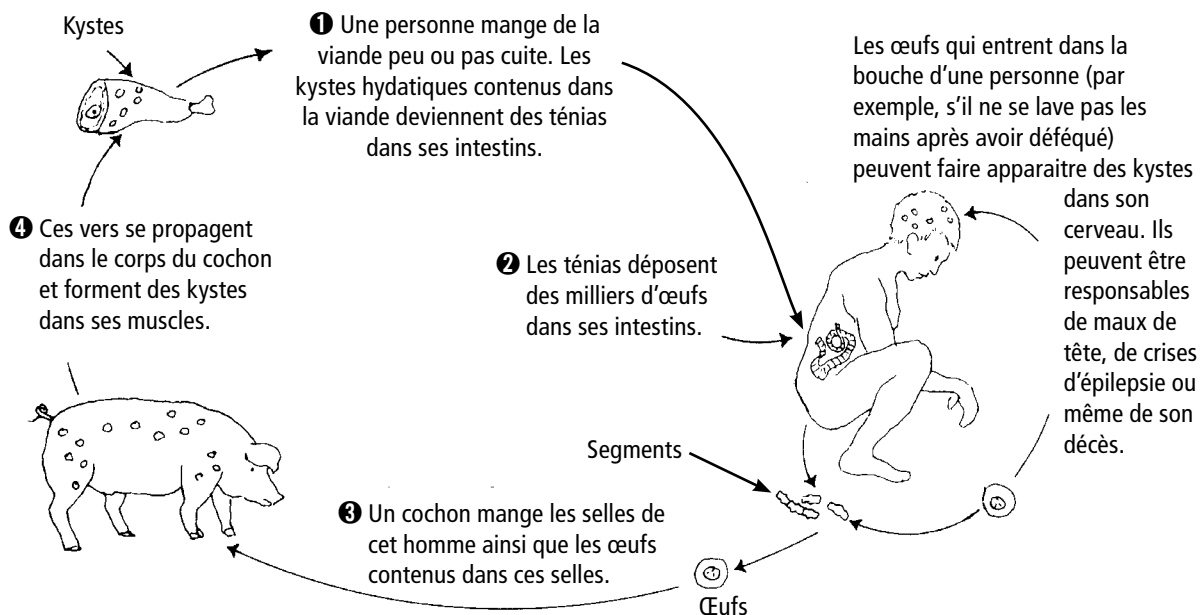


Les vers trichinella n'est pas visible dans les selles mais voici à quoi elle ressemble une fois terrée dans le muscle de quelqu'un.

Les ténias et les vers trichinella se répandent en mangeant de la viande peu ou pas cuite – habituellement du porc. Les poissons, les vaches et les carnivores (des animaux qui mangent d'autres animaux) peuvent aussi être porteurs de ces vers.

## Le ténia

Le cycle de vie du ténia :



Si vous trouvez une petite partie (un segment) plate et blanche de ténia dans les selles ou les sous-vêtements, démarrez le traitement contre le ténia.

### LE TRAITEMENT

Donnez du niclosamide ou du praziquantel, voir page 57. En cas de crise d'épilepsie, cherchez une aide médicale. La personne a besoin de médicaments antiépileptiques et de stéroïdes.



### Une infection des vers trichinella

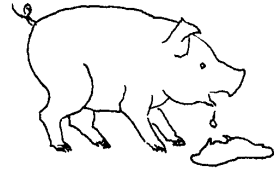
En l'espace d'une semaine après avoir mangé de la viande infectée, la personne qui a contracté la trichinose peut avoir des maux d'estomac, des nausées et des diarrhées. Si toutes les personnes qui ont mangé le même porc ont des maux d'estomac dans la semaine qui suit, prenez le traitement contre la trichinose.

Après une semaine, l'infection peut se répandre dans les muscles ou le cerveau et causer :

- de la fièvre et des frissons.
- des douleurs musculaires ou articulaires.
- des yeux ou des pieds gonflés.
- des saignements dans le blanc des yeux, des douleurs aux yeux ou des problèmes de vision.
- des petites contusions (bleus).

### LE TRAITEMENT

Donnez de l'albendazole ou du mébendazole (voir page 55). Vous aurez aussi peut-être besoin de médicaments stéroïdiens.



### LA PRÉVENTION CONTRE LE TÉNIA ET LA TRICHINOSE

- Parquez les cochons dans un enclos à l'écart de la maison – pour que leurs selles ne soient pas ramenées dans la maison ou touchées par les enfants.
- Ne donnez pas de viande crue ou d'excréments aux cochons – ou l'infection se déclenchera.
- Cuisez bien la viande, en particulier le porc. La cuisson détruira les kystes hydatiques (de ténia).
- Lavez-vous les mains après avoir déféqué et avant de cuisiner ou de manger.

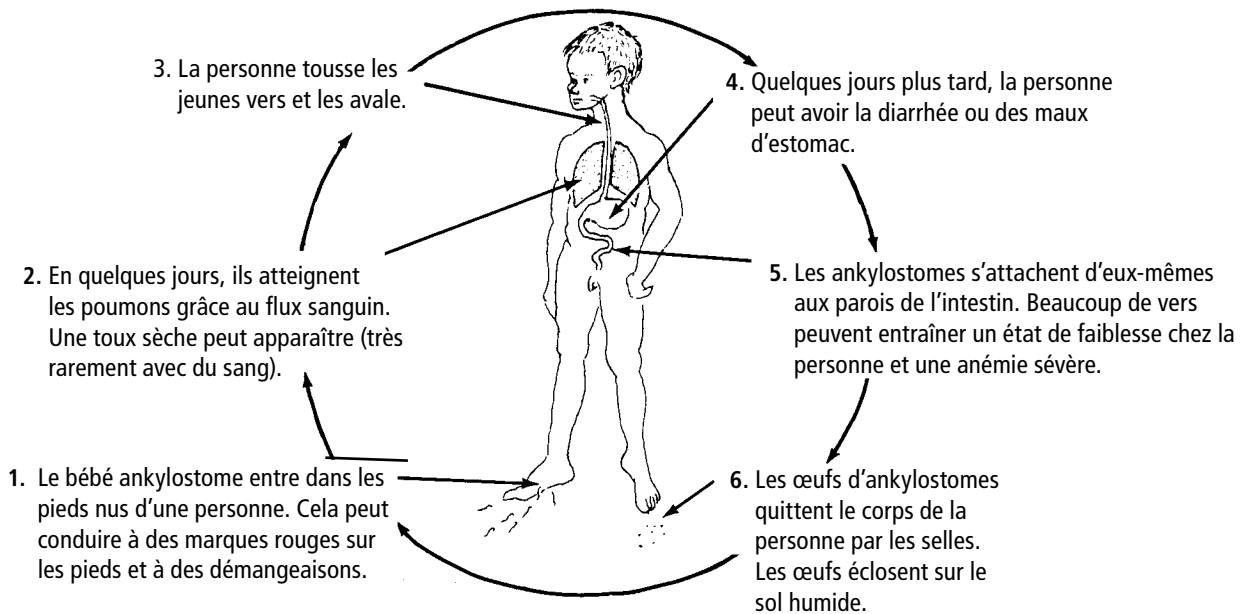
## L'ankylostome



1 cm de long, rouge

Les ankylostomes peuvent entraîner l'une des maladies les plus dangereuses de l'enfance—ils se nourrissent du sang de l'enfant et suscitent l'anémie. Un enfant anémique, pâle ou qui mange de la terre peut avoir des ankylostomes. Si c'est le cas, ses selles doivent être analysées en laboratoire pour dépister l'ankylostome.

### Comment les ankylostomes se répandent (commencez avec le numéro 1)



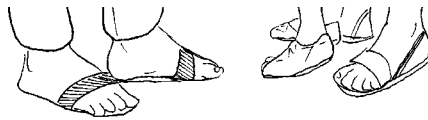
**LE TRAITEMENT**

Donnez du mébendazole pour traiter les ankylostomes. Voir page 55.

Traitez l'anémie en mangeant des aliments riches en fer et en prenant des comprimés de fer. Voir page 8 Bien s'alimenter pour rester en bonne santé.



Protégez les enfants des ankylostomes:  
Construisez des toilettes et portez des  
sandales ou des chaussures.




## Les autres problèmes avec les intestins

### La constipation

Être constipé, c'est les selles dures, sèches et non régulières. Des douleurs se ressentiront au ventre. La plupart des constipations sont facilement traitées.

**LE TRAITEMENT AND PREVENTION**

- Ne prenez pas de laxatifs ou de purges. Ils peuvent être dangereux – en particulier pour les enfants.
- Mangez des fruits tous les jours. 
- Mangez des céréales complètes – telles que le riz brun ou la farine de blé complet – à la place des céréales blanches transformées.
- Mettez-vous en position accroupie pour faire vos besoins.
- Marchez plus, bougez plus, et faites plus d'exercice. Les personnes âgées, faibles ou malades doivent aussi bouger plus. Vous devrez peut-être les aider. Personne ne devrait rester allongé dans la même position toute la journée.
- Buvez plus d'eau. Essayez de boire 8 verres ou plus chaque jour.

Si vous êtes toujours constipé après quelques jours passés à boire plus d'eau et à manger plus de fruits et de céréales, essayez le mélange de 2 à 6 cuillerées soit de son de blé ou de graines de plantain moulues (poudre de graines de psyllium) soit une cuillerée à soupe de graines de lin broyées avec de la nourriture ou de l'eau. (Si vous mélangez avec de la nourriture, n'oubliez pas de boire un verre d'eau avec. Sinon, ces aliments pourraient vous constiper encore plus.)

Si la selle sèche bloque le rectum de façon douloureuse, vous devrez peut-être l'enlever. Mettez un peu d'huile, de *Vaseline* ou de savon sur un doigt recouvert d'un gant et enlevez doucement les selles à la main.

La constipation est un effet secondaire classique des comprimés de fer et des puissants médicaments contre la douleur comme la morphine ou la codéine. Suivez les mêmes conseils listés ci-dessus. Au fur et à mesure que votre corps s'adapte aux médicaments, vous devriez être moins constipé.



## Les selles qui sortent du vagin

Si des selles « fuient » par le vagin, cela signifie qu'il y a un trou entre l'intestin et le vagin appelé fistule. Cela est souvent dû à un accouchement long et difficile qui entraîne une rupture des tissus et crée un trou, ou peut être la conséquence d'un viol. De manière plus courante, le trou va se former entre le vagin et la vessie et l'urine fuira ainsi par le vagin. La fistule est donc décrite plus en détails avec les autres problèmes du système urinaire dans le chapitre Les problèmes urinaires (en cours d'écriture).

## Du sang dans l'anus

La présence de **sang rouge vif depuis l'anus** est souvent indicatrice d'une hémorroïde. Chercher de l'aide s'il y a beaucoup de sang, si des caillots sanguins sortent de l'anus ou si c'est douloureux.

La présence de sang (rouge, rouge foncé ou noir) peut aussi être un signe de cancer, voir le chapitre Le cancer (en cours d'écriture).

### LES SIGNES DANGEREUX

- Des selles noires qui ressemblent à du goudron.
- Des vomissements contenant du sang ou qui ressemblent à des grains de café.

N'importe lequel de ces signes signifie qu'il y a un saignement interne plus en haut dans le système digestif. Ceci est toujours grave et nécessite une aide médicale.

# Un anus qui démange ou qui fait mal

## Les hémorroïdes, les pieux

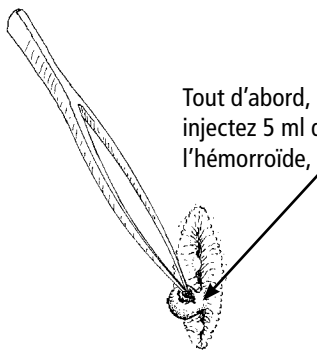
Les hémorroïdes, aussi appelés des pieux, sont l'inflammation des veines de l'anus. Elles sont gonflées et donnent l'impression d'avoir une bosse près de l'anus. Les hémorroïdes peuvent démanger, brûler ou faire mal, surtout lorsque vous déféquez. Parfois une hémorroïde se rompt, ce qui explique la présence d'un peu de sang rouge vif dans les selles.

Les hémorroïdes sont normales lors de la grossesse et chez les personnes qui restent assises ou celles qui portent de lourdes charges toute la journée, mais elles peuvent arriver à n'importe qui. Elles sont pires lorsque vous êtes constipé car se forcer à déféquer crée une tension dans les veines de l'anus.

### LE TRAITEMENT

- Évitez la constipation et les hémorroïdes en buvant plus d'eau et en mangeant beaucoup de fruits frais et de céréales complètes.
- Certains jus de plantes au goût amer (tels que la noisette ou le cactus) tamponnés sur les hémorroïdes aident à les réduire.
- Asseyez-vous dans un bain d'eau tiède peu profond pour nettoyer l'hémorroïde et soulager la gêne. Ajouter quelques sels d'Epsom (sulfate de magnésium ou sel amer) dans l'eau aidera à réduire l'inflammation.

Il arrive parfois qu'une hémorroïde coagule avec un caillot de sang. Vous sentirez une masse ferme et sensible à l'intérieur de la veine enflée. C'est parfois si douloureux que la personne est incapable de s'asseoir. Soulagez la douleur en retirant le caillot :



Tout d'abord, nettoyez l'anus avec du savon et de l'eau. Si vous en avez, injectez 5 ml d'une solution de lidocaïne à 1% (anesthésique) à la base de l'hémorroïde, ici.

Utilisez une lame stérilisée pour faire une petite ouverture dans l'hémorroïde. Utilisez une pince à épiler stérilisée pour enlever le caillot. Faites pression sur la coupure avec un tissu propre ou posez une compresse pendant quelques minutes jusqu'à que le saignement s'arrête.

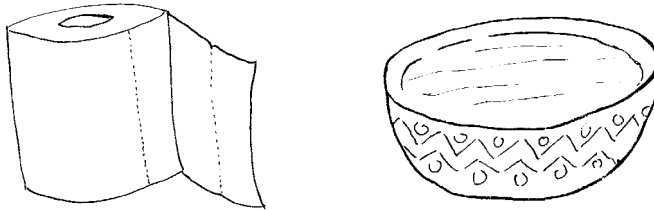
**N'enlevez pas les hémorroïdes.** Cela pourrait causer de graves saignements.

## La peau à vif ou déchirée autour de l'anus

Une petite déchirure de la peau peut conduire à un anus qui démange, qui fait mal ou qui saigne. On la confond facilement avec les hémorroïdes ou les vers. En principe, un adulte qui a des démangeaisons à l'anus n'a pas de vers.

Ces déchirures sont généralement dues à un essuyage trop rugueux après avoir déféqué. Elles sont encore pires lorsque l'anus n'est pas nettoyé correctement.

- N'essuyez pas l'anus avec des épis de maïs, du papier journal ou d'autres matériaux râpeux.
- À la place, utilisez du papier toilette ou un bol d'eau pour nettoyer l'anus après avoir déféqué. Lavez-vous bien les mains après.



- Prenez un bain régulièrement et nettoyez l'anus lorsque vous vous lavez.
- Mettez une crème protectrice sur l'anus après l'avoir nettoyé pour l'aider à guérir. Une crème de type Vaseline ou une pommade pour bébés contre les rougeurs devrait suffire. Vous pouvez essayer la crème à l'hydrocortisone mais ne l'utilisez pas plus d'une semaine ou elle fragilisera la peau.

## Les douleurs à l'anus

Parfois les gens ont une masse enflée, rouge et douloureuse près de l'anus. Cette masse est remplie de pus et est un genre d'abcès. Un abcès peut créer un trou entre l'anus et la peau et il devrait être immédiatement asséché. Videz-le aussi près que possible de l'ouverture de l'anus. Voir le chapitre Les problèmes de peau, d'ongles et de cheveux (en cours d'écriture) pour savoir comment vider un abcès.



# La plupart des problèmes au ventre peuvent être évités

Vous pouvez empêcher la plupart des problèmes au ventre en améliorant les conditions d'hygiène dans la maison et la communauté et en adoptant une alimentation saine.

Le chapitre Eau et assainissement : Les clés pour rester en bonne santé montre divers façons de rendre l'eau potable et de gérer les déchets humains pour garder la population en santé. Si votre famille ou voisins ont souvent des maux d'estomac, des diarrhées ou des vers, lisez ce chapitre. Le chapitre Bien s'alimenter pour rester en bonne santé parle des aliments à manger pour rester en santé, éviter les maux d'estomac, les nausées et autres problèmes au ventre.

Il y a d'autres moyens pour éviter et soigner un problème sans médicaments :

- Buvez beaucoup d'eau. Buvez au moins 8 verres chaque jour, plus si vous travaillez ou transpirez beaucoup. Cela pourrait prévenir la constipation.
- Mangez des légumes, des fruits et des céréales complètes tous les jours. Ils évitent la constipation et sont importants pour la santé en général.
- Les aliments gras, épicés ou acides peuvent donner des maux d'estomac. Si votre ventre vous fait mal, évitez ces aliments pendant quelques



semaines pour voir si vous vous sentez mieux.

- Certaines personnes ont des gaz douloureux ou des diarrhées lorsqu'ils mangent du lait ou du fromage. Essayez donc de ne pas manger d'aliments à base de lait. (Si vous évitez un aliment pendant une semaine ou deux et que cela n'aide pas, vous pouvez de nouveau le manger.)
- Évitez les cigarettes et l'alcool. Ils entraînent des problèmes d'estomac.
- Est-ce que vous prenez des médicaments ? L'aspirine, l'ibuprofène, de nombreux antibiotiques et d'autres médicaments ne font pas du bien à l'estomac. Dans le cas de quelques maladies, comme le VIH, il est important de prendre des médicaments puissants sur une longue période. Mais pour beaucoup de maladies, il existe en général un médicament différent que vous pouvez prendre si celui que vous utilisez vous donne des problèmes au ventre. Vous n'avez peut-être pas besoin de médicaments du tout.
- L'anxiété et le stress peuvent donner de maux d'estomac. Le chapitre La santé mentale (en cours d'écriture) donne des idées pour rester calme si la vie est difficile.

# Les douleurs au ventre, la diarrhée, et les vers : Les médicaments

## Les médicaments contre la diarrhée

Peu importe l'origine des diarrhées, la réhydratation est le traitement le plus important. Dans beaucoup de cas, la réhydratation et la nourriture sont les seuls remèdes nécessaires. Dans les cas de lambliaose, de dysenterie (amibienne ou bacillaire - shigellose) ou de choléra, en particulier chez les jeunes enfants ou les personnes âgées, les antibiotiques et autres médicaments peuvent aussi être utiles.

### La lambliaose

Le métronidazole (page 47) est le plus efficace ; donnez-en pendant 5 jours. La quinacrine (page 50), l'albendazole (page 55-56) ou le mébendazole (page 55) peuvent aussi être pris et seront peut-être moins chers.

### La dysenterie amibienne

Prenez du métronidazole (page 47) pendant 7 à 10 jours. Prenez aussi du diloxanide (page 49).

### La shigelle

La shigelle est résistante à plusieurs antibiotiques, donc il est très important de connaître ceux qui agissent efficacement dans votre région. Essayez de savoir ce que votre autorité sanitaire locale recommande en la matière. Vous pourrez peut-être prendre de l'ampicilline (page 43-44) ou du cotrimoxazole (voir page 39 Bien s'alimenter pour rester en bonne santé). Or, de nombreuses régions sont résistantes à ces médicaments, et donc prenez de la ceftriaxone (page 48-49) à la place. Le ciprofloxacine (page 48) marche pour les adultes, mais évitez de le donner aux enfants. Peu importe le médicament que vous prenez, s'il n'y a pas d'amélioration de votre état de santé après 2 jours, changez d'antibiotique.

### Le choléra

**La réhydratation est essentielle** pour sauver la vie d'une personne atteinte du choléra. Donnez-lui continuellement des boissons réhydratantes jusqu'à que la diarrhée s'arrête et que les signes de déshydratation s'atténuent. Continuez ensuite à donner un verre de boisson réhydratante après chaque selle. Les boissons réhydratantes faites avec de la farine de riz ou de maïs peuvent les rendre encore plus efficaces. Voir la recette page 22.

Des suppléments de zinc devraient aussi être donnés aux personnes atteintes du choléra ou dans les cas graves de diarrhées. Voir page 50-51.

Les antibiotiques ne sont pas la solution la plus efficace contre le choléra, et dans beaucoup de régions, le choléra est résistant à plusieurs antibiotiques. Donnez des antibiotiques si vous savez qu'ils fonctionnent dans votre région. Donnez des antibiotiques par voie orale une fois que la personne arrête de vomir. La doxycycline, la tétracycline, le cotrimoxazole, le ciprofloxacine et l'érythromycine sont des antibiotiques qui peuvent agir. L'érythromycine est l'antibiotique le plus sûr pour les femmes enceintes et les enfants.

Il existe des vaccins qui peuvent éviter l'apparition du choléra. Ils sont d'autant plus efficaces lorsque l'ensemble de la communauté est vaccinée afin d'empêcher la propagation d'une éruption. Demandez à votre autorité sanitaire locale de les distribuer.

## Les antibiotiques

Les antibiotiques sont des médicaments qui tuent les bactéries qui causent l'infection. Ils ne sont d'aucune efficacité contre les infections virales—varicelle, la rubéole, la grippe ou le simple rhume. De plus, tous les antibiotiques ne s'attaquent pas à toutes les bactéries. Les antibiotiques qui partagent la même composition chimique appartiennent à la même famille. Il est important de connaître ces familles d'antibiotiques pour 2 raisons :

1. Les antibiotiques issus de la même famille peuvent souvent soigner les mêmes problèmes. Vous pouvez parfois utiliser un autre médicament de la même famille.
2. Si vous êtes allergiques à un antibiotique d'une famille, vous serez aussi allergiques aux autres membres de cette même famille d'antibiotiques. Cela signifie que vous devrez prendre un médicament d'une autre famille à la place.

Les antibiotiques doivent être pris durant toute la période prescrite. Même si vous vous sentez mieux, s'arrêter avant la fin du traitement peut entraîner le retour de l'infection sous une forme plus difficile à soigner.

## L'ampicilline et l'amoxicilline : Des antibiotiques au spectre large

---

L'ampicilline et l'amoxicilline sont des pénicillines à large spectre, ce qui signifie qu'elles tuent un grand nombre de bactéries. Les deux sont souvent interchangeables. Lorsque vous voyez une recommandation pour de l'ampicilline dans ce livre, vous pourrez souvent prendre de l'amoxicilline à la place, selon le dosage recommandé (voir la page suivante).

L'ampicilline et l'amoxicilline sont très sûres et elles sont particulièrement utilisées pour les bébés et les jeunes enfants. L'ampicilline est utile dans les cas d'ulcères et de péritonite lorsqu'elle est associée à d'autres médicaments.

### Effets secondaires



Ces deux médicaments, mais plus spécialement l'ampicilline, ont tendance à donner des nausées et des diarrhées. Évitez donc de les donner aux personnes qui ont la diarrhée si vous pouvez donner un autre antibiotique à la place.

Un autre effet secondaire habituel est une éruption cutanée. Des petits boutons qui démangent et qui apparaissent et disparaissent en quelques heures sont probablement

un signe d'allergie à la pénicilline. Arrêtez immédiatement le traitement et ne donnez plus jamais de médicament contenant de la pénicilline. Les futures réactions allergiques peuvent être beaucoup plus graves et dangereuses pour la santé. Dans certains cas, l'érythromycine peut être utilisée à la place, voir page 45. Une éruption cutanée lisse ressemblant à la rougeole, qui se déclenche en général une semaine après le début de la prise du médicament et met plusieurs jours à partir, n'est pas forcément indicateur d'une allergie. Mais comme il est impossible d'être certain si cette éruption cutanée provient d'une allergie ou pas, il est préférable d'arrêter la prise de ce médicament.

### Important

La résistance à ces médicaments ne cesse d'augmenter. En fonction du lieu où vous vivez, il est possible qu'ils n'agissent plus contre le staphylocoque, la shigelle ou d'autres infections.

### Utilisation

Ci-dessous nous avons fait la liste des dosages pour donner l'amoxicilline par voie orale et l'ampicilline par injection. Si possible, donnez l'amoxicilline par la bouche. Injectez l'ampicilline pour les maladies graves ou lorsqu'une personne vomit ou ne peut pas avaler.

Comme avec les autres antibiotiques, le temps de prise de ces médicaments varie. En règle générale, continuez à donner ces médicaments jusqu'à ce que tous les signes de l'infection (y compris la fièvre) aient disparus pendant au moins 24 heures. Pour les personnes atteintes du VIH, donnez le médicament pendant toute la durée prescrite. De même que pour la durée, il existe différents dosages. En général, donnez la quantité minimale pour une personne plus mince ou dont l'infection est moins sévère, et la quantité maximale pour une personne à forte corpulence ou dont l'infection est plus grave.

#### L'AMOXICILLINE (PAR VOIE ORALE)

- ➔ Donnez 45 à 50 mg par kg chaque jour, réparti en 2 doses quotidiennes. Si vous ne pouvez pas peser la personne, dosez selon l'âge :
  - En dessous de 3 mois :** donnez 125 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.
  - Entre 3 et 7 mois :** donnez 250 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.
  - Entre 4 et 7 ans :** donnez 375 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.
  - Entre 8 et 12 ans :** donnez 500 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.
  - Au-delà de 12 ans :** donnez 500 à 875 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Donner l'amoxicilline jusqu'à ce que les signes aient partis pendant au moins 24 heures.

#### L'AMPICILLINE (PAR VOIE ORALE)

- ➔ Injectez 50 à 100 mg par kg chaque jour, réparti en 4 doses quotidiennes. Si vous ne pouvez pas peser la personne, dosez selon l'âge :
  - Moins d'1 an :** donnez 100 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.
  - Entre 1 et 3 ans :** donnez 125 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.
  - Entre 3 et 7 ans :** donnez 250 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.
  - Entre 8 et 12 ans :** donnez 375 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.
  - Au-delà de 12 ans :** donnez 500 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.

Donner l'amoxicilline jusqu'à ce que les signes aient partis pendant au moins 24 heures.

## L'AMPICILLINE (PAR INJECTION)

L'ampicilline peut aussi être injectée, mais seulement dans le cas de maladies graves ou lorsque la personne vomit ou ne peut rien avaler.

- ➔ Injectez 100 à 200 mg par kg chaque jour, réparti en 4 doses quotidiennes. Si vous ne pouvez pas peser la personne, calculez les doses selon son âge.  
**Moins d'un an** : injectez 100 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.  
**Entre 1 et 5 ans** : injectez 300 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.  
**Entre 6 et 12 ans** : injectez 625 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.  
**Au-delà de 12 ans** : injectez 875 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.

## Erythromycin

---

L'érythromycine est efficace contre beaucoup d'infections similaires traitées par la pénicilline mais elle peut être prise par les personnes allergiques à la pénicilline. Pour beaucoup d'infections, elle peut aussi remplacer la tétracycline.

### Effets secondaires



L'érythromycine donne souvent la nausée ou la diarrhée, en particulier chez les enfants. N'en prenez pas pendant plus de 2 semaines car elle peut déclencher une jaunisse.

### Utilisation



- ➔ Donnez 30 à 50 mg par kg chaque jour, réparti en 2 à 4 doses quotidiennes. Donnez-en pendant 7 à 10 jours, ou jusqu'à 24 heures après la disparition de tous les signes de l'infection. Si vous ne pouvez pas peser la personne, dosez selon l'âge :  
**Pour les nouveau-nés** : donnez 65 mg, 2 fois par jour pendant 7 à 10 jours.  
**En-dessous de 3 ans** : donnez 125 mg, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.  
**Entre 3 et 7 ans** : donnez 250 mg, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.  
**Au-delà de 8 ans** : donnez 250 à 500 mg, 4 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Pour les infections sévères, doublez les doses ci-dessus.

**Pour le choléra** (dans le cas où l'érythromycine marche pour le choléra)

- ➔ Donnez les mêmes doses que ci-dessus mais uniquement pendant 3 jours.

## La tétracycline et la doxycycline

---

La tétracycline et la doxycycline sont des antibiotiques à spectre large qui combattent une grande variété de bactéries. Ils sont efficaces lorsqu'ils sont pris par voie orale (et sont très douloureux lorsqu'ils sont injectés, ils ne devraient donc pas être administrés de cette façon). Il y a beaucoup de résistance face à ces médicaments donc ils ne sont plus utilisés autant qu'ils ne l'étaient auparavant mais ils sont toujours utiles contre certaines infections.

La doxycycline et la tétracycline sont interchangeable. Cependant la doxycycline est un choix meilleur car les doses sont moins fréquentes chaque jour et elle a moins d'effets secondaires.

## Effets secondaires

Brûlures d'estomac, crampes d'estomac, diarrhées, et mycoses sont les plus courantes.

## Important

1. Les femmes enceintes ne devraient pas prendre ces médicaments. Ils abîment ou tâchent les dents et les os des bébés. Pour cette même raison, les enfants âgés de moins de 8 ans ne devraient les prendre que s'il n'y a pas d'autre antibiotique efficace, et seulement sur une courte période. Vous pouvez les remplacer par l'érythromycine.
2. Ne prenez pas de tétracycline ou de doxycycline « qui date » ou dont la date de péremption est dépassée.
3. Certaines personnes peuvent avoir des éruptions cutanées ou prendre facilement des coups de soleil lorsqu'elles s'exposent au soleil pendant la durée du traitement, restez donc à l'écart du soleil ou portez un grand chapeau.

## Utilisation

### LA TÉTRACYCLINE

Évitez le lait, les comprimés de fer, et les antiacides 2 heures avant ou après avoir pris la tétracycline. Ils réduiront l'effet du médicament.

#### Dans la plupart des infections

- Donnez 25 à 50 mg par kg chaque jour, réparti en 4 doses quotidiennes. Ou bien dosez selon l'âge :
  - Entre 8 et 12 ans** : donnez 125 mg, 4 fois par jour pendant 7 à 10 jours.
  - Au-delà de 12 ans** : donnez 250 mg, 4 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

#### Pour le choléra (dans le cas où la tétracycline marche contre le choléra)

- **Entre 8 et 12 ans** : donnez 250 mg, 4 fois par jour pendant 3 jours.
- Au-delà de 12 ans** : donnez 500 mg, 4 fois par jour pendant 3 jours.

### LA DOXYCYCLINE

La doxycycline est prise une à deux fois par jour (au lieu de 4 fois par jour pour la tétracycline). En présence d'infections plus sévères, donnez-en deux fois par jour. Mais dans la plupart des infections, donnez la première dose de doxycycline puis une deuxième dose 12 heures plus tard. Après donnez une double dose une fois par jour. Par exemple, si vous donnez la première dose lundi soir, donnez la deuxième mardi matin. Donnez la troisième dose mercredi matin, puis jeudi matin, et ainsi de suite.

- Donnez 2 mg par kg dans chaque dose, mais ne donnez pas plus de 100 mg par dose ou 200 mg par jour. Ou bien dosez selon l'âge :
  - Entre 8 et 12 ans** : donnez 50 mg par dose pendant 7 à 10 jours.
  - Au-delà de 12 ans** : donnez 100 mg par dose pendant 7 à 10 jours.

#### Pour le choléra (dans le cas où la doxycycline marche contre le choléra)

- Donnez 6 mg par kg, une seule fois. Ou dosez selon l'âge :
  - Entre 8 et 12 ans** : ne donnez qu'une seule fois 150 mg.
  - Au-delà de 12 ans** : ne donnez qu'une seule fois 300 mg.

## Le métronidazole

---

Le métronidazole est utilisé pour soigner les infections intestinales dues aux amibes, à la lamblasse et à certaines bactéries.

### Effets secondaires



Nausées, crampes, et diarrhées sont courantes. Prendre ce médicament en mangeant aide à réduire ces effets. Il donne parfois un goût métallique dans la bouche ou un mal de tête.

### Important

Ne pas donner du métronidazole lors des 3 premiers mois de la grossesse. Il peut entraîner une anomalie congénitale. Évitez aussi de le donner plus tard pendant la grossesse et l'allaitement à moins que ce soit le seul médicament efficace et qu'il soit réellement nécessaire. Ne buvez pas d'alcool pendant la durée du traitement et jusqu'à 2 jours après son arrêt. Boire de l'alcool tout en prenant du métronidazole provoque de graves nausées. Enfin ne prenez pas de métronidazole si vous avez des problèmes de foie.

### Utilisation



Dans de nombreux cas, vous pouvez donner une forte dose de ce médicament pendant 3 jours, ou une dose plus faible pendant 5 à 10 jours. Les femmes enceintes ne devraient pas prendre de traitement à forte dose.

#### Pour la lamblasse

→ Donnez 15 mg par kg chaque jour, réparti entre 2 ou 3 doses chaque jour, pendant 5 à 7 jours. Ou bien dosez selon l'âge :

**En dessous de 3 ans :** donnez 62 mg, (¼ d'un comprimé de 250 mg), 2 fois par jour pendant 5 jours.

**Entre 3 et 7 ans :** donnez 62 mg, 3 fois par jour pendant 5 jours.

**Entre 8 et 12 ans :** donnez 125 mg, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

**Au-delà de 12 ans :** donnez 250 mg 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours, **OU BIEN** donnez 2 grammes, 1 fois par jour pendant 3 jours.

#### Pour la dysenterie amibienne

→ Donnez 30 mg par kg chaque jour, réparti en 3 doses quotidiennes, pendant 8 à 10 jours. Ou bien dosez selon l'âge :

**En dessous de 3 ans :** donnez 62 mg, (¼ d'un comprimé de 250 mg), 3 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

**Entre 3 et 7 ans :** donnez 125 mg, 3 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

**Entre 8 et 12 ans :** donnez 250 mg, 3 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

**Au-delà de 12 ans :** donnez 500 à 750 mg, 3 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

Après la dernière dose de métronidazole, prenez du **furoate de diloxanide**. (Voir page 49)

#### Pour les péritonites et les appendicites

→ Donnez en même temps que d'autres antibiotiques. Suivez les conseils page 51.

#### Pour les ulcères

→ Donnez du métronidazole associé à de l'oméprazole et de l'amoxicilline. Voir page 54.

## Le ciprofloxacine

---

Le ciprofloxacine est un antibiotique à spectre large de la famille des quinolones. Ils agissent contre un grand nombre de diverses infections cutanées, osseuses, du tube digestif ou du canal urinaire (vessie). Il existe cependant une résistance au ciprofloxacine dans beaucoup d'endroits dans le monde, c'est pourquoi il ne faut l'utiliser que contre les infections pour lesquelles il est spécialement recommandé dans votre région. Ce n'est pas un antibiotique approprié pour les enfants.

### Effets secondaires



Nausées, diarrhées, vomissements, mal de tête, vertiges, rougeurs ou mycoses.

### Important

N'en prenez pas si vous êtes enceinte ou vous allaitez. Ne le prenez pas avec des produits laitiers.

Très rarement, le ciprofloxacine abîme les tendons. À l'exception de quelques situations particulières, il ne devrait pas être donné à des enfants âgés de moins de 16 ans car leurs tendons sont toujours en cours de développement. Si vous ressentez des douleurs aux mollets pendant la prise du médicament, arrêtez immédiatement.

### Utilisation



#### Pour la plupart des infections

→ Donnez 250 à 750 mg, 2 fois par jour jusqu'à 24 heures après que les signes de l'infection aient disparus.

#### Pour la shigelle

→ Donnez 500 mg, 2 fois par jour pendant 3 jours.

#### Pour le choléra (dans les cas où le ciprofloxacine marche contre le choléra)

→ Ne donnez qu'un seul gramme (1000 mg), 1 fois seulement.

#### Pour les appendicites et les péritonites

→ Donnez du ciprofloxacine avec d'autres antibiotiques. Voir page 51.

## La ceftriaxone

---

La ceftriaxone est un antibiotique puissant utilisé contre les infections graves et celles résistantes à la pénicilline. Ne prenez la ceftriaxone que pour soigner des infections particulières pour lesquelles elle est recommandée dans votre région. Cela permettra d'empêcher la résistance face à ce médicament et de conserver ainsi son utilité.

### Effets secondaires



Elle peut être douloureuse à injecter. Vous pouvez la mélanger avec de la lidocaïne à 1% si vous savez comment faire.

### Important

N'en donnez pas à un bébé qui a moins d'une semaine, ni si vous avez la jaunisse.



## Utilisation

La ceftriaxone ne peut pas être administrée par voie orale. Lorsque vous l'injectez, enfoncez bien l'aiguille dans le muscle.

### Pour les infections sévères

Les doses sont différentes en fonction de l'infection, mais en général vous pouvez donner 50 à 100 mg par kg pour les enfants, et 1 à 4 grammes pour les adultes, 1 ou 2 fois par jour.

### Pour la shigelle

- ➔ Injectez 50 mg par kg, une fois par jour pendant 5 jours. Ou bien si vous ne pouvez pas peser la personne, dosez selon l'âge :
  - De 1 à 3 semaines** : injectez 250 mg, une fois par jour pendant 5 jours.
  - Entre 3 et 7 ans** : injectez 500 mg, une fois par jour pendant 5 jours.
  - Entre 8 et 12 ans** : injectez 1000 mg, une fois par jour pendant 5 jours.
  - Au-delà de 12 ans** : injectez 1 à 2 grammes, une fois par jour pendant 5 jours.

# Les autres médicaments contre la diarrhée

## Le furoate de diloxanide

---

Le diloxanide est associé à d'autres antibiotiques pour soigner les amibes. Si vous n'arrivez pas à avoir ce médicament, essayez de la paromomycine ou de l'iodoquinol à la place.

### Effets secondaires

Donne parfois des gaz, des maux d'estomac ou des nausées. À prendre en mangeant.

### Important

Ne prenez pas du diloxanide pendant les 3 premiers mois de la grossesse. Évitez ce médicament lorsque vous allaitez.

## Utilisation

Une fois le traitement au métronidazole terminé, ou un autre traitement contre les amibes, commencez à prendre le diloxanide.

- ➔ Utilisez 20 mg par kg chaque jour, réparti en 3 doses quotidiennes pendant 10 jours. Si vous ne pouvez pas peser la personne, dosez selon l'âge.
  - En dessous de 3 ans** : donnez 62 mg ( $\frac{1}{8}$  d'un comprimé de 500 mg), 3 fois par jour pendant 10 jours.
  - Entre 3 et 7 ans** : donnez 125 mg, 3 fois par jour pendant 10 jours.
  - Entre 8 et 12 ans** : donnez 250 mg, 3 fois par jour pendant 10 jours.
  - Au-delà de 12 ans** : donnez 500 mg, 3 fois par jour pendant 10 jours.

## La quinacrine

---

La quinacrine agit efficacement pour soigner la lambliaose mais elle rend les personnes très malades. Elle est utilisée car elle est très peu coûteuse.

### Effets secondaires

Maux de tête, vertiges et vomissements sont courants.

### Utilisation

#### Pour la lambliaose

- **En dessous de 10 ans** : donnez 50 mg, 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- Au-delà de 10 ans** : donnez 100 mg, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

## Le zinc

---

Le zinc aide les personnes souffrant de la diarrhée à se retablir plus vite. Il doit être donné avec une boisson réhydratante.

### Utilisation

Pour les bébés, les comprimés peuvent être réduits en poudre et mélangés avec du lait maternel ou un peu d'eau. Vous arriverez peut-être à trouver des « comprimés solubles » qui se dissolvent rapidement et facilement dans un liquide.

- **Pour les nouveau-nés jusqu'à 6 mois** : donnez 10 mg, une fois par jour pendant 10 à 14 jours.
- Au-delà de 6 mois** : donnez 20 mg, une fois par jour pendant 10 à 14 jours.

## Pour la péritonite et l'appendicite

Un certain nombre d'antibiotiques peut être utilisé pour soigner la péritonite mais prenez-en au moins 2 pour tuer un maximum des nombreuses variétés de bactéries. Pour la péritonite, il est préférable d'injecter les antibiotiques car le système digestif ne marchera pas suffisamment pour laisser agir les médicaments pris par voie orale. Si vous donnez des médicaments par voie orale, ne donnez que la quantité d'eau suffisante pour avaler les comprimés. La personne ne devrait pas manger ou boire autre chose.

Donnez ces médicaments jusqu'à ce que la personne arrive à l'hôpital :

du MÉTRONIDAZOLE 500 mg, 4 fois par jour

**ET**

du CIPROFLOXACINE 500 mg, 2 fois par jour, **OU**

du CEFTRIAXONE 2 grammes, 1 fois par jour, **OU**

De l'AMPICILLINE 2 grammes, 4 fois par jour **ET** de la GENTAMICINE 1.5 mg par kg, 3 fois par jour.

# Pour les indigestions acides, les brûlures d'estomac et les ulcères à l'estomac

Tout d'abord, essayez de traiter les brûlures d'estomac et les maux d'estomac avec de simples antiacides. S'ils ne cessent de revenir, vous aurez besoin de médicaments antiacides plus forts. Si un ulcère est à l'origine de douleurs au ventre, vous aurez probablement besoin d'une association de médicaments antiacides et d'antibiotiques pour réellement soigner le problème. Pour en savoir plus sur cette association de médicaments, voir page 54.

## Les antiacides

Les antiacides ne sont pas chers et soulagent à court terme les douleurs au ventre et les brûlures d'estomac. Aucun d'entre eux n'est efficace très longtemps mais ils peuvent être utiles dans quelques cas. Ils sont vendus sous divers noms de marque, se présentent sous une forme liquide ou de comprimés à croquer, et sont composés d'hydroxyde d'aluminium, d'hydroxyde de magnésium, de carbonate de calcium ou de bismuth.

## L'hydroxyde d'aluminium, l'hydroxyde de magnésium, le lait de magnésie, la crème de magnésie

---

Ces antiacides peuvent être parfois utilisés pour des indigestions acides ou des brûlures d'estomac, ou comme un des composants du traitement de l'ulcère à l'estomac (digestif).

### Important

Ces médicaments font obstacle à la tétracycline et à un certain nombre d'autres médicaments. Si vous utilisez un autre médicament, prenez-le 2 heures avant ou après ces antiacides.

### Effets secondaires

Les antiacides contenant du magnésium donnent parfois la diarrhée, et ceux avec de l'aluminium peuvent entraîner des constipations.

### Utilisation

Prenez un antiacide lorsque la douleur est présente, souvent une heure après le repas. Ou prenez-en avant de vous coucher pour éviter les problèmes lorsque vous vous allongez. Croquez 1 ou 2 comprimés, ou buvez 10 ml (environ 2 petites cuillères) de sirop. Il n'existe pas de contre-indication à en prendre 4 à 5 fois par jour mais si vous avez besoin d'en prendre autant pendant plusieurs jours à la suite, il est fort probable que vous ayez besoin d'un autre traitement.

## Le carbonate de calcium

---

Le carbonate de calcium est efficace pour les indigestions acides ou les brûlures d'estomac occasionnelles. Croquez 1 comprimé de 850 mg ou deux comprimés de 350 mg lorsque les symptômes apparaissent. Si cela est nécessaire, prenez une autre dose 2 heures plus tard.

## Le bicarbonate de sodium, le bicarbonate de soude

---

Le bicarbonate de sodium ne devrait être utilisé qu'à de rares occasions lorsque vous avez un ventre dérangé avec des brûlures d'estomac ou une indigestion acide. Ne soignez pas une indigestion chronique ou un ulcère avec. Bien qu'il aide au début, le bicarbonate de sodium incite l'estomac à produire plus d'acide ce qui empire rapidement la situation. En tant qu'antiacide d'appoint, mélangez ½ petite cuillère de bicarbonate de sodium avec de l'eau et buvez le tout.

*L'Alka Seltzer* est l'association du bicarbonate de sodium avec l'aspirine. Si vous avez un ulcère, l'aspirine contenue dans l'Alka Seltzer aggravera l'ulcère.

### Important ⚠

Les personnes qui ont une maladie au cœur ou qui ont les pieds ou le visage gonflés ne devraient pas prendre de bicarbonate de sodium ou d'autres produits contenant du sodium.

## Le bismuth

---

Le bismuth se présente en général sous la forme d'un liquide rose. Il est utilisé contre les brûlures d'estomac, les maux de ventre, les diarrhées ou les gaz (estomac douloureux et ballonné et pets). Il peut être associé à d'autres médicaments pour soigner l'ulcère. Voir page 54.

### Effets secondaires



Parfois ce médicament rend la langue ou les selles noires. Cela est sans danger et disparaît lorsque vous arrêtez de prendre ce médicament.

### Important ⚠

Ne donnez pas aux enfants qui ont de la fièvre. Tout comme l'aspirine, il peut engendrer des problèmes au cœur chez les enfants ayant des infections virales.

### Utilisation 🍴

Ne pas donner dans les 2 heures avant ou après avoir pris de la tétracycline. Il l'empêchera d'agir correctement.

- ➔ Donnez 2 comprimés ou 30 ml de liquide, une fois par heure si besoin est. Ne donnez pas plus de 16 comprimés ou 240 ml en 24 heures.

## Les médicaments plus forts qui réduisent la sécrétion acide gastrique

De nouveaux médicaments pour les brûlures d'estomac et les ulcères agissent de façon plus efficace que les anciens antiacides mais ils peuvent être chers. Il existe deux types d'antiacides, appelés les Antagonistes des Récepteurs à l'Histamine de type 2 (Antihistaminiques H2 ou anti-H2) et les Inhibiteurs de la Pompe à Protons (IPP). Entre ces deux groupes, les IPP sont les plus efficaces mais aussi les plus chers. Les médicaments dans chaque groupe marchent en général bien donc choisissez n'importe lequel des anti-H2 ou des IPP qui coûte le moins cher.

### L'oméprazole

---

L'oméprazole est un IPP. Comme d'autres IPP, il peut soulager la douleur et aider un ulcère à guérir. Pour soigner un ulcère, essayez de ne prendre que de l'oméprazole pendant 8 semaines. Si l'ulcère revient, prenez de nouveau de l'oméprazole en l'associant à des antibiotiques pour soigner le problème. Voir page 54 pour connaître cette association de traitement.

Si vous n'avez pas de bons résultats avec l'oméprazole, essayez un autre IPP à la place.

#### Utilisation

→ Donnez 20 à 40 mg, une fois par jour.

Commencez avec 20 mg et si la douleur ne diminue pas, passez à 40 mg.

Si l'ulcère ou la douleur revient dans les 6 mois après avoir pris de l'oméprazole, prenez aussi des antibiotiques pour soigner l'ulcère. Voir ci-dessous.

### La ranitidine

---

La ranitidine est un anti-H2. Comme les autres anti-H2, il peut soulager la douleur et aider l'ulcère à guérir. Mais si la douleur revient dans les 6 mois après avoir pris de la ranitidine, prenez aussi des antibiotiques pour soigner l'ulcère. Voir ci-dessous.

#### Utilisation

→ Donnez 150 mg deux fois par jour, ou 300 mg avec le repas du soir, pendant 4 à 8 semaines.

## Pour soigner un ulcère

Donnez un mélange de médicaments antiacides et d'antibiotiques. Il existe différentes combinaisons efficaces. La plupart d'entre elles comprennent un IPP et deux antibiotiques. Le bismuth est souvent ajouté également. Si vous n'avez pas d'IPP, un anti-H2 peut le remplacer et agir.

Voici un exemple de mélange :

de l'Oméprazole 40 mg, (ou un autre IPP) une fois par jour pendant 1 à 2 semaines

**ET**

du Métronidazole 500 mg, deux fois par jour pendant 1 à 2 semaines

**ET**

de l'Amoxicilline 500 mg, 3 fois par jour pendant 1 à 2 semaines.

Ou voici une autre alternative :

de l'Oméprazole 40 mg, (ou un autre IPP) une fois par jour pendant 1 semaine

**ET**

du Métronidazole 250 mg, 4 fois par jour pendant 1 semaine

**ET**

de la Tétracycline 500 mg, 4 fois par jour pendant 1 semaine

**ET**

du Bismuth 525 mg, 4 fois par jour pendant 1 semaine.

Ne prenez pas de tétracycline et du bismuth en même temps. Attendez 2 à 3 heures après avoir pris l'un, puis prenez l'autre.

## Les médicaments contre les vers

Les médicaments en eux-mêmes ne sont pas suffisants pour se débarrasser pendant longtemps des infections par les vers. La propreté personnelle et publique est aussi nécessaire. Les infections par les vers peuvent se répandre facilement entre les membres d'une même famille, il est donc préférable de traiter toute la famille lorsque l'un d'entre eux a des vers.

### Le mébendazole

---

Le mébendazole agit contre les ankylostomes, les trichocéphales, les vers ronds, et les oxyures. Il est aussi efficace contre les infections par plusieurs différents vers. Il peut aider contre la trichinose mais il n'est pas le meilleur médicament pour cette maladie. Malgré de rares effets secondaires, des douleurs à l'intestin ou des diarrhées peuvent survenir si la personne est infectée par beaucoup de vers.

#### Important

Ne pas prendre de mébendazole pendant les 3 premiers mois de la grossesse, période à laquelle il peut nuire au bébé qui se développe. Ne pas donner aux enfants de moins d'un an.

## Utilisation

### Pour les oxyures

- **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 100 mg, 1 fois par voie orale (bouche). Répétez au bout de 2 semaines si cela est nécessaire

### Pour les vers ronds (Ascaris), les trichocéphales (Trichuris trichiura) et les ankylostomes

- **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 100 mg, 2 fois par jour pendant 3 jours (6 comprimés au total). **OU BIEN** ne donnez qu'une seule fois 1 comprimé de 500 mg.

### Pour éviter les vers ronds dans les régions où l'infection est courante

- **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 500 mg, tous les 3 à 6 mois.

### Pour la trichinose

- **Dès 1 an jusqu'à l'âge adulte** : donnez 200 à 400 mg, 3 fois par jour pendant 3 jours. Donnez ensuite 400 à 500 mg, 3 fois par jour pendant 10 autres jours. Si vous avez des douleurs ou des problèmes de vision, donnez aussi un stéroïde, par exemple du prednisolone, 40 à 60 mg, une fois par jour pendant 10 à 15 jours.

## L'albendazole

---

L'albendazole ressemble au mébendazole mais est souvent moins cher. Il agit contre les ankylostomes, les trichocéphales, les vers ronds, les oxyures et les vers trichinella. Les effets secondaires sont rares.

### Important

Ne prenez pas d'albendazole pendant les 3 premiers mois de la grossesse, période à laquelle il peut nuire au bébé qui se développe. Ne pas donner aux enfants de moins d'un an.

## Utilisation

### Pour les oxyures, les vers ronds (Ascaris), les trichocéphales (Trichuris trichiura) et les ankylostomes

- **Entre 1 et 2 ans** : ne donnez qu'une seule fois 200 mg.  
**Au-delà de 2 ans** : ne donnez qu'une seule fois 400 mg. Répétez au bout de 2 semaines si cela est nécessaire.

### Pour les vers trichinella

- Donnez 400 mg, 2 fois par jour pendant 8 à 14 jours. Si vous avez des douleurs ou des problèmes de vision, donnez aussi un stéroïde, par exemple du prednisolone, 40 à 60 mg, une fois par jour pendant 10 à 15 jours.

## Le pyrantel pamoate, pyrantel embonate

Le pyrantel agit sur les oxyures, les ankylostomes et les vers ronds (*Ascaris*), mais il peut être coûteux. Il peut parfois provoquer des vomissements, des vertiges ou des maux de tête. Ne le donnez pas à une personne qui prend également du pipérazine (un autre médicament contre les vers).

### Utilisation

**Pour les ankylostomes et les vers ronds :** ne donnez qu'une seule dose.

**Pour les oxyures :** ne donnez qu'une seule dose, attendez 2 semaines puis en donner une autre.

- Donnez 10 mg par kg. Si vous ne pouvez pas peser la personne, dosez selon l'âge :
  - En-dessous de 2 ans :** donnez 62 mg (¼ d'un comprimé de 250 mg).
  - Entre 2 et 5 ans :** donnez 125 mg (½ d'un comprimé de 250 mg).
  - Entre 6 et 9 ans :** donnez 250 mg (un comprimé de 250 mg).
  - Entre 10 et 14 ans :** donnez 500 mg (deux comprimés de 250 mg).
  - Au-delà de 14 ans :** donnez 750 mg (trois comprimés de 250 mg).

## Pour les ténias (vers solitaires)

Il existe plusieurs types de ténias. Le praziquantel ou le niclosamide agissent tous les deux sur tous les ténias. Si l'infection par le ténia est dans le cerveau ou provoque des crises d'épilepsie, la personne a besoin de prendre de l'albendazole et des médicaments antiépileptiques à la place, et elle devrait chercher de l'aide.

## Le praziquantel

### Effets secondaires

Le praziquantel peut être responsable de fatigue, vertiges, maux de têtes, perte d'appétit et de nausées mais ces effets secondaires sont rares étant donné les faibles dosages utilisés pour traiter le ténia.

### Utilisation

**Pour la plupart des types de ténia, y compris le ténia du bœuf et du porc**

- N'utilisez qu'une seule fois 5 à 10 mg par kg. Ou bien dosez selon l'âge :
  - Entre 4 et 7 ans :** ne donnez qu'une seule fois 150 mg (¼ de comprimé).
  - Entre 8 et 12 ans :** ne donnez qu'une seule fois 300 mg.
  - Au-delà de 12 ans :** ne donnez qu'une seule fois 600 mg.

**Pour les ténias nains** (*H. nana*)

- Utilisez 25 mg par kg en une dose. Répétez cette dose 10 jours après. Ou bien dosez selon l'âge :
  - Entre 4 et 7 ans :** donnez 300 à 600 mg (½ à 1 comprimé) par dose.
  - Entre 8 et 12 ans :** donnez 600 à 1200 mg par dose.
  - Au-delà de 12 ans :** donnez 1500 mg par dose.



## Le niclosamide

---

Le niclosamide est efficace contre le ténia dans l'intestin mais pas contre les kystes hors de l'intestin.

### Utilisation

Prendre le niclosamide après un léger petit-déjeuner. Les comprimés doivent être bien croqués puis avalés. Le dosage peut être différent en fonction du type de ténia, et votre autorité sanitaire locale peut avoir de bonnes recommandations à ce sujet. Si tel n'est pas le cas, utilisez le dosage ci-dessous.

Croquez bien et avalez la dose suivante. Si un enfant ne peut pas mâcher des médicaments, écrasez le comprimés et les mélanger avec du lait maternel ou de la nourriture.

- **En dessous de 2 ans** : ne donnez qu'une seule fois 500 mg.
- Entre 2 et 6 ans** : ne donnez qu'une seule fois 1 gramme (1000 mg).
- Au-delà de 6 ans** : ne donnez qu'une seule fois 2 grammes.

## Pour anesthésier

### La lidocaïne, la lignocaïne

---

La lidocaïne est un anesthésique qui peut être injecté au bord d'une plaie pour rendre la zone insensible afin qu'elle ne fasse plus mal. Elle est utile avant de vider un abcès ou de suturer une plaie. Si vous décidez d'enlever un caillot de sang d'une hémorroïde douloureuse, utilisez d'abord la lidocaïne.

### Utilisation

Injectez à la fois dans et sous la peau autour de la zone que vous allez couper ou suturer, à 1 cm d'écart. Tout d'abord, nettoyez bien la peau puis injectez doucement la lidocaïne. Utilisez environ 1 ml d'anesthésique pour chaque 2 cm de peau. (N'utilisez pas plus de 20 ml au total.)

Voir le chapitre Les médicaments, les tests et les traitements (en cours d'écriture) pour savoir comment donner des injections en toute sécurité.