



La diarrhée



Sommaire

[La diarrhée : qu'est-ce que c'est?](#)

[Symptômes, les personnes à risques et les facteurs de risque](#)

[Prévention](#)

[Traitements médicaux](#)

[L'opinion de notre médecin](#)

[Approches complémentaires](#)

[Sites d'intérêt](#)

[Références](#)

La **diarrhée** est un problème fréquent. Elle se caractérise par des **selles** de consistance liquide ou molle, plus volumineuses et nombreuses qu'à l'habitude (plus de 3 selles par jour).

Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un **symptôme**. Sa cause la plus fréquente est l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés. Elle dure 1 jour ou 2, puis disparaît sans nécessiter de traitement.

Pendant toute sa durée, il faut bien **s'hydrater**, car le corps peut perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux par les selles. Cette mesure est particulièrement importante pour les **enfants** et les **personnes âgées**, pour lesquels la déshydratation peut avoir des conséquences plus sérieuses. En effet, après seulement 1 ou 2 jours de diarrhée, les jeunes enfants peuvent être déshydratés très gravement. Dans les pays industrialisés, il est très rare qu'une diarrhée entraîne le décès. Néanmoins, dans les **pays sous-développés**, il s'agit de la 2^e cause de mortalité chez les enfants de moins de 5 ans¹.

Qu'est-ce que la digestion?

La digestion est un processus biologique au cours duquel les aliments sont dégradés et transformés en **nutriments**.

La digestion commence dans la bouche, où les aliments sont broyés et mélangés à la salive, puis se poursuit dans l'estomac, qui sécrète des sucs digestifs acides et continue de broyer les aliments pendant quelques heures. À la sortie de l'estomac, les aliments prédigérés (appelés chyme) continuent à être dégradés dans l'intestin grêle par les sucs digestifs provenant du pancréas et de la vésicule biliaire. Transformés en nutriments, ils peuvent alors traverser la membrane semi-perméable de l'intestin et être absorbés par le sang et la lymphe. De là, ils pourront circuler dans le corps et être utilisés selon les besoins de l'organisme. Ce qui n'a pas été absorbé est transformé en matière fécale dans le côlon.

Un adulte boit environ 2 litres de liquide par jour. Son système digestif en reçoit de 7 à 8 litres supplémentaires (salive, sucs digestifs, bile, etc.). Ainsi, un total de 9 à 10 litres de liquide traverse les intestins quotidiennement. La majorité de l'eau présente dans les matières fécales est extraite lors du passage dans les intestins. Le corps absorbe ou « recycle » environ 99 % de l'eau qui traverse le système digestif. Ce système est finement réglé : il suffit que ce taux d'absorption baisse de 1 % (en raison d'une infection, d'une maladie intestinale, etc.) pour déclencher une diarrhée.

Causes

La **diarrhée** est un problème intestinal qui implique l'un ou l'autre des 3 mécanismes suivants. Parfois, ils sont présents simultanément.

Un **manque d'absorption** par les intestins du liquide contenu dans les selles ;

Un **transit intestinal accéléré**, ce qui empêche l'assèchement des matières fécales ;

Un **passage anormal** d'eau et de sels minéraux provenant du corps par la paroi des intestins.

Lorsqu'une maladie intestinale est en cause, la diarrhée est souvent chronique.

Voici les causes les plus fréquentes

Une **intoxication alimentaire** (par exemple, de la volaille infectée par la **salmonelle** ou de la viande contaminée par la bactérie *Escherichia coli*) ;

Une **gastroentérite virale** ;

Le **stress** ou l'**anxiété** ;

La prise d'**antibiotiques** : elle altère la flore intestinale, et réduit ainsi la capacité d'absorption de la paroi des intestins. Les antibiotiques causent la diarrhée chez 5 à 30 % des utilisateurs, selon le type d'antibiotique consommé ;

Une maladie intestinale chronique : la **maladie coeliaque** (intolérance au gluten), la **maladie de Crohn**, le **syndrome de l'intestin irritable**, etc. ;

Une **intolérance au lactose** ;

L'**hyperthyroïdie**.

Mentionnons que le **choléra** peut entraîner des pertes de 10 litres de diarrhée par jour. Il est toutefois très peu fréquent dans les pays industrialisés.

La turista, diarrhée du voyageur

On nomme familièrement "tourista" toutes diarrhées infectieuses contractées durant un voyage. Chaque année, 20 à 50 % des voyageurs en font l'expérience. Les destinations à risque sont l'Amérique latine, l'Afrique, le Moyen-Orient et l'Asie. L'ingestion d'aliments ou d'eau contaminée par des bactéries en est la principale cause. Cela dit, en voyage, le stress de l'aventure, la fatigue, le décalage horaire et les habitudes alimentaires chamboulées peuvent aussi déclencher une diarrhée.

Complications possibles

La **déshydratation** et tous les problèmes qu'elle peut engendrer sont les principales complications qui peuvent survenir et qu'il importe de tenter d'éviter.

Par ailleurs, les personnes sous **antibiothérapie** peuvent voir leur diarrhée s'aggraver si elles contractent une infection à la bactérie *Clostridium difficile*. Cela se produit le plus souvent en **milieu hospitalier**. La bactérie *C. difficile* profite d'un affaiblissement de la flore intestinale pour croître dans les intestins. Elle sécrète 2 toxines (A et B) qui causent une diarrhée importante en accélérant le transit intestinal et en réduisant l'absorption de liquide dans les intestins. Ainsi, une fois un traitement aux antibiotiques terminé, si la diarrhée est grave ou qu'elle persiste, il faut consulter un médecin sans tarder. Jusqu'au tiers des diarrhées associées aux antibiotiques seraient provoquées par cette bactérie : une faible proportion d'entre elles s'aggravent.

Quand consulter?

Consulter un médecin **dans les plus brefs délais** si l'un ou l'autre des signes suivants se manifestent.

Une diarrhée très abondante (plus de 10 selles par jour) qui persiste plus de 48 heures ;

Des signes de **déshydratation**, surtout chez un jeune enfant ou une personne âgée (voir plus bas) ;

Une **fièvre** de 38,5 °C (101,5 °F) ou plus ;

Du **sang** dans les selles ;

De fortes douleurs abdominales ;

Une diarrhée chronique.

Imprimer la fiche complète

Page suivante [Symptômes, les personnes à risques et les facteurs de risque](#)

Les symptômes, les personnes à risques et les facteurs de risque de la diarrhée

Symptômes

Des selles molles ou liquides ;

Des envies plus fréquentes d'aller à la selle ;

Des douleurs et des crampes abdominales ;

Des ballonnements.

Signes de déshydratation

La soif ;

Une sécheresse de la bouche et de la peau ;
 Des envies d'uriner moins fréquentes, et l'urine plus foncée que d'habitude ;
 Une irritabilité ;
 Des crampes musculaires ;
 Une perte d'appétit ;
 Une faiblesse physique ;
 Des yeux creux ;
 Un état de choc et un évanouissement.

Personnes à risque

Tous les individus peuvent avoir la **diarrhée** un jour ou l'autre. Plusieurs situations peuvent en être la cause. Voir la [liste des causes](#) ci-dessus.

Facteurs de risque

Voir la [liste des causes](#) ci-dessus.

La prévention de la diarrhée

Mesures préventives de base

Diarrhée infectieuse

- **Se laver les mains fréquemment** à l'eau et au savon, ou encore avec un gel à base d'alcool est le moyen le plus sûr de prévenir la contagion (surtout avant de manger, durant la préparation de la nourriture et à la salle de bain) ;
- Ne pas boire l'**eau** d'une source dont on ignore la pureté (faire bouillir l'eau au moins 1 minute ou utiliser un filtre à eau approprié) ;
- Toujours garder la **nourriture périssable** dans le réfrigérateur ;
- Éviter les **buffets** où les aliments restent longtemps à température ambiante ;
- Surveiller et respecter la **date de péremption** des aliments ;
- S'isoler ou **isoler** son enfant durant la maladie, puisque le virus est très contagieux ;
- Pour les personnes à risque, consommer des produits laitiers préférablement pasteurisés. La **pasteurisation** tue les bactéries par la chaleur.

Diarrhée du voyageur

- Boire directement de la bouteille l'eau, les boissons gazeuses ou la bière. Boire du thé et du **café** préparés avec de l'eau bouillie ;
- Éviter les cubes de glace ;
- Stériliser l'eau en la faisant bouillir au moins 5 minutes ou en utilisant des filtres ou des purificateurs d'eau ;
- Se brosser les dents avec de l'eau en bouteille ;
- Ne manger que des fruits que l'on peut peler soi-même ;
- Éviter les salades, la viande crue ou peu cuite de même que les produits laitiers.

Diarrhée associée à la prise d'antibiotiques

- Prendre des antibiotiques uniquement si cela est absolument nécessaire ;
- Respecter scrupuleusement les indications données par le médecin quant à la durée et à la dose d'antibiotiques.

Mesures pour prévenir les complications

Veiller à bien se **réhydrater** ([voir plus bas](#)).

Les traitements médicaux de la diarrhée

En général, les **diarrhées aiguës** guérissent après 1 jour ou 2 avec du **repos** et quelques changements dans l'alimentation. Pendant ce temps, la diète doit comprendre uniquement des **liquides** pour prévenir la déshydratation, puis un apport progressif de certains aliments.

Dans le cas de diarrhée liée à la prise d'**antibiotiques**, les symptômes cessent en général dans les quelques jours qui suivent l'arrêt de l'antibiothérapie.

Prévenir la déshydratation

Boire chaque jour au moins **1 à 2 litres** d'eau, de bouillons de légumes ou de viande maigre, de l'eau de riz ou d'orge, des thés clairs ou des sodas sans caféine. Éviter l'alcool et les boissons qui contiennent de la caféine, qui ont l'effet d'augmenter les pertes d'eau et de sels minéraux. En outre, éviter de boire plusieurs verres de boissons gazeuses, puisque leur contenu élevé en sucre peut causer une diarrhée.

Les adultes qui ont une diarrhée grave - comme c'est parfois le cas pour la diarrhée du voyageur - devraient boire une **solution de réhydratation**. S'en procurer en pharmacie (Gastrolyte®) ou en préparer une soi-même (voir les recettes ci-dessous).

Certaines **personnes âgées**, tout comme les **jeunes enfants**, peuvent avoir plus de difficulté à ressentir leur soif ou encore à la signaler à l'entourage. L'aide d'un proche est alors très importante.

Les solutions de réhydratation

Recette de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

- Mélanger 1 litre d'eau stérile, 6 c. à café (= thé) de sucre et 1 c. à café (= thé) de sel.

Autre recette

- Mélanger 360 ml de jus d'orange non sucré à 600 ml d'eau bouillie refroidie, additionnée de 1/2 c. à café (= thé) de sel de table.

Conservation. Ces solutions se conservent 12 heures à la température ambiante et 24 heures au réfrigérateur.



Conseils concernant l'alimentation

Aussi longtemps que les malaises importants persistent, mieux vaut **éviter** de consommer les aliments suivants, qui aggravent les crampes et la diarrhée.

- Les produits laitiers ;
- Les jus d'agrumes ;
- La viande ;
- Les plats épicés ;
- Les friandises ;
- Les aliments riches en gras (dont les fritures) ;
- Les aliments qui contiennent de la farine de **blé** (pain, pâtes, pizza, etc.) ;
- Le **maïs** et le **son**, qui sont riches en **fibres** ;
- Les fruits, à l'exception des **bananes**, qui seraient plutôt bénéfiques, même chez les jeunes enfants de 5 à 12 mois² ;
- Les légumes crus.

Réintroduire en premier lieu les **féculents** comme le **riz** blanc, les céréales sans sucre, le pain blanc et les craquelins. Il se peut que ces aliments créent de légers malaises. Il vaut mieux persévérer que de cesser de manger, sauf si les malaises redeviennent importants. Ajouter progressivement les fruits et légumes (**pommes de terre**, **concombre**, **courge**), le **yogourt**, puis les aliments protéinés (viande maigre, poisson, **oeuf**, **fromage**, etc.).

Médicaments

Il est préférable de ne pas traiter une **diarrhée**, même si elle suscite un inconfort. Consulter un médecin avant de prendre tout médicament contre la diarrhée, même ceux disponibles en vente libre. Certains produits empêchent l'organisme d'éliminer l'infection : ils ne sont alors d'aucun secours. Par ailleurs, si du sang se trouve dans les selles ou que de **fortes crampes abdominales** se font sentir, il est impératif de consulter un médecin.

Certains médicaments peuvent être pratiques pour les voyageurs qui doivent parcourir de longs trajets d'autobus ou de

voiture, ou qui n'ont pas accès aisément à des services médicaux. Les médicaments **antipéristaltiques** font cesser la diarrhée en ralentissant les mouvements intestinaux (par exemple, le loperamide, comme Imodium® ou Diarr-Eze®). D'autres diminuent la sécrétion d'eau dans les intestins (par exemple, le salicylate de bismuth, ou Pepto-Bismol®, qui agit aussi comme antiacide).

Au besoin, des antibiotiques peuvent venir à bout d'une diarrhée causée par une bactérie ou un parasite.

Attention. La diarrhée peut interférer avec l'absorption de médicaments, ce qui peut les rendre moins efficaces. Consultez un médecin en cas de doute.

Hospitalisation

Dans les cas plus graves, l'hospitalisation peut être nécessaire. Les médecins utilisent alors une perfusion intraveineuse pour réhydrater l'organisme. Des antibiotiques sont prescrits au besoin pour traiter une diarrhée bactérienne grave.

Diarrhée - L'opinion de notre médecin

Dans le cadre de sa démarche de qualité, Passeportsanté.net vous propose de découvrir l'opinion d'un professionnel de la santé. Le Dr Dominic Larose, urgentologue, vous donne son avis sur la **diarrhée** :

Il faut clairement distinguer la diarrhée aiguë de la diarrhée chronique. Aiguë signifie « d'installation récente et de courte durée ». Cela n'a rien à voir avec l'intensité des symptômes. Chronique signifie, dans le cas de la diarrhée, 4 semaines ou plus.

La majorité des diarrhées aiguës sont inoffensives et se soignent très bien avec les conseils mentionnés dans cette fiche. Il y a toutefois un bémol : une diarrhée aiguë causée par la prise d'antibiotiques peut être grave. Certaines diarrhées aiguës causées par la bactérie *E. coli* (« maladie du hamburger ») aussi.



En cas de diarrhée chronique, une consultation médicale est recommandée.

Dr Dominic Larose, M.D.

Révision médicale (avril 2011) : Dr Dominic Larose, M.D., MCMFC(MU), ABEM

Diarrhée - Approches complémentaires

Les approches complémentaires suivantes peuvent contribuer à prévenir la diarrhée et à en soulager les symptômes, en complément à la réhydratation.

- ★★★★ Probiotiques (prévenir et traiter la diarrhée **infectieuse**)
- ★★★ Probiotiques (prévenir la diarrhée provoquée par les **antibiotiques**)
- ★ Psyllium
-  Myrtille (fruits séchés)
-  Cassis (jus ou baies), hydraste du Canada (pour la diarrhée infectieuse)



Naturopathie, pharmacopée chinoise

Légende des symboles

	Degré de certitude	Symbole associé
Preuves cliniques	Efficacité certaine	★★★★
	Efficacité probable	★★★
	Efficacité possible	★★
	Efficacité incertaine	★
	Probablement inefficace	⚡
Preuves cliniques secondaires ou historiques	Usage reconnu	👍👍
	Usage traditionnel	👍
	Approches à considérer	👉
Avec ou sans recommandations cliniques	Approches non recommandées	✗

Agrandir

★★★★ **Probiotiques (diarrhée infectieuse).** Les probiotiques sont des **bactéries bénéfiques** qui constituent notamment la flore intestinale. Les plus récentes synthèses de recherches s'accordent à dire que la prise de suppléments de bactéries lactiques (lactobacilles) peut **réduire les risques** de contracter une **gastroentérite** d'origine virale, tant chez les enfants que chez les adultes^{3-6,17}. Les probiotiques peuvent également **diminuer sa durée**, après qu'elle se soit déclenchée.

Les probiotiques font également preuve d'une bonne efficacité pour prévenir la **diarrhée du voyageur** (tourista)¹⁵. Selon la méta-analyse la plus récente¹⁸, des doses quotidiennes d'au moins 10 milliards d'UFC (unités formatrices des colonies) de *Saccharomyces boulardii* ou d'un mélange de *Lactobacillus rhamnosus GG* et *Bifidobacterium bifidus* offrent une protection contre la tourista. Les auteurs confirment également l'innocuité d'une telle utilisation.

Dosage

Consulter notre fiche [Probiotiques](#) pour plus de renseignements sur les types de probiotiques et la posologie.

Contre-indication

Ne pas utiliser sans avis médical en cas d'affaiblissement du système immunitaire dû à une maladie (**sida**, **lymphome**) ou à un traitement médical (corticothérapie, chimiothérapie, radiothérapie).

★★★ **Probiotiques (antibiotiques).** Le risque de diarrhée associé à la prise d'antibiotiques peut être réduit grâce à la prise concomitante de probiotiques, selon une méta-analyse publiée en 2006¹³. Ces résultats confirmaient ceux de méta-analyses antérieures⁷⁻¹⁰. Parmi les espèces étudiées, seules *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus rhamnosus GG* et certaines combinaisons de 2 probiotiques ont eu des effets significatifs. En outre, la prise d'une levure de type *Saccharomyces boulardii* durant une antibiothérapie permettrait de diminuer le risque d'infection à la bactérie *C. difficile*, une complication possible de l'antibiothérapie (surtout en milieu hospitalier).

Dosage

Consulter notre fiche [Probiotiques](#).

★ **Psyllium (*Plantago sp.*)**. Bien que cela puisse paraître contradictoire, puisqu'il est aussi efficace pour combattre la **constipation**, le **psyllium** peut être employé pour traiter la diarrhée. En effet, comme le mucilage qu'il contient absorbe l'eau dans l'intestin, il permet aux selles liquides de devenir plus consistantes. Comme le psyllium ralentit également la vidange de l'estomac et de l'intestin, il permet à l'organisme de réabsorber plus d'eau. Des résultats positifs ont été obtenus auprès de personnes ayant une diarrhée causée par la prise de certains médicaments ou atteintes d'incontinence fécale²⁵⁻³⁰.

Dosage

Prendre de 10 à 30 g par jour en doses divisées, avec un grand verre d'eau. Commencer par la plus petite dose et l'augmenter jusqu'à obtenir l'effet désiré. Il pourrait être nécessaire d'augmenter la dose jusqu'à 40 g par jour (4 prises de 10 g chacune).


Mises en garde. La prise régulière de psyllium pourrait nécessiter un ajustement de la médication **antidiabétique**. De plus, la consommation de psyllium réduirait l'absorption du **lithium**, un médicament utilisé pour traiter le trouble bipolaire.

🍃🍃 **Myrtille** (fruits séchés) (*Vaccinium myrtillus*). La **Commission E** approuve l'usage médicinal de la **myrtille** séchée pour soigner tout type de diarrhée. On pense généralement que son action curative est attribuable à l'**astringence** naturelle des pigments (anthocyanosides) que la baie renferme. On suppose que ces propriétés valent aussi pour le **bleuet** séché, qui renferme le même type de pigments.

Dosage


Faire une décoction en plongeant de 30 à 60 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau froide. Amener à ébullition et laisser mijoter doucement durant 10 minutes. Filtrer pendant que la préparation est encore chaude. Laisser refroidir et garder au réfrigérateur. Boire jusqu'à 6 tasses par jour au besoin.

À noter que contrairement aux baies séchées, myrtilles et bleuets **frais** ont une action **laxative** si on les consomme en grandes quantités.

 **Cassis** (jus ou baies fraîches). Les baies de [cassis](#) renferment des tanins et un pigment bleu très foncé. La présence de ces substances pourrait expliquer certains usages médicaux traditionnels du jus de cassis, tels que le traitement de la diarrhée³³.

Dosage

Prendre un verre de jus de cassis durant chaque repas ou consommer les baies fraîches.


 **Hydraste du Canada** (*Hydrastis canadensis*). Les racines et rhizomes de l'hydraste du Canada sont traditionnellement utilisés pour traiter les diarrhées infectieuses. Cela s'explique probablement par leur contenu en berbérine, une substance aux propriétés antimicrobiennes dont l'efficacité à soigner les infections gastro-intestinales a été mise en évidence par des études cliniques chez l'humain et par des essais sur les animaux^{20,21}. Cependant, ces essais n'étaient pas toujours bien contrôlés.

Dosage

Consulter notre fiche Hydraste du Canada pour connaître son dosage.

Contre-indications

Les femmes enceintes et celles qui allaitent.

 **Naturopathie**. D'après le naturopathe américain J.E. Pizzorno, il peut être intéressant de découvrir les facteurs qui rendent une personne plus sensible aux diarrhées infectieuses²³. D'après lui, les personnes ayant une digestion difficile, en raison d'un manque d'acidité dans l'estomac ou d'une quantité insuffisante d'enzymes digestifs, sont plus à risque. Dans ces cas, la prise de suppléments d'acide chlorhydrique et d'enzymes digestifs peut être bénéfique, selon lui. Ce type de démarche doit être entrepris sous la supervision d'un naturopathe dûment formé. Voir notre fiche [Naturopathie](#).

 **Pharmacopée chinoise**. La préparation [Bao Ji Wan \(Po Chai\)](#) est utilisée en [Médecine traditionnelle chinoise](#) pour le traitement des diarrhées.

Quelques remèdes tout simples

Infusion à la camomille allemande (*Matricaria recutita*). Faire une infusion avec 1 c. à soupe (= table) (3 g) de fleurs séchées de [camomille allemande](#) dans 150 ml d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Boire de 3 à 4 fois par jour.

Infusion au gingembre (*Zingiber officinal*). Le [gingembre](#) peut se prendre en infusion, en buvant de 2 à 4 tasses par jour. Infuser de 0,5 g à 1 g de gingembre en poudre ou environ 5 g de gingembre frais râpé dans 150 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes.

Thé (*Camellia sinensis*). Selon l'usage traditionnel, les tannins du [thé](#) auraient un effet antidiarrhéique. On recommande de 6 à 8 tasses de thé par jour. À noter cependant que le thé est un diurétique et qu'il contient de la [caféine](#), appelée aussi théine. On le déconseille aux enfants ainsi qu'aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Diarrhée - Sites d'intérêt

Pour en savoir plus au sujet de la **diarrhée**, [Passeportsanté.net](#) vous propose une sélection d'associations et de sites gouvernementaux traitant du sujet de la diarrhée. Vous pourrez ainsi y trouver des **renseignements supplémentaires** et contacter des communautés ou des **groupes d'entraide** vous permettant d'en apprendre davantage sur la maladie.

Canada

Naître et grandir.com

Pour trouver de l'information fiable sur la diarrhée et sur les traitements appropriés pour les enfants, le site [Naître et grandir.net](#) est tout indiqué. C'est un site consacré au développement et à la santé des enfants. Les fiches sur les maladies sont révisées par des médecins de l'Hôpital Sainte-Justine de Montréal et du Centre hospitalier universitaire de Québec. [Naître et grandir.net](#), tout comme [PasseportSanté.net](#), fait partie de la grande famille de la Fondation Lucie et André Chagnon.

www.naitreetgrandir.com

Guide Santé du gouvernement du Québec

Pour en savoir plus sur les médicaments : comment les prendre, quelles sont les contre-indications et les interactions

possibles, etc.

www.guidesante.gouv.qc.ca

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net
Mise à jour : mai 2011

Diarrhée - Références

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

- Santé Canada. Vie saine, Votre santé et vous, Maladies – C. difficile (Clostridium difficile), Santé Canada. [Consulté le 4 mars 2011]. www.hc-sc.gc.ca
- Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J (Ed). Expanded Commission E Monographs, American Botanical Council, publié en collaboration avec Integrative Medicine Communications, États-Unis, 2000.
- Mayo Foundation for Medical Education and Research (Ed). Diseases & Conditions - Diarrhea, MayoClinic.com. [Consulté le 4 mars 2011]. www.mayoclinic.com
- National Library of Medicine (Ed). PubMed, NCBI. [Consulté le 4 mars 2011]. www.ncbi.nlm.nih.gov
- Natural Standard (Ed). Condition Center - Diarrhea, Nature Medicine Quality Standards. [Consulté le 4 mars 2011]. www.naturalstandard.com
- Organisation mondiale de la santé. Maladies liées à l'eau - Diarrhée, OMS. [Consulté le 4 mars 2011]. www.who.int
- Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). Textbook of Natural Medicine, Churchill Livingstone, États-Unis, 2006.
- The Natural Pharmacist (Ed). Conditions - Diarrhea, ConsumerLab.com. [Consulté le 4 mars 2011]. www.consumerlab.com
- UpToDate. [Consulté le 4 mars 2011]. www.uptodate.com

Notes

1. Organisation mondiale de la Santé, Centre des médias, La diarrhée, OMS. [Consulté le 4 mars 2011]. www.who.int
2. Rabbani GH, Teka T, *et al.*
[Clinical studies in persistent diarrhea: dietary management with green banana or pectin in Bangladeshi children.](#) *Gastroenterology*. 2001 Sep;121(3):554-60.
3. Szajewska H, Mrukowicz JZ.
[Probiotics in the treatment and prevention of acute infectious diarrhea in infants and children: a systematic review of published randomized, double-blind, placebo-controlled trials.](#) *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2001 Oct;33 Suppl 2:S17-25.
4. Allen SJ, Okoko B, *et al.* [Probiotics for treating infectious diarrhoea.](#) *Cochrane Database Syst Rev*. 2004; (2):CD003048. Review.
5. Van Niel CW, Feudtner C, *et al.* [Lactobacillus therapy for acute infectious diarrhea in children: a meta-analysis.](#) *Pediatrics*. 2002 Apr;109(4):678-84.
6. Huang JS, Bousvaros A, *et al.* [Efficacy of probiotic use in acute diarrhea in children: a meta-analysis.](#) *Dig Dis Sci*. 2002 Nov;47(11):2625-34.
7. Cremonini F, Di Caro S, *et al.* [Meta-analysis: the effect of probiotic administration on antibiotic-associated diarrhoea.](#) *Aliment Pharmacol Ther*. 2002 Aug;16(8):1461-7. Review.
8. D'Souza AL, Rajkumar C, *et al.*
[Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: meta-analysis.](#) *BMJ*. 2002 Jun 8;324(7350):1361. Review.
9. Szajewska H, Mrukowicz J.
[Meta-analysis : non-pathogenic yeast Saccharomyces boulardii in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea.](#) *Aliment Pharmacol Ther*. 2005 Sep 1;22(5):365-72. Review.
10. Hawrelak JA, Whitten DL, Myers SP.
[Is Lactobacillus rhamnosus GG effective in preventing the onset of antibiotic-associated diarrhoea: a systematic review.](#) *Digestion*. 2005;72(1):51-6. Review.
11. Comité consultatif provincial des maladies infectieuses (CCPMI). Analyse, surveillance et gestion du Clostridium difficile. [Consulté le 4 mars 2011]. www.health.gov.on.ca
- 13.

[Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea and the treatment of Clostridium difficile disease](#)

. McFarland LV. *Am J Gastroenterol*. 2006 Apr;101(4):812-22.

15. [Traveller's 'funny tummy' - reviewing the evidence for complementary medicine](#). Cohen M. *Aust Fam Physician*. 2007 May;36(5):335-6. Review.

17.

[A probiotic dairy product containing L. gasseri CECT5714 and L. coryniformis CECT5711 induces immunological changes in children suffering from allergy](#)

. Martínez-Cañavate A, Sierra S, *et al*. *Pediatr Allergy Immunol*. 2009 Sep;20(6):592-600. Epub 2009 Jul 8.

18. [Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea](#). McFarland LV. *Travel Med Infect Dis*. 2007 Mar;5(2):97-105. Epub 2005 Dec 5.

20. Takase H, Yamamoto K, *et al*. [Pharmacological studies on antidiarrheal effects of berberine and geranii herba](#). [article en Japonais, résumé en Anglais] *Nippon Yakurigaku Zasshi*. 1993 Aug;102(2):101-12.

21. Rabbani GH, Butler T, *et al*.

[Randomized controlled trial of berberine sulfate therapy for diarrhea due to enterotoxigenic Escherichia coli and Vibrio cholerae](#)

. *J Infect Dis* 1987 May;155(5):979-84.

23. Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, États-Unis, 2006, p. 1804.

25. Bliss DZ, Jung HJ, *et al*. [Supplementation with dietary fiber improves fecal incontinence](#). *Nurs Res* 2001 Jul-Aug;50(4):203-13.

26. Rachlis A, Gill J, *et al*.

[Effectiveness of step-wise intervention plan for managing nelfinavir-associated diarrhea: a pilot study](#). *HIV Clin Trials*.

2005 Jul-Aug;6(4):203-12.

27. Murphy J, Stacey D, *et al*. [Testing control of radiation-induced diarrhea with a psyllium bulking agent: a pilot study](#).

Can Oncol Nurs J. 2000 Summer;10(3):96-100.

28. Washington N, Harris M, *et al*.

[Moderation of lactulose-induced diarrhea by psyllium: effects on motility and fermentation](#). *Am J Clin Nutr*. 1998

Feb;67(2):317-21.

29. Eherer AJ, Santa Ana CA, *et al*.

[Effect of psyllium, calcium polycarbophil, and wheat bran on secretory diarrhea induced by phenolphthalein](#).

Gastroenterology. 1993 Apr;104(4):1007-12.

30. Cavaliere H, Floriano I, Medeiros-Neto G.

[Gastrointestinal side effects of orlistat may be prevented by concomitant prescription of natural fibers \(psyllium mucilloid\)](#).

Int J Obes Relat Metab Disord 2001 Jul;25(7):1095-9.