



Intoxication alimentaire (toxi-infection alimentaire)

🕒 paru le 19/12/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Une intoxication alimentaire (toxi-infection alimentaire) est une infection gastro-intestinale provoquée par la consommation d'aliments ou d'eau contaminés par des bactéries ou des virus. Les symptômes peuvent aussi être provoqués par des toxines sécrétées par les bactéries.

Infections bactériennes

Dans la majorité des cas, c'est une bactérie qui est responsable de l'intoxication alimentaire. Les milieux de prolifération préférés de ces bactéries sont les aliments contenant des protéines animales (œufs, volaille, viande de bœuf, viande de porc, crustacés, lait, etc.) et les plats servis froids (salades, mayonnaise).

Tous les aliments peuvent contenir des bactéries, mais celles-ci ont besoin de conditions particulières pour se multiplier suffisamment pour rendre l'homme réellement malade.

Infections virales

Les virus sont généralement transférés sur les aliments par une personne qui est elle-même infectée. C'est ainsi que peuvent se développer de vastes épidémies.

Botulisme

Le botulisme est une infection très rare, mais très grave, qui est causée par la bactérie *Clostridium botulinum*. Les conserves faites maison sont des sources possibles de botulisme.

Les symptômes apparaissent dans les 12 à 36 heures qui suivent l'ingestion de l'aliment contaminé. Vous ressentez une [fatigue soudaine](#), vous êtes pris de vertiges et vous avez la [bouche sèche](#). Par la suite, d'autres symptômes peuvent venir s'y ajouter, y compris des [troubles de la vue](#), des [problèmes de déglutition](#) et, surtout, une [faiblesse musculaire](#) d'évolution très rapide. Le botulisme se distingue par l'absence de [diarrhée](#) et de maux de ventre.

L'identification rapide de l'infection, l'orientation vers un service spécialisé et une aide médicale sont très importantes car un traitement rapide peut sauver la vie de la victime.

Quelle est sa fréquence ?

Les chiffres exacts ne sont pas connus, notamment parce que les cas de personnes infectées peu malades ou sans symptômes ne sont pas signalés.

Comment la reconnaître ?

Si vous développez des symptômes tels que des vomissements, une diarrhée ou de fortes douleurs à l'estomac après avoir mangé, il est très probable que vous ayez une intoxication alimentaire. Les symptômes surviennent généralement de manière soudaine.

L'intervalle entre l'ingestion de la nourriture contaminée et le développement de symptômes varie selon la bactérie responsable. Il peut durer de 3 heures à 3 jours. Dans la plupart des cas, les plaintes débutent dans les 24 heures.

- La diarrhée est presque toujours le principal symptôme d'une intoxication alimentaire. Il s'agit d'ailleurs parfois du seul symptôme.
- Souvent (mais pas toujours), la diarrhée est associée à des nausées, des vomissements, des crampes dans le ventre, des maux de tête et de la fièvre.
- Vous pouvez parfois ressentir une sensation générale de malaise.
- Lors d'infection par certains microbes, vous pouvez remarquer la présence de sang ou de glaires dans les selles.

Une intoxication alimentaire peut durer de plusieurs heures à plusieurs jours, en fonction de l'origine de l'infection. Dans la plupart des cas, les symptômes ne persistent pas plus de 24 heures.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Discussion et examen clinique

Le médecin vous posera quelques questions précises et vous examinera. Vos réponses et votre état sont généralement assez clairs pour que le médecin puisse diagnostiquer une intoxication alimentaire sans faire d'autres examens techniques.

Analyse de selles

Dans certains cas, le médecin vous demandera un échantillon de selles, que le laboratoire pourra examiner en vue d'y détecter l'agent responsable (agent pathogène).

Que pouvez-vous faire ?

Prévention

La principale mesure est de prévenir les intoxications alimentaires. Les bactéries se prolifèrent dans des conditions bien particulières et utilisent certains canaux spécifiques pour se propager.

Vous pouvez prendre les mesures suivantes à titre de prévention :

- Ne laissez pas la nourriture trop longtemps au chaud. Les bactéries se reproduisent nettement plus vite à température ambiante.
- Ne laissez pas s'écouler plus de 12 heures entre la préparation du repas et sa consommation, et conservez-le au réfrigérateur en attendant.
- Réglez votre réfrigérateur sur une température maximale de 7°C, la température idéale étant située entre 4 et 5°C.
- Vérifiez toujours la date de péremption des aliments.
- Évitez tout contact entre les aliments crus, par exemple la viande à cuire au barbecue, et les aliments prêts à être consommés.
- Lavez-vous régulièrement les mains lorsque vous cuisinez, surtout si vous manipulez de la viande crue. Les intoxications alimentaires sont souvent provoquées par un morceau de viande bien cuit, qui a été touché par des mains contaminées.
- Respectez les règles d'hygiène et nettoyez soigneusement les ustensiles sales. Utilisez des planches à découper et des couteaux différents pour la viande crue et les légumes.
- Veillez à ce que la viande préparée, comme le hachis et les hamburgers, soit bien cuite. Cuire les morceaux de viande, par exemple un beefsteak, sur les deux côtés suffit pour tuer les bactéries.
- Ne faites pas dégeler votre viande surgelée sur le radiateur. Placez-la au réfrigérateur la veille ou dégelez-la au four à micro-ondes, puis préparez-la immédiatement.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après chaque passage aux toilettes et systématiquement avant de préparer votre repas. Séchez-vous les mains avec des mouchoirs jetables en papier.
- Évitez de cuisiner pour les autres si vous souffrez de diarrhée.

Traitement

Les intoxications alimentaires guérissent souvent spontanément. Les principaux piliers du traitement sont le repos et la réhydratation.

Réhydratation

La déshydratation est le plus grand risque en cas de diarrhée.

- Buvez suffisamment, quelle que soit la cause de l'intoxication alimentaire.
- Buvez régulièrement, par petites quantités. La majeure partie de ce que vous buvez est absorbé même si vous souffrez de vomissements (violents).
- Les boissons à privilégier sont l'eau, le thé et le bouillon.

Dans les populations fragiles, tels que les seniors et les enfants, ou en présence de signes de déshydratation, il peut être utile de prendre une solution de réhydratation orale (SRO). Il s'agit d'un sachet de solution saline, disponible en pharmacie, que vous ajoutez dans de l'eau. Cette solution favorise l'absorption des liquides. Il permet de maintenir l'équilibre de sel et d'eau dans l'organisme.

Vous pouvez manger, mais en réduisant de préférence vos portions. Même en cas de diarrhée sévère, l'intestin est toujours capable d'absorber une partie des calories.

Médicaments

Il existe de nombreux médicaments contre les nausées et la diarrhée. La plupart agissent uniquement sur les symptômes et ne réduisent pas la durée de la maladie.

Certains médicaments disponibles sans ordonnance, tels que le loperamide, ne doivent pas être utilisés dans certaines circonstances. Par exemple, ils ne peuvent pas être utilisés lorsque la diarrhée est accompagnée de glaires ou de sang. Le médecin vous donnera de bons conseils en la matière.

Que peut faire votre médecin ?

- Le médecin vous interrogera et vous examinera soigneusement. La description des symptômes et l'évaluation de leur gravité sont des éléments essentiels.
- Le médecin vérifie également l'état d'hydratation de votre corps. Dans les cas graves, il peut vous orienter vers l'hôpital.
- Il n'est généralement pas très important que le médecin connaisse l'agent responsable de l'infection.
 - En revanche, son identification est essentielle dans certaines situations, telles qu'une épidémie (plusieurs personnes malades en même temps) ou lorsque le médecin suspecte un agent pathogène qu'il doit obligatoirement notifier aux autorités.
 - Le cas échéant, il s'agit souvent d'infections que vous avez contractées suite à un repas consommé dans un restaurant, un repas emporté ou pris dans tout autre lieu public.
- Il arrive parfois, lors d'une grave intoxication alimentaire bactérienne accompagnée de diarrhée sanguinolente et/ou de forte fièvre, que le médecin prescrive des antibiotiques.

Si vous souhaitez signaler une intoxication alimentaire, vous pouvez contacter l'unité locale de contrôle de l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (AFSCA). Chaque province a sa propre antenne.

En savoir plus ?

- [Toxi-infections alimentaires – AFSCA – Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire](#)
- [Nature – Centre Antipoisons](#)
- [Voyager sain – IMT – Institut de médecine tropicale](#)
- [Hygiène des mains – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Loperamide – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Intoxication alimentaire' \(2000\), mis à jour le 16.02.2017 et adapté au contexte](#)

[belge le 26.06.2019 – ebpracticenet](#)

- www.afsca.be
- www.health.belgium.be/fr/alimentation