

Intoxication alimentaire

Introduction

L'intoxication alimentaire est une maladie courante généralement bénigne mais qui, parfois, peut être mortelle. Elle se produit lorsqu'une personne absorbe un aliment ou une boisson contaminé(e) par une bactérie ou une toxine. Il peut arriver, très rarement, que les toxines provenant de produits chimiques ou de pesticides causent une intoxication alimentaire.

Il peut être difficile de savoir si un aliment ou une boisson est contaminé(e), car son aspect, son goût et son odeur peuvent être inchangés. L'intoxication alimentaire peut affecter une personne, ou bien un groupe de personnes si elles ont toutes mangé le même aliment contaminé.

La plupart des intoxications alimentaires sont dues à des toxines produites par les bactéries ou par la quantité de bactéries elles-mêmes. Certaines bactéries peuvent se développer (se multiplier) d'une à plusieurs millions dans les bonnes conditions d'humidité, de terrain alimentaire, de chaleur et de temps. Plus il y a de bactéries présentes, plus il y a de risques de contracter une infection ou une maladie. Les types de bactéries infectieuses les plus courantes sont le *Campylobacter*, l'*E. Coli* et la salmonelle.

Symptômes

Les périodes d'incubation sont différentes pour chaque sorte d'intoxication alimentaire. Certaines causes produisent des symptômes en l'espace de 30 minutes ou de quelques heures, mais la plupart des cas d'intoxications alimentaires produisent des symptômes au bout de 12 à 48 heures. D'autres types ne se manifestent qu'au bout de quelques jours, voire au bout d'une semaine.

Généralement, une intoxication alimentaire dure 1 à 3 jours mais peut se poursuivre pendant une semaine selon le type de bactérie, la gravité de l'infection et votre état de santé général. La plupart des personnes guérissent entièrement en l'espace d'une semaine.

Les symptômes les plus courants sont les vomissements, les douleurs abdominales, ainsi que la diarrhée due à l'inflammation du tractus gastro-intestinal (estomac et intestin).

Suivant la cause, les symptômes peuvent également inclure de la fièvre et des frissons, des selles contenant du sang, de la déshydratation, des douleurs musculaires, de la faiblesse et de l'épuisement.

Dans de très rares cas, une intoxication alimentaire grave peut endommager le système nerveux. Dans des cas extrêmes, elle peut même causer la paralysie ou la mort.

Causes

Vous pouvez être victimes d'une intoxication alimentaire en absorbant des aliments qui ne sont pas correctement cuits, ou qui ont été contaminés par une personne qui ne les a pas lavés ou ne s'est pas lavé les mains avant de les manipuler.

Les bactéries causent une intoxication alimentaire soit par leur nombre, soit, plus couramment, en raison des toxines qu'elles produisent. Certaines bactéries produisent des toxines lorsqu'elles se multiplient et, dans de nombreux cas, ce sont ces toxines qui vous rendent malade, parfois un bon moment après que vous avez absorbé ces aliments contaminés.

La cause bactérienne la plus courante de l'intoxication alimentaire est le *Campylobacter*, qui se trouve dans la volaille crue, le lait cru, la viande rouge et l'eau non traitée. La salmonelle est la deuxième bactérie d'intoxication alimentaire la plus courante ; elle se trouve dans le lait cru, les œufs et les produits à base d'œufs crus, la viande crue et la volaille. Les autres bactéries courantes de ce type sont les *Listeria*, les *Shigella* (diarrhée du voyageur) et les *Clostridia*.

Tous les cas d'intoxication alimentaire doivent être signalés aux autorités locales (généralement l'Environmental Health Office) par votre médecin.

Diagnostic

Si vous êtes hospitalisé(e), un médecin vous examinera physiquement, en prenant votre tension, votre pouls, votre vitesse de respiration et votre température. Votre niveau de déshydratation sera évalué et votre région abdominale pourra être examinée.

Le diagnostic est plus facile si plusieurs personnes ont pris les mêmes aliments ou boissons et présentent les mêmes symptômes.

Un échantillon de selles ou de vomi pourra vous être demandé et examiné afin de rechercher les traces éventuelles de sang ou de mucus. Il sera envoyé à un laboratoire afin d'être analysé, pour connaître la cause exacte de l'intoxication alimentaire.

Un échantillon d'urine peut également être demandé pour essayer d'y détecter l'infection.

Si l'on suspecte que vous êtes sujet(te) à autre chose qu'à une intoxication alimentaire, il vous sera peut-être demandé d'effectuer une tomodensitométrie ou une radio de l'abdomen et, éventuellement, une analyse de sang.

Traitement

La plupart des cas d'intoxication alimentaire disparaissent au bout de quelques jours, sans que vous ayez à consulter un médecin. Cependant, si la maladie dure plus de quelques jours, s'il y a du sang, s'il y a du mucus jaune ou vert dans les selles, ou si vous êtes enceinte, vous devez obtenir un avis médical. Vous devez également consulter un médecin si la personne affectée est très âgée ou s'il s'agit d'un bébé.

Parfois, vous recevrez des antibiotiques pour certains types d'infections bactériennes. La période de guérison dépend du type d'infection, de votre âge, de votre état de santé et de vos autres problèmes médicaux éventuels.

Ne mangez pas d'autres aliments tant que vous vous sentirez nauséux/se ou que vous vomirez. Laissez votre estomac se reposer pendant une heure après avoir vomi, puis essayez de boire quelques gorgées d'eau. Veillez à boire de l'eau régulièrement ou utilisez les poudres de réhydratation disponibles en pharmacie.

Maintenez une bonne hygiène personnelle pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes. Par exemple, lavez-vous les mains avant et après avoir utilisé les toilettes et avant de préparer des aliments.

Prévention

Le risque d'intoxication alimentaire peut être limité en suivant de bons conseils d'hygiène.

Placez les aliments froids dans le réfrigérateur ou dans le congélateur dès que vous revenez des courses et maintenez toujours la viande et le poisson crus dans la partie basse du réfrigérateur.

Veillez à décongeler et à cuire la viande soigneusement afin de tuer toute bactérie nocive. Utilisez différentes planches à couper pour les aliments crus et pour les aliments prêts à consommer.

Veillez à ce que tous les aliments réchauffés soient très chauds. Lavez-vous les mains avant de manipuler les aliments ou de toucher des aliments prêts à consommer. Rincez les fruits et légumes à l'eau courante. Évitez le lait cru, les œufs crus et la viande peu cuite. Ne laissez pas le jus de viande crue entrer en contact avec d'autres aliments. Tenez les animaux domestiques à l'écart des plans de travail et des aliments.

Ne laissez pas des aliments hors du réfrigérateur plus de deux heures ou, par temps chaud, plus d'une heure. Placez les restes cuits dans le réfrigérateur dès qu'ils ont refroidi.

Si vous avez des coupures sur les doigts, couvrez-les d'un pansement avant de toucher des aliments.

Service de traduction confidentiel

NHS Direct peut faire appel à des interprètes confidentiels, dans de nombreuses langues, quelques minutes après le début de votre appel.

Suivez notre guide simple en 3 étapes :

Étape 1 - Composez le numéro de NHS Direct – 0845 4647.

Étape 2 – Quand une personne répond, dites en anglais la langue que vous voulez utiliser. Attendez d'être mis en relation avec un interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations et conseils médicaux dont vous avez besoin.

Étape 3 – Si vous préférez, vous pouvez demander à un ami ou à un parent d'appeler de votre part. Attendez qu'un interprète soit en ligne avant d'expliquer la raison de votre appel.