

SANTÉ

societe.union@sonapresse.com

Festivités : gare à l'intoxication alimentaire !

EN période des fêtes, comme c'est le cas en ce moment, certains se laissent aller à des ripailles incontrôlées et sans modération. Un comportement non sans risques.

Rudy HOMBENET ANVINGUI
Libreville/Gabon

Le réveillon de Noël passé, et à quelques jours seulement de celui de la Saint-Sylvestre, l'effervescence des fêtes de fin d'année est à son comble. Avec la phase des cadeaux de Noël, qui se poursuit pour certains, il faut déjà songer au repas du Nouvel An, généralement des mets délicieux et exquis, en fonction des moyens dont dispose chacun. Seulement, comme en pareille circonstance, un invité surprise vient souvent jouer les trouble-fêtes : l'intoxication alimentaire. Oui, dans cette séquence annuelle de frénésie... alimentaire tous azimuts, il faut faire de son mieux pour qu'au lendemain de ces réjouissances de fin d'année, il n'y ait pas de fâcheuses conséquences intestinales. D'après le Dr Patrice Émery Itoudi Bignoumba, spécialiste des maladies de l'appareil digestif et de la nutrition, l'intoxication alimentaire est "un ensemble de troubles digestifs qui surviennent après la consommation d'un repas". Il peut s'agir d'un repas soit mal cuit, soit contaminé, soit mal conservé. Un repas bien préparé, puis manipulé avec des mains souillées, peut être vecteur d'intoxication alimentaire, à l'exemple d'une salade mal lavée. Il existe de nombreuses explications possibles à cette contamination, comme le dépassement de la date de péremption du produit, une rupture de la chaîne du froid lors de son stockage ou une cuisson inappropriée. La chaleur favorisant la multiplication de nombreuses bactéries, un plat laissé longtemps au soleil a également toutes les chances de déclencher une intoxication alimentaire.

En cette période festive, cette maladie bénigne s'invite souvent

au sein des ménages avec une cohorte de symptômes : vomissement, douleurs abdominales et diarrhée sont les symptômes les plus courants de l'intoxication alimentaire. Ici, l'automédication est à éviter, insiste le médecin. "C'est vrai que c'est inconfortable et douloureux, mais en deux ou trois jours, ça guérit seul", rassure Dr Itoudi Bignoumba.

"L'intoxication alimentaire est un ensemble de troubles digestifs qui surviennent après la consommation d'un repas".

La diarrhée due à l'intoxication entraîne une déperdition importante d'eau et de sels minéraux. Il faut donc boire beaucoup d'eau, recommande le médecin. Il faut prendre un antispasmodique, un antidiarrhéique de type Smecta pour réduire la fréquence des selles. L'antibiotique n'est indiqué que si cela dure au-delà de 72 heures. Est-ce possible d'éviter une intoxication alimentaire ? Oui. Le médecin recommande un maximum de vigilance dans votre alimentation : "Manger à des endroits sûrs, éviter les aliments mal réchauffés, manger des aliments frais. Dans les repas collectifs, bien choisir des repas habituels, la découverte peut parfois avoir des conséquences fâcheuses".

Aussi, le Dr Itoudi Bignoumba a-t-il établi une différence entre l'intoxication alimentaire et la gastro-entérite. La gastro est, d'après lui, un trouble digestif qui peut se manifester par des vomissements, des douleurs et la diarrhée, mais qui n'est pas forcément en rapport avec une intoxication alimentaire. "On peut avoir des maladies qui se manifestent par ces symptômes sans que ce ne soit une intoxication alimentaire", a précisé le toubib en guise de conclusion.



Photo: DR
L'intoxication alimentaire est "un ensemble de troubles digestifs qui surviennent après la consommation d'un repas".



GENERAL Raphaël Claude MAMIKA
12 Novembre 1936 - 19 Novembre 2019

UN HOMME, UNE VIE, UNE HISTOIRE

«En DIEU seul le repos pour mon âme, de lui mon salut» (Ps 32)

A Vous tous qui depuis le 19 Novembre 2019 nous avez accompagnés, par un geste, un sourire, une larme,
Aux différentes Institutions et Administrations de la République,
A la Gendarmerie Nationale,
A l'Eglise Catholique,
A nos parents, beaux parents, collègues, amis et connaissances.
A vous tous qui nous avez soutenus durant le terrible deuil qui nous a frappé,
Nous vous adressons nos sincères remerciements.

Que DIEU vous bénisse!

« Seigneur, donne à notre père le repos éternel et que brille sur lui la lumière de ta face »

Papa repose en paix.

La messe des 40 jours à son intention se tiendra le **dimanche 29 Décembre 2019** en l'Église St CHRISTOPHE d'AVORBAM à 12h00.