

AVANT DE PARTIR

- Se renseigner sur les conditions de vie locale.
- Consulter des professionnels de santé (médecin, pharmacien, centre des voyages).
- Prévoir ce qu'il faut dans ses bagages (agent désinfectant pour l'eau, papier toilette = denrée souvent rare dans certains pays, un anti-diarrhéique prescrit par votre médecin traitant)

PRECAUTIONS ALIMENTAIRES SELON L'OMS

A respecter en toutes circonstances, **que vous achetiez à un marchand ambulant ou que vous preniez un repas dans un grand hôtel.**

- Lavez-vous les mains avant de manger.
- Les aliments cuits conservés à température ambiante sont l'une des principales causes de maladie d'origine alimentaire.
- Privilégier les aliments bien cuits et encore chauds.
- Eviter les aliments crus, sauf les fruits ou les légumes que vous pouvez peler ou décortiquer.
- Ne consommer pas de fruits dont la peau est trop abîmée.
- Attention aux plats contenant des œufs crus ou à peine cuits : la mayonnaise, la sauce hollandaise, les desserts à base de mousse sont à éviter.

• Les crèmes glacées dont la provenance est incertaine sont fréquemment contaminées et donc dangereuses.

• Certaines espèces de poissons ou de fruits de mer peuvent contenir des biotoxines, mêmes s'ils sont cuits.

• Attention au lait : n'utiliser que du lait pasteurisé ou bouilli.

• Utiliser de l'eau en bouteille ou de l'eau décontaminée chimiquement : éviter les glaçons.

• Les boissons chaudes (thé, café) et les boissons gazeuses ou à base de jus de fruits en bouteille ne présentent en général pas de danger,

MAIS, les ouvrir ou les décapsuler vous-même par sécurité.

PENDANT LE VOYAGE

Dès l'apparition de la diarrhée :

- Buvez d'avantage (eau en bouteille, thé léger)
- Augmentez vos apports en sels : biscuits salés, bouillons
- Utiliser des solutions de réhydratation prêts à l'emploi ou réalisées avec les moyens du bord : 6 cuillères à café rase de sucre et 1 cuillère à café rase de sel dans 1 litre d'eau potable
- Des traitements médicamenteux peuvent vous soulager : Tiorfan, Smecta, Spasfon.

Consulter un médecin ou un agent de santé :

- Si la diarrhée dure plus 3 jours
- Si les selles sont très fréquentes
- Si les selles contiennent du sang
- Si vous vomissez
- Si vous avez de la fièvre

A VOTRE RETOUR

Consulter votre médecin traitant si vous avez de la fièvre ou de la diarrhée dans les 3 mois suivants votre retour d'une zone tropicale.