CHU ANGERS
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

MALADIES INFECTIEUSES ET TROPICALES

# FICHES CONSEILS VOYAGEURS

# LA TOURISTA

## Avant le départ

- Consulter votre médecin qui vous précisera les risques de maladies, les vaccinations (hépatite A, typhoïde) et autres mesures prophylactiques nécessaires.
- N'oubliez pas de mettre dans vos bagages un antidiarrhéique conseillé par votre médecin, un agent désinfectant pour l'eau, voire des sels de réhydratation.

## Précautions alimentaires selon l'OMS

- Les recommandations suivantes sont valables en toutes circonstances, que vous achetiez des aliments à un marchand ambulant ou que vous preniez un repas dans un grand hôtel :

1. Lavez-vous les mains avant de manger.
2. Les aliments cuits conservés plusieurs heures à température ambiante sont l'une des principales causes de maladies d'origine alimentaire. **Assurez-vous que les aliments ont bien été cuits et qu'ils sont encore chauds lorsqu'ils vous sont servis.**
3. Évitez les aliments crus, sauf s'il s'agit de fruits ou de légumes pouvant être pelés ou décortiqués par vous-même.
4. Évitez les fruits dont la peau est abîmée. Observez toujours le principe suivant : " **Faites-les cuire ou pelez-les ; sinon laissez-les !**"
5. Les plats contenant des œufs crus ou à peine cuits, comme la mayonnaise "maison", certaines sauces (sauce hollandaise) et certains desserts (mousses), peuvent être dangereux.
6. Les crèmes glacées dont la provenance est douteuse sont fréquemment contaminées et donc dangereuses. En cas de doute, n'en consommez pas.
7. Dans certains pays, diverses espèces de poissons et de fruits de mer peuvent contenir des biotoxines, même s'ils ont été bien cuits. Renseignez-vous auprès des gens du pays.

2.9009

8. Le lait non pasteurisé doit toujours être bouilli. Évitez les fromages crus.

9. En cas de doute sur la qualité de l'eau de boisson, demandez qu'on la fasse bouillir. Si cela n'est pas possible, désinfectez-la au moyen d'un agent désinfectant efficace à libération lente, généralement vendu en pharmacie.

10. Évitez les glaçons si vous n'êtes pas sûrs qu'ils aient été préparés avec de l'eau potable.

11. Les boissons telles que le thé ou café chauds, le vin, la bière, les boissons gazeuses et les jus de fruits en bouteille encapsulée ou sous toutes autres formes d'emballage, ne présentent généralement pas de danger.

## Diarrhée pendant le voyage

- Dès l'apparition de la diarrhée, buvez davantage : eau en bouteille, bouillie ou traitée, thé léger, etc.....
- La plupart des épisodes de diarrhées sont de durée limitée et guérissent en quelques jours.
- L'important est d'éviter la déshydratation.
- Si la diarrhée dure plus de 3 jours, ou si les selles sont très fréquentes ou contiennent du sang, et en cas de vomissements répétés ou de fièvre, consultez un médecin.
- Si vous avez une diarrhée abondante, allez immédiatement consulter un médecin ou un autre agent de santé compétent.
- Avant même de voir celui-ci, commencez à boire de l'eau ou mieux une solution de réhydratation ou encore d'autres liquides, comme la soupe par exemple.

**Si vous ne disposez pas de sachets, pour solution de réhydratation, prêts à l'emploi, vous pouvez réaliser une boisson selon la recette suivante : Mélanger 6 cuillères à café rases de sucre et une cuillère à café rase de sel dans un litre d'eau potable.**

***Prévoir dans ses bagages :***

☒ un antidiarrhéique conseillé par votre médecin

☒ un agent désinfectant pour l'eau

☒ du papier toilette, denrée rare dans les pays du tiers monde,

☒ voire des sachets de solution de réhydratation

## Fièvre et diarrhée du retour

- En cas de séjour en zone impaludée, le paludisme pouvant se déclarer plusieurs semaines, voire plusieurs mois après le retour, il importe de consulter sans retard un médecin en cas de fièvre même légère, accompagnée ou non de diarrhée, en n'omettant pas de signaler le voyage effectué en zone tropicale.