L'eau, le soleil et la nourriture

L'eau :

Besoin hydrique : 1,5L + 1L pour 10°c de chaleur

Maladies transmises par l'eau : amibes ou « tourista », hépatite A, Cholera, douves (parasites pondant dans la vésicule biliaire ou les intestins), etc.

Conseils :

- Vérifier que la bouteille d'eau soit bien capsulée et neuve (même dans les hôtels).
- Pastilles pour traiter l'eau : lire les notices.
    - Micropure Forte pour l'étranger. Comprimé écrasé par litre d'eau en respectant la durée minimale prévue pour la boire.
    - Eau de javel : 4 gouttes de javel par litre d'eau
    - Eaux filtrées par système de pompe à eau (microfiltration) type Katadyn, Msr : prendre les cartouches les plus efficaces
    - Eau bouillie à 100°c pendant 1 seconde
- Boire et se laver les dents avec de l'eau en bouteille capsulée ou traitée
- Ne pas manger de glaçons ou de glaces
- Ne pas nager dans les eaux douces
- Bien analyser l'environnement des plages (pollution, risques, etc).
- Chaussettes trempées au sel pour éviter les sangsues

Le soleil :

Les rayons du soleil sont filtrés par l'atmosphère. La couche d'ozone filtre les rayons UVB et UVC.
Le rayonnement solaire augmente de 4% tous les 300 mètres en altitude.
Le réfléchissement solaire est de 80% sur le blanc (neige, mur, surface), de 20% sur le sable et 5% sur l'eau.

Risques :

- Coup de soleil type brûlure
- Cancer : 50 à 70% des cancers sont liés à une surexposition au soleil
- Déshydratation
- Photo-sensibilisation en cas de prise de médicaments, de parfums, etc
- Allergies solaires

Conseils :

- Mettre des protections : crèmes indice élevé à appliquer régulièrement (tous les 2h), chapeau à bord large, chèche à mouiller et à mettre sur la nuque dans le désert, tee-shirt et chemises, lunettes adaptées, collyres.
- Rester à l'ombre, ne pas s'exposer entre 10h et 17h
- Boire souvent et en quantité suffisante
- Lire la notice de vos médicaments (photo-sensibilisation)
- Emporter sel de réhydratation

La nourriture :

- Se laver les mains avec du savon ou lingettes avant chaque repas, avant de manipuler de la nourriture, après avoir été aux toilettes
- Ne pas manger de fruits non pelés par vos soins avec votre couteau suisse (éviter tout fruit si vous êtes fragiles des intestins)
- Manger toujours de la viande et du poisson bouilli
- Emporter vos couverts et baguettes personnels

Sources : ABM Santé voyages