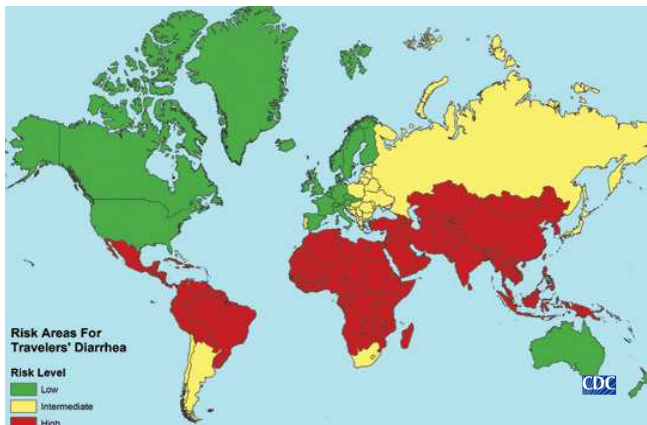


Manger et boire en voyage

Manger et boire de l'eau du robinet peuvent représenter un risque en voyage, la sécurité alimentaire n'étant pas identique dans tous les pays. Chaque année, de très nombreux voyageurs sont ainsi victimes de la **diarrhée du voyageur** (la « **tourista** »).

Voici une carte qui expose les **risques en fonction des pays** :

- > en **vert** : risque faible
- > en **jaune** : risque intermédiaire
- > en **rouge** : risque élevé



Comment limiter le risque ?

1- Hygiène des mains :

- **lavez soigneusement vos mains à l'eau et au savon** :
 - **avant** de : manger, manipuler les aliments, fumer ...
 - **après** : être sorti à l'extérieur, être allé aux toilettes, avoir changé la couche d'un bébé, ...



Puis, essuyez-les avec une **serviette individuelle** ou un papier absorbant.

En l'absence d'eau et de savon, utilisez un **gel** ou une **solution hydro alcoolique** pour désinfecter les mains.

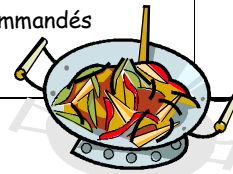
Brossez vos dents avec de l'eau en bouteille.

- **même si vous êtes vacciné** contre l'hépatite A et la typhoïde, appliquez quand même ces recommandations, car ce ne sont pas les seules causes de **tourista**.

2- Aliments :

- **mangez tout bien cuit** et **évit**ez ce qui est **cru** si vous ne le préparez pas vous-même (mayonnaises, mousses, glaces ou sorbets artisanaux, ...).
- **pelez, puis lavez à l'eau potable** les fruits ou légumes crus avant de les consommer.

| Aliments | | |
|--|---|---|
| Risque faible | Risque intermédiaire | Risque élevé |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aliments chauds • Aliments bouillis • Aliments grillés • Légumes cuits et fruits pelés • Restaurants recommandés | <ul style="list-style-type: none"> • Aliments secs • Sirop • Confitures • Légumes et fruits lavés • Repas à domicile | <ul style="list-style-type: none"> • Salades • Sauces, chilis • Fruits de mer crus • Viande ou œufs crus ou peu cuits • Fruits non pelés • Laitages non pasteurisés • Desserts froids • Vendeurs de rue |



3- Boissons :

- **buvez des boissons sans danger** :
 - eau ou autre boisson en bouteille, décapsulée devant vous,
 - eau bouillie : au moins 1 minute à gros bouillons (3 à partir de 2000 m),
 - eau purifiée ou filtrée efficacement.



| Boissons | | |
|--|---|--|
| Sans risque | Risque intermédiaire | Risque élevé |
| <ul style="list-style-type: none"> • Boissons gazeuses • Eau gazeuse • Eau embouteillée (si descellée devant soi) • Eau bouillie • Eau purifiée | <ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruits frais • Glaçons faits en machine | <ul style="list-style-type: none"> • Eau du robinet • Glaçons faits manuellement |

Que faire en cas de diarrhée ?

- on peut traiter la **tourista** par des **anti-diarrhéiques** (s'il n'y a pas de contre indication) et une bonne **réhydratation** avec des liquides salés et sucrés.
- **chez l'enfant** on peut utiliser les sels de réhydratation oraux déjà prêts, à diluer dans l'eau.
- il est très important de **consulter rapidement un médecin dans les cas suivants** :
 - si **les signes persistent** plus de 48 heures
 - si la **diarrhée s'accompagne de fièvre ou de sang** dans les selles
 - si cela concerne un **enfant de moins de 2 ans**