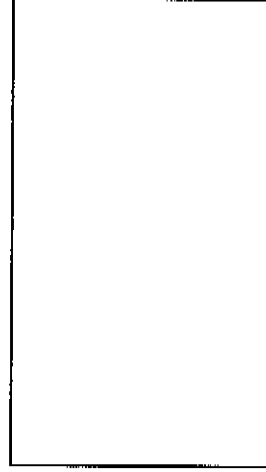


Les aliments et les boissons contaminés constituent souvent un risque sérieux pour la santé des voyageurs. La douleur physique et la gêne associées à la diarrhée, ajoutées à la difficulté de trouver une assistance médicale appropriée, surtout si on ne parle pas la langue du pays, peuvent totalement gâcher un séjour à l'étranger.

Le présent dépliant donne quelques conseils pratiques sur les risques alimentaires à éviter et sur la conduite à tenir en cas de diarrhée.

Les recommandations contenues dans la présente brochure revêtent une importance toute particulière pour les groupes vulnérables, à savoir les nourrissons et les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes présentant un déficit immunitaire.

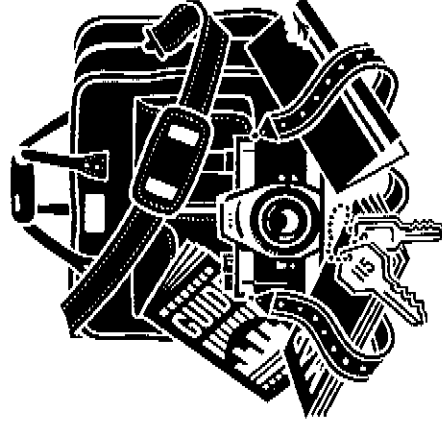


Programmes de la salubrité des aliments et de la lutte contre les maladies diarrhéiques de l'Organisation mondiale de la Santé

L'Organisation mondiale du Tourisme et l'Association internationale pour la Santé des Touristes s'associent aux recommandations contenues dans le présent dépliant

Guide à l'usage

DES VOYAGEURS SUR LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS



Comment éviter les risques de maladie
dûs à l'ingestion d'aliments et de
boissons impropres à la consommation
et que faire en cas de diarrhée



Organisation mondiale de la Santé
Genève, 1994



AVANT LE DEPART

- Consultez votre médecin au sujet des risques de maladie et des vaccinations et autres mesures prophylactiques nécessaires.
- N'oubliez pas de mettre dans vos bagages des sels de réhydratation orale (SRO) et un agent désinfectant pour l'eau.



PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES

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

- 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 été bien cuits et qu'ils sont encore chauds lorsqu'ils vous sont servis.
- Evitez les aliments crus, sauf s'il s'agit de fruits ou de légumes pouvant être pelés ou décortiqués. Evitez les fruits dont la peau est abîmée. Observez toujours le principe suivant : "Faites-les cuire ou pelez-les, sinon laissez-les".
- Les plats contenant des oeufs crus ou à peine cuits, comme la mayonnaise "maison", certaines sauces (sauce hollandaise) et certains desserts (mousses), peuvent être dangereux.
- Les crèmes glacées dont la provenance est douteuse sont fréquemment contaminées et donc dangereuses. En cas de doute, n'en consommez pas.
- 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.
- Le lait non pasteurisé doit toujours être bouilli.
- 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.
- Evitez les glaçons si vous n'êtes pas sûr qu'ils ont été préparés avec de l'eau potable.
- Les boissons, telles que le thé ou le café chauds, le vin, la bière et les boissons gazeuses ou les jus de fruits en bouteille ou dans une autre forme d'emballage, ne présentent généralement pas de danger.



QUE FAIRE EN CAS DE DIARRHÉE

- La plupart des épisodes de diarrhée sont de durée limitée et guérissent en quelques jours. L'important est d'éviter la déshydratation.
- Dès l'apparition de la diarrhée, buvez davantage – eau en bouteille, bouillie ou traitée, ou thé léger. Vous pouvez aussi boire des jus de fruits (additionnés d'eau potable) ou du bouillon. Si la diarrhée persiste au-delà d'une journée, préparez et buvez une solution de SRO¹ et continuez à vous alimenter normalement.

Quantité de liquide ou de SRO à absorber :

Enfants de moins de 2 ans : 1/4-1/2 tasse (50-100 ml) chaque fois que l'enfant a des selles molles

De 2 à 10 ans : 1/2-1 tasse (100-200 ml) chaque fois que l'enfant a des selles molles

Autres enfants et adultes : quantité illimitée

Consultez un médecin :

Si la diarrhée dure plus de 3 jours et/ou si les selles sont très fréquentes ou contiennent du sang et en cas de vomissements répétés ou de fièvre.

- Faute de pouvoir consulter un médecin, et en présence de sang dans les selles, vous pouvez prendre du cotrimoxazole pendant 5 jours².
- L'emploi d'antibiotiques à titre prophylactique n'est pas recommandé. Les antidiarrhéiques (comme le loperamide) ne sont pas non plus conseillés, mais ils peuvent être administrés, en complément des liquides et aux seuls adultes, pour atténuer les symptômes. Ils ne doivent jamais être donnés aux enfants.
- En cas d'autres symptômes, consultez un médecin.

¹ Si vous ne disposez pas de SRO, mélangez 6 cuillères à café rases de sucre et 1 cuillère à café rase de sel dans un litre d'eau potable. Prendre comme indiqué ci-dessus pour les SRO.

² Posologie du cotrimoxazole (triméthoprimé, sulfaméthoxazole) :

Adultes : 160 mg de triméthoprimé et 800 mg de sulfaméthoxazole, 2 fois par jour, pendant 5 jours.
Enfants : 5 mg de triméthoprimé et 25 mg de sulfaméthoxazole par kg de poids corporel, 2 fois par jour, pendant 5 jours.