



Société de Médecine  
des Voyages

## PRECAUTIONS ALIMENTAIRES

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. Elles n'excluent pas de réfléchir à la qualité de l'environnement dans lequel à lieu le repas ou l'achat des aliments.

- **Se laver les mains est le geste préventif primordial** eu égard à l'importance de la transmission manu portée des agents infectieux. Utiliser de l'eau et du savon avant les repas et après le passage aux toilettes et le plus souvent possible. Le séchage à l'air est préférable à l'utilisation d'une serviette sale et humide. En cas d'indisponibilité d'eau et de savon, il est possible d'utiliser des solutions hydro alcooliques.
- Les aliments cuits conservés plusieurs heures à température ambiante sont l'une des principales causes d'entérite d'origine alimentaire. **Assurez-vous que les aliments ont été bien cuits et qu'ils sont encore chauds (idéalement brûlants soit > 65°C) lorsqu'ils vous sont servis.**
- Limitez les aliments crus, sauf s'il s'agit de fruits ou de légumes pelés ou décortiqués par vous même ou s'ils ont été lavés au permanganate de potassium dilué (ou équivalent et en tenant compte des précautions d'emploi). Evitez les fruits dont la peau est abîmée. Observez toujours le principe suivant : "*Lavez-les; pelez-les, cuisez-les ou laissez-les*".
- Les plats contenant des œufs crus ou à peine cuits, comme la mayonnaise "maison", certaines sauces (sauce hollandaise) et certains desserts (mousses, crèmes, ...) peuvent être à risque.
- Les crèmes glacées artisanales sont très à risque. A l'inverse les glaces industrielles dans un emballage intact sont consommables.
- 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 autochtones.
- Le lait non pasteurisé doit toujours être bouilli.
- L'eau limpide est peu à risque (à l'inverse de l'eau trouble). Il est cependant préférable de consommer de l'eau en bouteille encapsulée, décontaminée au moyen d'un agent désinfectant\* efficace à libération lente (généralement vendu en pharmacie). La filtration de l'eau est complémentaire.
- 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 à condition d'avoir été ouvert devant vous.

## Guide sur la prévention et la conduite à tenir en cas de diarrhée

### QUE FAIRE EN CAS DE DIARRHÉE

La diarrhée n'est pas un simple ramollissement des selles mais se définit par l'exonération de plus de 3 selles molles ou liquides/jour). Elle est généralement le symptôme d'une infection mais la plus part des épisodes diarrhéiques sont de durée limitée et guérissent en quelques heures sans traitement particulier. **L'important est d'éviter la déshydratation.**

Dès l'apparition de la diarrhée, et sans attendre d'avoir soif (qui est déjà un signe de déshydratation) buvez davantage : eau en bouteille, bouillie, traitée, ou thé léger. Vous pouvez aussi boire des jus de fruits (additionnés d'eau potable) ou utiliser des Sels de Réhydratation Orale (SRO) notamment pour les enfants. Continuez à vous alimenter normalement.

**Attention, la prise de boissons trop sucrées peut aggraver la diarrhée**

#### Quantité de liquide ou de SRO à absorber :

Enfants < 2 ans	1/4 - 1/2 tasse (50-100ml) à chaque selles molles
De 2 à 10 ans	1/2 - 1 tasse (100-200 ml) à chaque selles molles
> 10 ans	Quantité illimitée

**Si la diarrhée dure plus de 3 jours et/ou si les selles sont très fréquentes ou contiennent du sang ou des glaires et en cas de vomissements répétés ou de fièvre (T>38°C) consultez un médecin**

L'emploi d'antibiotiques à titre prophylactique n'est pas recommandé (sauf situation particulière).

La prise des anti-diarrhéiques ralentisseurs du transit (loperamide et dérivés) doit être limitée voire évitée. Ils ne doivent pas être donnés avant l'âge de 12 ans et dans les diarrhées avec fièvre et/ou sang (invasives).

Les antisécrétoires (racécadotril) peuvent être utilisés. Les "antiseptiques intestinaux" et les "aliments" n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.

**En cas d'autres symptômes (fièvre, sang ou glaires dans les selles), consultez un médecin**

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.

† Une cuillère à café rase représente 5 ml

\* Le DCCNa (dichloroisocyanurate) est la molécule de choix pour la désinfection