

Précautions d'hygiène alimentaire

Hygiène des mains



Lavage des mains à l'eau savonneuse ou au gel hydroalcoolique

- Se laver les mains (avant les repas, avant toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes).
- En l'absence d'eau et/ou de savon, utiliser un gel ou une solution hydroalcoolique.
- Se sécher les mains après lavage avec un linge propre ou, à défaut, les sécher à l'air.

Eau



Boire de l'eau potable

- Privilégier la consommation d'eau en bouteille capsulée (ouverte devant soi) ou rendue potable par :
 - Microfiltration d'une eau claire puis désinfection par un dérivé chloré (DCCNa) +/- sel d'argent pour une conservation > 24h
 - Ou ébullition 1min à gros bouillons.
- Éviter les glaçons



Hydratation

- En période chaude, buvez abondamment (surtout les enfants et les personnes âgées).
- Le thé, les infusions et le café peuvent être consommés sans risque si l'eau a été bouillie.

Alimentation

- Éviter les glaces (surtout si elles sont vendues dans la rue), les jus de fruits frais préparés de façon artisanale.
- Proscrire les laitages non pasteurisés (sinon le lait doit être bouilli).
- Manger œufs, viandes, poissons et crustacés des aliments bien cuits et encore chauds (fumants). Les buffets froids et tièdes des restaurants peuvent comporter des risques.
- Attention au risque de toxicité de certains poissons de mer (ciguatera).
- Éviter les aliments crus, les crudités, les coquillages, la charcuterie et les plats réchauffés.
- Laver et peler les fruits.
- Préférer les légumes cuits.



- Même lorsque les règles d'hygiène alimentaire sont respectées, **les voyageurs s'exposent au risque de contracter des bactéries hautement résistantes** (risque évalué, pour un séjour de 15 jours, à 30 % en Amérique latine, 50 % en Afrique et 70 % en Asie sous la forme d'une colonisation provisoire du tube digestif).
- La prise d'antibiotique favorise la sélection de telles bactéries au sein de la flore digestive, source de colonisation prolongée et transmission à son entourage, voire d'une infection. **L'usage des antibiotiques au cours du voyage doit donc être absolument restreint.**

Conseils Voyage



Conseils généraux

La consultation d'un médecin est recommandée avant tout voyage à l'étranger, particulièrement pour les enfants, les femmes enceintes, les sujets âgés et/ou atteints d'affections chroniques.



Avant le départ

- Vérifier que les vaccins recommandés pour le voyage sont à jour.
- Souscrire un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance rapatriement.



Sur place

En cas de problème de santé ou autre



- Ne pas hésiter à consulter l'Ambassade ou le Consulat de votre pays
- et le site internet : www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/

Circulation sur la voie publique



- Les accidents sont la première cause de rapatriement sanitaire.
- Éviter de conduire soi-même (prendre un chauffeur) et ne pas rouler de nuit.



Animaux



- Ne pas caresser les animaux, ne pas jouer avec eux.
- Être particulièrement vigilant avec les enfants.

En cas de morsure ou de griffure



- Laver la plaie avec de l'eau et du savon, désinfecter.
- Et consulter un médecin dans les plus brefs délais (Risque de transmission de la rage, maladie présente dans de nombreux pays).

Plages et baignades



- Respecter les consignes de sécurité et éviter les plages désertes.
- Éviter également de marcher pieds nus sur les plages et de vous allonger à même le sable.
- Éviter de marcher ou de se baigner dans les eaux douces.

Randonnées



- En zone de végétation dense : porter des chaussures fermées et un pantalon long (imprégné).
- Frapper le sol en marchant.

Risques liés à l'altitude



- Les excursions et randonnées en altitude doivent faire l'objet d'un avis médical spécialisé.
- Respecter les paliers pour une montée progressive : « ne pas monter trop vite, trop haut ».
- En cas de mal d'altitude, redescendre le plus rapidement possible à une altitude inférieure.

Linge



- Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol.
- A défaut, le repasser des 2 côtés.

Risques liés aux expositions sexuelles et/ou sanguines



- Le préservatif = meilleure prévention contre les maladies sexuellement transmissibles.
- Refuser tout soin sans matériel neuf, sauf à usage unique ou stérilisation appropriée.
- Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture.

Au retour



Toute fièvre au retour nécessite une consultation médicale en urgence.



Bon Voyage