

# PRÉCAUTIONS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ HORS DU PAYS



## 1 *Eau*

Considérez que toute l'eau est contaminée à moins d'être certain qu'elle est purifiée ou provient d'une source pure et n'est aucunement contaminée entre la source et vous. Utilisez uniquement de l'eau purifiée pour boire ou pour vous brosser les dents. Vous pouvez utiliser de l'eau non purifiée pour faire la cuisine si elle est amenée à ébullition pendant la cuisson. Vous pouvez purifier l'eau de deux façons.

### 1.1 *Ébullition*

C'est la méthode la plus fiable pour purifier l'eau. Il faut amener l'eau à ébullition complète pendant une minute (trois minutes si vous êtes à une altitude supérieure à 1000 mètres) et la conserver ensuite dans un contenant couvert jusqu'à son utilisation.

### 1.2 *Désinfection chimique*

L'iode est idéal dans ce cas. Il conviendrait d'utiliser des pastilles d'iode (hydropériodide de tétraglycine) en suivant les instructions du fabricant. Si l'eau est trouble, il faut la filtrer pour ôter les plus gros sédiments et il faudrait doubler le nombre de pastilles d'iode. Si l'eau est froide, il faudrait la chauffer et prolonger la durée de contact. S'il est impossible de chauffer l'eau, il faut doubler le nombre de pastilles.

On peut remplacer les pastilles par de la teinture d'iode. Assurez-vous que c'est de l'iode à 2 %. Vous en mettez 2 à 3 gouttes dans un litre d'eau (10 si l'eau est trouble ou froide) ou 1 goutte par verre. Vous devez attendre au moins 30 minutes avant de boire.

Il y a des dispositifs de type filtre sur le marché qui élimineront en toute sécurité tous les virus et toutes les bactéries en utilisant l'iode comme ingrédient actif. Ce ne sont pas vraiment des filtres - il faut filtrer l'eau glauque avec un tissu avant de l'utiliser dans ces appareils.

On peut utiliser du chlore à la place de l'iode mais il est moins fiable, surtout pour tuer les parasites de *Giardia lamblia* et les spores amibiens. Il existe des pastilles de chlore (appelées Halazone au Canada) ou on peut utiliser du chlore liquide (eau de javel). Suivez les instructions pour utiliser les pastilles. Si vous utilisez de l'eau de javel, versez-en deux gouttes dans un litre d'eau et laissez reposer pendant 30 minutes.

Si vous n'aimez pas le goût de l'eau traitée chimiquement, vous pouvez y verser quelques gouttes de citron ou de limette, y ajouter une pincée de sel ou transvaser l'eau plusieurs fois entre deux contenants pour la mélanger avec de l'air.

Si vous n'êtes pas en mesure de suivre l'une des méthodes susmentionnées, l'eau du robinet qui est désagréablement chaude au toucher devrait être sécuritaire à boire. Le thé, le café ou les autres boissons faites avec de l'eau bouillie sont jugés sans danger. Toute boisson en boîte ou toute boisson gazeuse en bouteille est bonne à boire mais vous devriez voir la canette ou la bouteille quand on l'ouvre et essuyer le dessus de la canette avant de boire. N'acceptez pas une bouteille qui a été immergée dans l'eau dans une glacière car de l'eau contaminée peut s'infiltrer sous le bouchon.

Enlevez les cubes de vos boissons à moins de savoir qu'ils ont été faits avec de l'eau purifiée.

## ***2 Lait***

Assurez-vous que tout le lait que vous consommez est pasteurisé. Regardez bien sur l'étiquette. Si ce n'est pas marqué, ou si vous obtenez votre lait de la vache ou de la chèvre du voisin, pasteurisez-le vous-même en l'amenant à 65 degrés Celsius pendant 5 minutes. Comme il est difficile de connaître la température exacte dans la plupart des situations, vous pouvez le faire approximativement en amenant le lait juste au point d'ébullition et en le retirant de la source de chaleur. Pendant qu'il refroidira, il sera demeuré à 65 degrés ou plus pendant au moins 5 minutes.

Le lait en poudre est sécuritaire, en autant qu'il est fait avec de l'eau purifiée! De même, le lait à ultra-haute température (UHT), qui n'a pas besoin d'être réfrigéré, est sécuritaire.

Ne mangez pas de crème glacée ou d'autres produits laitiers, notamment du fromage, à moins d'être certain qu'ils ont été fabriqués à partir de lait pasteurisé. Le yogourt est généralement jugé sécuritaire puisqu'il contient tellement de bactéries qu'il est difficile de le contaminer.

Évitez la mayonnaise, à moins d'être certain qu'elle a été réfrigérée en permanence. Ne mangez jamais d'œufs crus.

## ***3 Fruits et légumes***

La façon la plus sécuritaire de manger des légumes consiste à les faire cuire ou à les peler. Vous devriez être la personne qui pèle le fruit et la nourriture devrait être chaude pour prouver qu'elle vient tout juste d'être cuite. Ne mangez pas de nourriture réchauffée. Il n'est pas jugé sécuritaire de manger des aliments comme la laitue, même après plusieurs lavages dans de l'eau purifiée ou dans divers bains de purification. Le seul moment où vous devriez manger des salades c'est lorsque vous faites pousser vous-même vos légumes et que vous savez avec certitude que du fumier, humain ou animal, n'a pas été utilisé comme engrais. Le melon d'eau n'est généralement pas sécuritaire à manger.

La méthode la plus sécuritaire consiste à peler ou à faire cuire les légumes. Bien des gens finissent cependant par manger des légumes crus non pelés, comme la laitue, après avoir été absents pendant un certain temps, sous prétexte que la texture croquante et le goût leur manquent. Si c'est votre choix, suivez les instructions suivantes dans le but de minimiser vos chances d'avoir un problème:

Lavez les légumes dans de l'eau savonneuse et rincez-les ensuite avec de l'eau purifiée. Ensuite, laissez tremper les légumes pendant au moins 30 minutes dans de l'eau purifiée à laquelle vous aurez ajouté de l'iode ou du chlore en versant trois fois la quantité utilisée pour purifier de l'eau pour boire. L'iode convient le mieux. Vous pouvez également utiliser du permanganate de potassium pour faire tremper les légumes mais il est moins fiable que l'iode ou le chlore.

#### *4 Viandes et fruits de mer*

Ne mangez que des viandes ou des fruits de mer bien cuits. Pas de cuisson rose ou saignante. Évitez les viandes qui ont été cuites et ensuite gardées au chaud avant de les servir, par exemple les sandwiches «shawarma» au Moyen-Orient. Si vous êtes certain que la viande est convenablement inspectée, alors vous pouvez en manger comme vous le faites à la maison, mais soyez-en bien sûr.

Les règles alimentaires qui précèdent devraient également être respectées pour les repas pris dans les avions au départ des pays dans lesquels elles s'appliquent.

#### CONSEILS SUR LA SÛRETÉ DE FOURNISSEUR DE NOURRITURE DE RUE

- N'arrêtez pas au premier fournisseur que vous voyez : regardez s'il y en a d'autres d'abord.
- Regardez la propreté générale de la personne qui prépare la nourriture. Y a-t-il des taches de nourriture sur ses vêtements? Ses mains sont-elles propres?
- Regardez la propreté du secteur. La nourriture est-elle couverte? Y a-t-il des moustiques qui bourdonnent autour? Y a-t-il de la nourriture au sol qui peut attirer des insectes et des rongeurs? Est-elle près d'une gouttière où les rats peuvent se rassembler?
- Vérifiez pour voir si les gens du pays mangent du fournisseur.
- Déterminez comment la nourriture crue est gardée. La nourriture est-elle maintenue chaude?
- Regardez pour voir où les ustensiles sont placés lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Déterminez la source d'eau du fournisseur. L'eau propre est-elle employée pour la nourriture, les plats et les mains?
- Évitez les nourritures précuites pour être réchauffés et vendu. Demandez toujours que la nourriture soit cuite devant vous et ne regardez jamais loin pendant la préparation.
- Assurez-vous que les nourritures cuites sont séparées des nourritures crues.
- Utilisez vos sens : sentez la nourriture, regardez la couleur et la texture, puis prenez une petite morsure et cracher là, si elle goûte mauvaise.

## Diarrhée des voyageurs



C'est le problème de santé le plus fréquent des voyageurs qui se rendent dans les pays en développement. Elle est provoquée par une variété d'agents infectieux, généralement acquis par imprudence alimentaire. Elle est caractérisée par des selles fréquentes (en moyenne 4 ou 5) non formées, souvent accompagnées de crampes, de nausées, de ballonnements, de malaises et de fièvre. Elle commence généralement de façon soudaine et est habituellement résolutive, avec une durée moyenne de 3 ou 4 jours.

Lorsque la diarrhée commence, il est important d'arrêter de manger des aliments solides. Si vous avez des selles liquides, mangez un régime liquide. Il est très important de boire beaucoup de liquides. L'eau, le sel, le sucre et le potassium sont essentiels. Vous devriez donc boire des choses comme des bouillons, des soupes, des jus de fruits et des boissons gazeuses à raison d'au moins 3 litres par jour. Si vous ne pouvez pas les tolérer convenablement, prenez-les par petites gorgées. Évitez les produits laitiers et l'alcool à ce stade.

Dans biens des régions du monde, on peut acheter des sachets de sels réhydratants à mélanger avec de l'eau purifiée. Ici au Canada, on peut trouver du Gatorade en poudre et vous devriez envisager d'en emporter avec vous. Ce sont là des moyens convenables et appétents d'obtenir les ingrédients essentiels susmentionnés. Vous pouvez également confectionner votre propre liquide réhydratant. Pour faire la solution, ajoutez à un litre d'eau purifiée 2c. à table (1 poignée) de sucre, ¼ c. à thé (1 pincée) de sel, 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude (ou 1/4 c. à thé de sel supplémentaire si vous n'avez pas de bicarbonate) et ½ tasse de jus d'orange ou un citron pressé.

Lorsque vous avez des selles molles et que vos défécations sont moins fréquentes, consommez un régime léger comme des bananes, du riz, de la compote de pommes, une rôtie (ou des craquelins), des nouilles et des pommes de terre qui ne sont pas frites. Lorsque vos défécations s'améliorent et sont plus ou moins régulières pour vous, vous pouvez recommencer un régime normal mais consommez de petites quantités au début.

Si vos défécations sont imprévisibles et si vous devez donner un cours ou prendre un autobus ou assister à une réunion, et si la diarrhée n'est pas associée à du sang dans les selles ou à une forte fièvre, vous pouvez commencer à prendre un inhibiteur de la motilité gastrique comme du Lopéramide (Imodium®) (disponible sans ordonnance) ou du Lomotil. Pour le Lopéramide, on prend 2 capsules immédiatement et ensuite une capsule après chaque selle molle jusqu'à un maximum de 8 capsules par jour. Cependant, vous ne devriez pas l'utiliser pendant plus de 48 heures. Si vos symptômes durent aussi longtemps, vous devriez consulter un médecin.

Si vous développez une diarrhée grave, c'est-à-dire si vous avez de 3 à 5 selles non formées au cours d'une journée, surtout si elles sont explosives ou aqueuses, vous pourriez commencer à prendre un antibiotique. Le choléra est l'une des causes d'une telle diarrhée. Des études ont démontré que ce remède, avec le Lopéramide (2 capsules immédiatement et ensuite une toutes les 6 heures au besoin), peut raccourcir la durée de la diarrhée à quelques heures seulement. S'il y a du sang dans vos selles, il vaut mieux demander au départ l'avis d'un médecin. Si la diarrhée

grave est également associée à de la fièvre ou à du sang dans les selles, vous devriez utiliser l'antibiotique seul, pas avec le Lopéramide. S'il n'y a ni fièvre ni sang, utilisez les deux.

Les meilleurs antibiotiques se trouvent parmi les suivants:

- Ciprofloxacine 500mg; (deux fois par jour ou 1000 mg XL une fois par jour)
- Azithromycin 250 mg (4 pillules prennent d'un seul trait un jour seulement)
- Triméthoprim/Sulphaméthoxazole (TMP/SMX) en comprimés doublement concentrés;
- Noroxine 400mg;
- Ofloxacine 300mg;
- Doxycycline 100mg;
- Levofloxacine (Levaquin) 500mg
- TMP seule 200 mg.

La plupart de ces antibiotiques sont prises deux fois par jours pendant 3 jours sauf la Levofloxacine, le Cipro 1000 XL et l'Azithromycin qu'il faut prendre seulement une fois par jour. Dans la plupart des cas, ils constituent un remède. Il ne faut pas utiliser les antibiotiques comme prophylaxie de la diarrhée, mais seulement comme traitement. Il faut éviter une exposition inutile au soleil lorsque vous prenez du TMP/SMX ou de la Doxycycline. Les personnes allergiques au sulfamide ne peuvent pas utiliser le TMP/SMX. Les enfants de moins de 15 ans ne peuvent pas consommer de Ciprofloxacine et de Noroxine.

Si vous avez beaucoup de fièvre avec de grands frissons, de grosses quantités de sang dans les selles, des signes de déshydratation (bouche sèche, pouls rapide, urine de couleur foncée, quantités réduites d'urine) ou si la diarrhée ne se résorbe pas avec les mesures susmentionnées, vous devriez demander l'avis d'un médecin.

### ***Précautions pour la natation et le bain***

Ne nagez pas dans des eaux douces stagnantes comme des étangs ou des lacs à moins d'être sûrs qu'il n'y a pas de bilharzies (schistosomiasis). Ce parasite est transmis aux gens par des escargots. Cette règle ne s'applique pas aux piscines (qui souvent sont si sales que vous ne vous y baigneriez pas de toute façon!)

Vous pouvez prendre un bain dans de l'eau non purifiée en autant qu'elle ne provient pas d'un étang stagnant. Si vous devez utiliser de l'eau provenant d'une telle source pour prendre un bain, vous devriez la laisser reposer pendant 24 heures avant de vous y baigner.

Lorsque vous nagez dans de l'eau salée, évitez de le faire à l'embouchure d'une rivière car il y a des eaux d'effluent à cet endroit. Il y a également de gros poissons (des requins!) qui viennent se nourrir de petits poissons qui mangent là.

Séchez-vous bien après un bain, avant de vous habiller. Prêtez spécialement attention aux endroits où la peau frotte sur la peau comme entre les orteils, dans l'aîne, sous les aisselles et sous les seins. À ces endroits, de la poudre pour bébés aide à absorber l'humidité et empêche les infections aux levures et à champignons. Exposez souvent ces régions à l'air (mais faites-le discrètement!).

Évitez de mettre votre peau en contact avec le sol à l'extérieur. Par conséquent, ne marchez pas nu-pieds à l'extérieur ou ne vous couchez pas sur le sol à moins d'avoir quelque chose entre la terre et vous. C'est pour éviter d'attraper des ankylostomes. Cette règle s'applique également sur

la plage, surtout si vous pensez qu'elle sert également de toilette pour les animaux ou pour les humains.

Lavez-vous les mains souvent, surtout avant de manger, après être allé aux toilettes et après avoir séjourné dans des endroits publics. N'utilisez pas les serviettes publiques pour vous essuyer les mains, laissez-les sécher à l'air. Tenez vos mains loin de votre bouche et de vos yeux pour éviter de vous inoculer des germes.

### *Coupures, éraflures et piqûres d'insectes*

Lavez immédiatement et souvent les coupures et les éraflures avec de l'eau et du savon. Si une rougeur apparaît autour de la blessure, utilisez un agent de lavage antiseptique comme Dettol. Si la rougeur s'aggrave, utilisez également une crème topique antibiotique comme Bactroban. La prochaine étape consistera à consulter un médecin.

Si vous vous faites mordre par un animal qui pourrait être enragé (seulement les animaux à sang chaud), lavez immédiatement la morsure à fond avec de l'eau et du savon. Si l'animal avait de toute évidence la rage, consultez un médecin le plus rapidement possible, mais ne paniquez pas puisque vous avez au moins 5 jours pour faire les piqûres nécessaires. Si c'est possible, observez l'animal pendant 10 jours pour voir s'il attrape la rage et demandez ensuite un traitement si c'est le cas. Toutefois, c'est rarement possible de le faire. En cas de doute, demandez un traitement.

Il faut considérer que tous les serpents sont venimeux. Ils ont encore moins envie de vous rencontrer que vous de les rencontrer. La plupart sont nocturnes, alors quand vous marchez dehors le soir, emportez une lampe de poche et faites du bruit en marchant pour annoncer votre présence. Évitez d'aller sous des rochers, des morceaux de bois, etc. ou sur des branches ou des parois rocheuses à moins d'être certain que la voie est libre.

Secouez vos vêtements et vos chaussures avant de les mettre. Des scorpions et d'autres insectes peuvent s'y cacher. (Les scorpions provoquent une piqûre douloureuse, mais elle n'est pas mortelle pour un adulte.) Repassez les vêtements qui ont séché à l'extérieur.

Protégez votre nourriture contre les mouches. Lorsque vous préparez ou consommez un repas, remettez rapidement dans le frigidaire les produits alimentaires qu'il faut garder au froid.

Protégez-vous contre les piqûres de moustiques, surtout durant les heures plus fraîches de la journée, en particulier en début de matinée et en fin d'après-midi. Les moustiques se trouvent très souvent dans les endroits sombres comme les placards et les salles de bain, derrière les rideaux et sous les lits. Utilisez un insectifuge, portez des manches longues et des pantalons, dormez sous une moustiquaire ou dans un endroit clos. Cela s'applique même s'il n'y a pas de malaria à l'endroit où vous vous trouvez. Les moustiques transportent d'autres maladies, comme la dengue (dont les cas augmentent dans les pays tropicaux des Amériques) et l'encéphalite.

### *Chaleur*

Il faut jusqu'à deux semaines au corps pour s'acclimater à la chaleur après avoir quitté un climat tempéré. Pour éviter d'avoir un coup de chaleur, portez des vêtements en coton amples qui laissent l'air circuler à travers votre peau. Buvez suffisamment de liquide pour que votre urine demeure jaune pâle ou incolore. Mangez un petit peu de sel en plus avec vos repas pour aider

vosre corps à remplacer le sel perdu pendant la transpiration. (Nous avons besoin de sel. C'est un excès de sel qui contribue à l'hypertension.)

### *Sécurité routière*

Adoptez une conduite défensive. Essayez de prévoir l'imprévu. Croyez les histoires que vous entendez sur la conduite automobile, même si elles peuvent vous sembler incroyables! Portez un casque lorsque vous circulez à bicyclette ou à moto. Utilisez les ceintures de sécurité même si ce n'est peut-être pas une obligation légale ou une pratique courante. Si vous avez des difficultés à vous rappeler de quel côté de la route les gens conduisent là où vous êtes, appliquez la règle simple qu'ils conduisent de votre côté de la route!

### *Altitude*

Au début allez lentement, littéralement parlant, lorsque vous atteignez une altitude plus élevée. Il faut quelques jours au corps pour s'acclimater aux niveaux d'oxygène plus faibles à des altitudes plus élevées. Buvez davantage de liquides à ces altitudes. Le soleil (risque posé par les UV) est également plus fort en altitude.

### *VIH*

Des études révèlent que lorsque nous voyageons, à cause de l'anonymat et par goût de l'aventure, nous faisons des choses que nous ne ferions pas chez nous. N'oubliez pas les précautions concernant le VIH!

### *Décalage horaire*

La meilleure façon de prévenir le décalage horaire est de mettre votre montre à l'heure du pays de destination quelques heures avant de monter à bord de l'avion, ici-même chez vous, et ensuite d'exécuter vos activités en conséquence. Par exemple, si vous prenez l'avion du Canada vers l'Europe, alors que les vols quittent généralement en soirée, vous devriez planifier de vous lever tôt le jour du vol. Prenez un repas léger avant de monter dans l'avion mais, une fois à bord, essayez de dormir immédiatement. Un tranquillisant léger vous aidera si vous éprouvez des difficultés à vous endormir dans de telles circonstances. Ne prenez pas le dîner servi dans l'avion. Ne prenez pas non plus de boissons alcoolisées. Demandez qu'on vous réveille pour le petit déjeuner et ensuite restez éveillé jusqu'à une heure raisonnable avant d'aller vous coucher en Europe.

Lorsque vous voyagez d'est en ouest, vous pouvez prendre les repas qui sont servis dans l'avion. Dans ce cas, la bataille consiste à rester éveillé jusqu'à une heure raisonnable une fois que vous avez atteint votre destination. Limitez toujours l'alcool sur les vols puisqu'il aggrave la déshydratation provoquée par l'air déjà sec de la cabine. Il vaut mieux limiter également la caféine (café, thé, chocolat et cola). Buvez cependant beaucoup d'eau ou d'autres boissons non alcoolisées.

La lumière du jour, même un jour de pluie ou une journée nuageuse, est le meilleur dispositif pour aider votre corps à redémarrer son horloge biologique. S'il est impossible d'obtenir la vraie lumière du jour, alors une lumière intérieure très brillante fera l'affaire. Une théorie stipule que pour les personnes voyageant vers l'est en traversant 6 fuseaux horaires ou moins, il faut essayer d'avoir la lumière du jour le matin pendant les premiers jours suivant l'arrivée. Pour les personnes qui voyagent vers l'ouest en traversant 6 fuseaux horaires ou moins, exposez-vous à la

lumière du jour en fin d'après-midi pendant les premiers jours. Si vous traversez plus de 6 fuseaux horaires vers l'est, cherchez la lumière du jour au milieu de la journée et évitez-la le matin; si vous traversez plus de 6 fuseaux horaires vers l'ouest, soyez dehors au milieu de la journée et évitez la lumière en fin d'après-midi. Si vous traversez plus de 12 fuseaux horaires, vous avez le choix de faire avancer ou reculer votre horloge biologique, mais des études ont démontré qu'il est plus facile de retarder l'horloge (comme en voyageant vers l'est) que de l'avancer.

On possède des preuves récentes que la mélatonine est sécuritaire et utile pour surmonter le décalage horaire. On a dit que c'était "l'équivalent chimique de l'obscurité". Lorsque vous voyagez vers l'est, prenez-en 3 à 6 mg en fin d'après-midi 1 à 3 jours avant le vol et pendant 4 jours après le vol au moment d'aller vous coucher. Lorsque vous voyagez vers l'ouest, ne prenez rien avant le vol et prenez-en 3 à 6 mg au moment d'aller vous coucher pendant 4 jours après le vol.

**February 6, 2017**

***R.J. Birnbaum, MD, CCFP, FCFP***

**Riverside Travel Medicine Clinic, 411-1919 Riverside Dr, Ottawa, ON**

**613/733-5553    [www.travelclinic.org](http://www.travelclinic.org)**