

Hygiène, eau et alimentation

Les maladies transmissibles par voie orale sont **plus nombreuses** et souvent **plus virulentes** à l'étranger.

Même lorsque l'on voyage dans des conditions sanitaires satisfaisantes, il faut garder à l'esprit que le risque persiste, notamment en raison de l'**insuffisance de l'assainissement de l'eau**.

Certaines maladies peuvent faire l'objet d'une vaccination. Pour les autres, des **règles d'hygiène simples** permettent de limiter le risque.



Les règles



- **Hygiène consciencieuse des mains** : lavage à l'eau et au savon ou au gel hydro-alcoolique
 - avant de mettre toute chose en bouche ;
 - avant et après être allé aux toilettes.



- **L'eau et les boissons** doivent être consommées **en bouteille encapsulée, sans glaçon**.
Les boissons chaudes présentent en revanche peu de risques (thé, café...).



- Il est préférable **de peler les fruits, d'éviter de manger des salades et de favoriser une alimentation bien cuite et servie chaude**, y compris dans les grands hôtels.
Concernant les produits laitiers, il vaut mieux ne consommer que des **laitages pasteurisés** et des **fromages à pâte cuite**.



Différentes pathologies transmises

Pathologie

Caractéristiques

Tourista



Courante, souvent **bénigne** et toujours **d'origine infectieuse**.

Appelée également « diarrhée du voyageur », elle apparaît généralement après 3 jours de séjour et dure en moyenne 3 jours. Elle touche plus de 30% des voyageurs.

Elle peut être causée par des bactéries, des virus et plus rarement par des parasites.

Hépatite A



C'est une **infection virale courante du foie**.

La guérison est l'issue la plus commune, mais la convalescence peut être longue et invalidante.

Dans de rares cas, la maladie peut évoluer vers des formes graves voire mortelles.

Typhoïde



C'est une **infection bactérienne digestive courante** caractérisée par une importante **fièvre**.

Les symptômes apparaissent généralement 1 à 3 semaines après l'infection.

La fièvre typhoïde peut être fatale en l'absence de traitement.

Amibiase (ou amébose)



C'est une maladie parasitaire qui peut donner lieu à de simples diarrhées légères et de courte durée, mais qui peut parfois causer d'importantes diarrhées sanglantes accompagnées de fièvre et de violentes douleurs abdominales, pouvant engendrer des **complications plus graves, voire mortelles en l'absence de traitement antiparasitaire**.

Poliomyélite



C'est une **maladie virale très contagieuse**.

La phase aiguë peut évoluer vers des **paralysies qui peuvent être mortelles** lorsqu'elles atteignent les muscles respiratoires.

Après la guérison, le handicap persiste et n'est pas réversible.



Prévention

Traitement

Les règles citées précédemment suffisent généralement à l'éviter.

Bien s'hydrater.
Antidiarrhéique sur avis médical.

Les règles citées précédemment limitent le risque mais ne sont pas toujours suffisantes.

La vaccination est le moyen le plus efficace de prévenir l'infection.

Il n'existe pas de traitement curatif pour cette maladie.

Les règles citées précédemment suffisent généralement à l'éviter.

La vaccination n'est pas conseillée pour les séjours courts et pour les personnes voyageant dans des conditions d'hygiène satisfaisantes (eau potable...).

Il existe un traitement curatif efficace par antibiotique.

Les règles citées précédemment suffisent généralement à l'éviter.

Antiparasitaires à large spectre et amœbicides de contact.

Les règles citées précédemment limitent le risque.

La vaccination fait partie du calendrier vaccinal français. Des rappels sont nécessaires à l'âge adulte pour maintenir la couverture.

Il n'existe pas de traitement de la maladie.
Les problèmes liés aux handicaps sont pris en charge par la rééducation.



Conduite à tenir en cas de symptômes digestifs sur place ou au retour de voyage

Il n'est pas toujours nécessaire de consulter en cas de diarrhées. Elles sont la plupart du temps bénignes et passagères.

Le risque majeur est la **déshydratation**, notamment si vous vous trouvez dans un pays chaud.

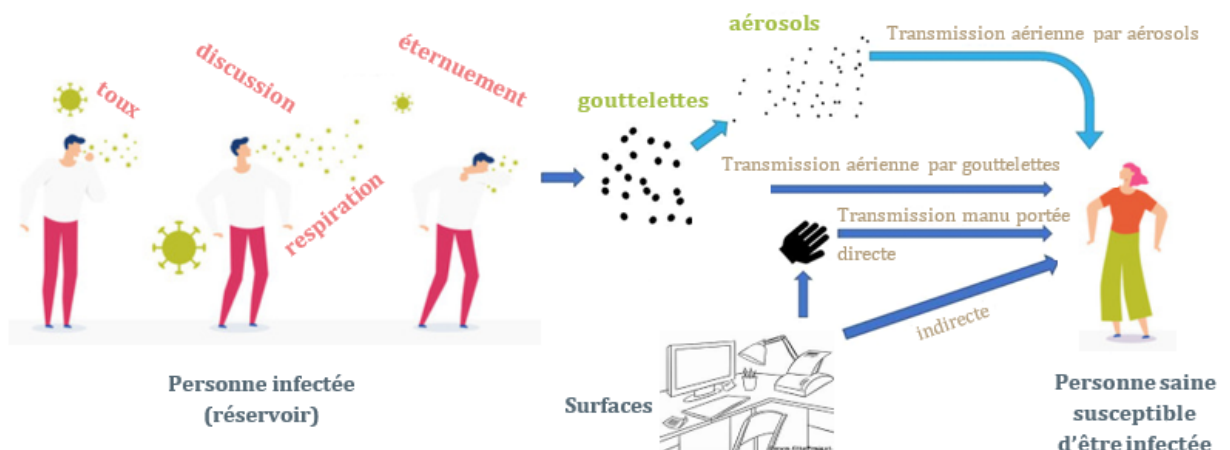
La conduite à tenir en cas de diarrhées est donc avant tout de **s'hydrater de façon plus conséquente qu'à l'accoutumée** (eau, soda).



Si les symptômes persistent ou s'ils sont accompagnés de **fièvre**, de **sang** ou de **pus** dans les selles, il est en revanche nécessaire de **consulter rapidement**, idéalement en milieu spécialisé (consultation de retour du voyage ou urgences d'un hôpital ayant un service de médecine tropicale).

Autre voie de transmission

Outre les maladies transmissibles par voie orale, certaines peuvent se déclarer suite à une transmission aérienne.



En cas de voyage dans une zone endémique (grippe, covid-19...) il convient de respecter les gestes barrière.

