



LA DIARRHÉE DES VOYAGEURS



**BROCHURE
PREVENTION**

avril 2024



COMMENT L'ÉVITER ?

- Se laver les mains soigneusement avant de manger, avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes (utilisation des solutions hydro-alcooliques en l'absence d'eau et de savon).
- Proscrire les glaçons, les crèmes glacées, les aliments crus, les coquillages.
- Fruits et légumes : pelez les, faites les cuire ou laissez-les !!!
- Le lait non pasteurisé doit être bouilli
- Attention aux plats contenant des oeufs crus ou à peine cuits (mayonnaises, sauces, desserts mousses...), ou aux buffets froids dans les restaurants, préférer les plats chauds.
- Les aliments cuits conservés à température ambiante sont l'une des principales causes de diarrhée : assurez-vous qu'ils sont bien cuits et servis chauds,



- Attention à certaines espèces toxiques de poissons ou fruits de mer même cuits (se renseigner auprès des « locaux »),
- Boire de l'eau ou des boissons capsulées (ouvertes devant soi), du thé ou du café chauds, sans danger,
- Sinon, faites bouillir l'eau ou utiliser des pastilles désinfectantes à libération lente type Micropur° ou Aquatabs.



Touche 20 à 50 %
des voyageurs
dont 20 % confinés
au lit 48h

MAINS

ALIMENTS

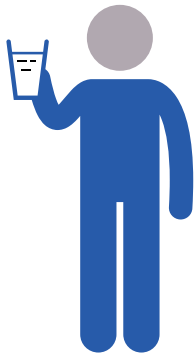
EAU

DIARRHÉES
BACTÉRIENNES
VIRALES
PARASITAIRES

QUE FAIRE EN CAS DE DIARRHÉE ?

La plupart des diarrhées sont de durée limitée et guérissent en quelques jours ; l'important est d'éviter la déshydratation.

DÈS L'APPARITION DE LA DIARRHÉE :



- Réhydratez-vous +++ :

Boire davantage : eau en bouteille, thé chaud, coca cola, solutions ou sels de réhydratation orale (sachet à diluer). Recette ci-après notamment si diarrhée abondante ... et augmenter les apports en sel (bouillons salés, biscuits salés...),

- Prenez un anti diarrhéique prescrit par votre médecin (type anti sécrétoire TIORFAN^o) permettant d'atténuer les symptômes,

- Réalimentez-vous de manière « sûre », boire 2 à 3 litres d'eau par jour avec un régime sans résidu salé (viande, poisson, oeufs, riz, pâtes, fromage, biscottes, banane, biscuits sucrés et biscuits apéritifs salés) pendant au moins les 4 à 5 premiers jours, le temps que le transit s'améliore. Ensuite vous pourrez réintroduire de toutes petites quantités de légumes cuits très tendres et de fruits cuits (compotes),

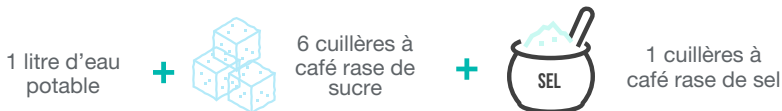
- ET LAVAGE DES MAINS +++ A TOUTES LES ETAPES.

A PREVOIR DANS SES BAGAGES :



- Anti diarrhéique
- Agent désinfectant de l'eau
- Papier toilette (denrée rare dans les pays du tiers monde)
- Solution de réhydratation (Sachets)
- Solution hydro alcoolique (pour le lavage des mains)

RECETTE BOISSON CONTRE LA DESHYDRATATION (OMS) :



En cas de fièvre, diarrhée sévère, troubles digestifs persistant ou apparaissant après votre retour (certains parasites peuvent se manifester tardivement !), pas d'automédication, consultez un médecin

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

**N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels**
0800 360 400 - www.stprovence.fr

