

# Comment puis-je éviter la diarrhée du voyageur ?

**Le site du Docteur Philippe LEROY**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/philippe.leroy](http://www.docvadis.fr/philippe.leroy)



Validé par

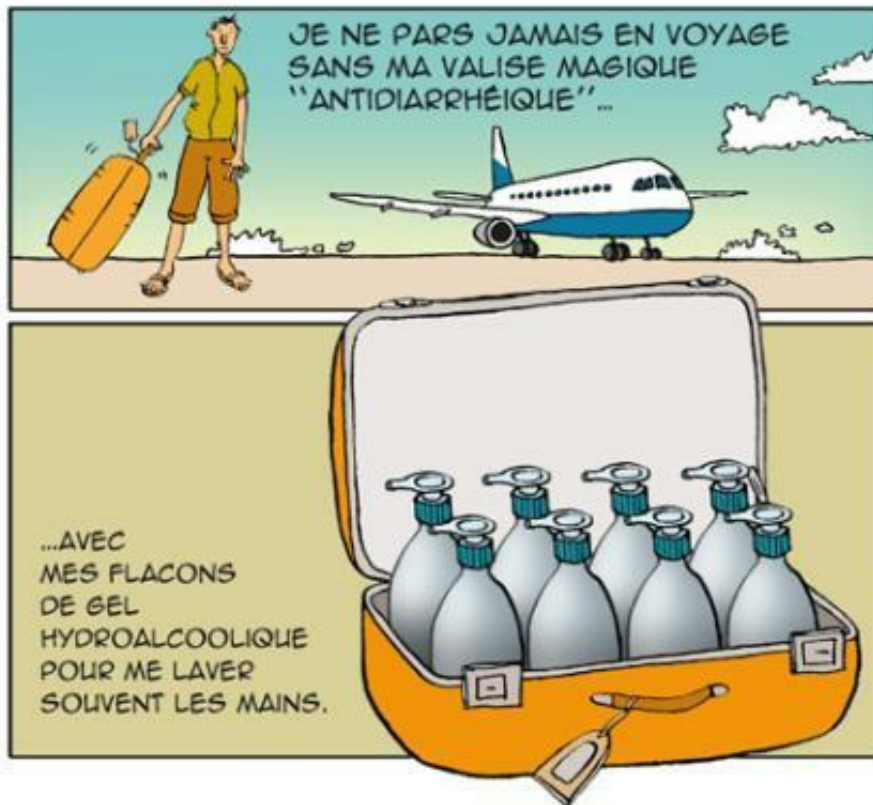
le Comité Scientifique Médecine des voyages

**La diarrhée du voyageur, ou « turista », est une affection très fréquente lorsqu'on se rend dans un pays aux conditions d'hygiène insuffisantes. Elle est le plus souvent infectieuse, transmise par l'alimentation. Quelques précautions permettent de l'éviter pour passer un séjour serein.**

## **Quelles précautions dois-je prendre ?**

La règle d'hygiène de base est le lavage des mains fréquent. Lavez-les ou utilisez une solution ou un gel hydroalcoolique plusieurs fois par jour, avant chaque repas et avant toute manipulation d'aliments.

Selon l'endroit où vous partez et votre état de santé, pensez à préparer également une trousse médicale adaptée. L'hygiène des mains sera cependant la même pour tous !



*Selon l'endroit où vous partez et votre état de santé, pensez à préparer également une trousse médicale adaptée. L'hygiène des mains sera cependant la même pour tous !*

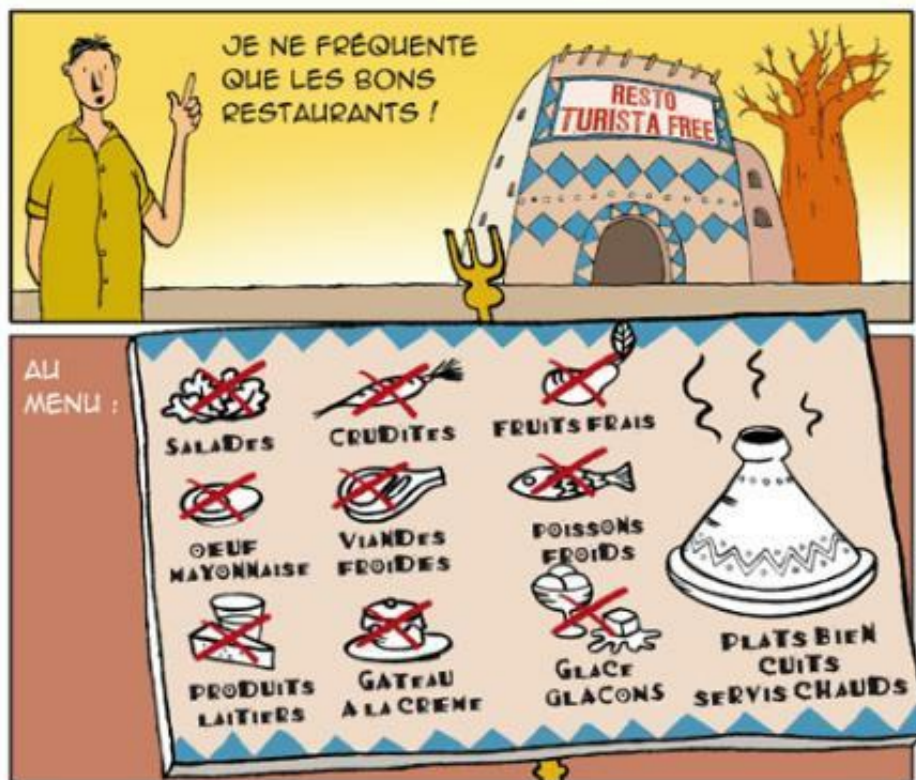
## **Quels aliments dois-je privilégier ?**

Vous devez éviter les salades, les crudités, les fruits frais, susceptibles d'être en contact avec de l'eau souillée, sauf si vous pouvez soit les peler soit les laver vous-même avec une eau saine.

Ne consommez que les aliments suffisamment cuits et servis chauds, particulièrement s'il s'agit de viandes, de poissons ou de crustacés. Évitez les aliments cuits servis tièdes ou froids ainsi que les œufs, la mayonnaise ou les sauces assimilées.

Évitez les produits laitiers, y compris les gâteaux à la crème et les glaces.

Vous profiterez bien mieux de votre séjour en veillant à votre alimentation sur place, ce qui ne vous empêchera pas de goûter certains plats locaux, chauds !



*Vous profiterez bien mieux de votre séjour en veillant à votre alimentation sur place, ce qui ne vous empêchera pas de goûter certains plats locaux, chauds !*

## Que puis-je boire ?

Ne buvez que de l'eau embouteillée ou des boissons industrielles ouvertes par vous-mêmes. Evitez toutefois d'y porter directement les lèvres, privilégiez le verre ou la paille.

Si vous êtes obligé de consommer l'eau du robinet, filtrez-la d'abord si elle est trouble avec un filtre acheté en pharmacie, trois filtres à café l'un dans l'autre ou un linge propre.

Vous partez sous les tropiques ou dans un pays chaud. Vous prendrez peut être goût au thé à la menthe bien chaud, désaltérant et sans danger.

Purifiez-la ensuite, suivant la méthode de votre choix :

- avec des comprimés spécifiques vendus en pharmacie ou parapharmacie en suivant les instructions du fabricant,
- ou en la faisant bouillir un peu plus d'une minute.

Conservez cette eau dans un récipient propre et hermétiquement fermé.

Bannissez les glaçons.

Évitez les jus de fruits frais (parfois dilués avec une eau contaminée).

Le lait doit être bouilli ou pasteurisé. Vous pouvez consommer des boissons servies chaudes (café ou thé) à condition que du lait non bouilli ou non pasteurisé n'y soit pas ajouté.



*Vous partez sous les tropiques ou dans un pays chaud. Vous prendrez peut être goût au thé à la menthe bien chaud, désaltérant et sans danger.*

## Comment puis-je me laver les dents ?

N'utilisez pas l'eau du robinet. Lavez-vous les dents avec une eau propre, provenant d'une bouteille décapsulée ou traitée par vous-même.

Même si elles paraissent simples, ces précautions sont parfois contraignantes et demandent une vigilance permanente. Ce n'est qu'à ce prix que vous éviterez les désagréments d'une diarrhée infectieuse en voyage.