

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

HYGIÈNE DES MAINS

1. Lavage des mains

Se laver les mains avant toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes.
En l'absence d'eau ou de savon, utiliser un gel ou une solution hydro-alcoolique.

EAU

2. 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 5 min à gros bouillons.

Éviter les glaçons

3. 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

4. Éviter les glaces surtout si elles sont vendues dans la rue.

5. Proscrire les laitages non pasteurisés. Sinon le lait doit être bouilli.

6. Manger œufs, viandes, poissons et crustacés bien cuits et encore chauds. Attention aux risques de toxicité de certains poissons de mer (ciguatera).

7. Éviter les crudités, les coquillages, la charcuterie et les plats réchauffés.

8. 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 ou au décours du voyage doit donc être absolument restreint.***