

+ conseils pour s'en prémunir



- C'est une diarrhée causée par l'ingestion d'une bactérie, d'un parasite ou d'un virus qui entraîne des troubles gastro-intestinaux.
- Il s'agit en fait d'une infection aiguë survenant généralement dans les **10** premiers jours suivant votre arrivée dans une nouvelle destination.¹

Environ **80%** des cas signalés de diarrhée contractée en voyage sont associés à une bactérie.³

- Besoin impérieux d'aller à la toilette après avoir mangé.
- Autres:
 - Fièvre
 - Vomissements
 - Douleurs abdominales ou crampes
 - Ballonnements
 - Selles fréquentes et molles



l'agent pathogène incriminé le plus souvent pour ce type de diarrhée dans de nombreuses régions du monde.³

Top 10 des destinations à haut risque:

- Risques: Leau n'est pas potable, des produits laitiers non pasteurisés, viande crue/légumes.
- Précautions: Boire de l'eau embouteillée

- o Risques: Nourriture de rue, vendeurs de plage.
- o Précautions: Buvez que de l'eau purifiée, éviter les fruits de mer crus.

- Risques: *E. coli* entérotoxigène en consommant de la nourriture ou de l'eau contaminée.
- Précautions : Assurer la sécurité alimentaire.

- Risques: Le risque de contracter la diarrhée en voyage est modéré ; plus faible dans les hôtels luxueux.
- Précautions : Prendre des précautions en ce qui concerne les aliments et les boissons.

- Risques: Risque élevé lié à la cuisine locale.
- Précautions: Choisir les aliments et les boissons avec prudence.

- Risques: Marchés publics d'aliments
- Précautions: Des précautions doivent être prises en ce qui concerne la consommation d'aliments et d'eau.

- Risques: Le risque de contracter la diarrhée lors d'un séjour est de plus de (60%).
- Précautions: Soyez prudent avec les aliments et les boissons.

- Risques: Manque de fiabilité de l'eau potable ; l'eau douce (comme les lacs) peut être contaminée après de fortes pluies.
- Précautions: Évitez d'avaler cette eau lors d'une baignade ou lorsque vous vous lavez.

- Risques: Aliments insalubres dans les zones rurales.
- Précautions: Boire de l'eau embouteillée.

- Risques: Les aliments vendus dans la rue peuvent provoquer des maladies.
- Précautions: Manger des repas fraîchement préparés devant vous.

- Apportez du désinfectant et de purification d'eau.
- Apportez des en-cas familiers non périssables (par exemple, des barres de céréales).
- Avant de partir pour votre prochain voyage, consultez votre professionnel de la santé au sujet des vaccinations contre les diarrhées à ETEC producteurs de LT.

- S'hydrater et à se reposer
- Consommer des aliments fades (bananes, riz, pommes et rôties)
- Utiliser des médicaments en vente libre si nécessaire
- Consulter un professionnel de la santé si les symptômes persistent pendant plus de trois jours

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de: