

## Que faire en cas de diarrhée ?

La plupart des épisodes diarrhéiques prennent fin d'eux-mêmes au bout de quelques jours. La diarrhée peut s'accompagner de nausées, vomissements et/ou fièvre. **L'important est de ne pas se déshydrater. Veuillez toujours à absorber des liquides en quantité suffisantes. C'est là un point extrêmement important pour les enfants.** Si un enfant est agité ou irritable, s'il semble avoir très soif, s'il a les yeux creux ou la peau sèche et moins élastique, il a déjà commencé à se déshydrater et il faut immédiatement consulter un médecin. Si les selles sont très fréquentes, très liquides ou contiennent du sang, ou bien si la diarrhée dure plus de trois jours, il faut consulter un médecin.

**Dès que la diarrhée survient, il faut boire abondamment**, par exemple une solution de sels de réhydratation orale (SRO)\*, de l'eau en bouteille, bouillie ou purifiée ou encore du thé léger, de la soupe ou d'autres liquides sûrs. **Évitez toutes les boissons qui ont tendance à déshydrater encore davantage, telles que le café, les boissons trop sucrées, certaines infusions médicinales et l'alcool.**

GRUPE D'ÂGE	QUANTITÉ DE LIQUIDE OU DE SOLUTION DE SRO À ABSORBER
Enfants de moins de 2 ans	Jusqu'à ½ tasse après chaque selle molle
Enfants de 2 à 10 ans	Jusqu'à 1 tasse après chaque selle molle
Enfants plus âgés et adultes	Quantité illimitée

Contrairement à ce que l'on croit communément, **l'usage de médicaments ralentissant le transit intestinal n'est pas recommandé.** Ces préparations ne doivent jamais être administrées aux enfants, car il existe un risque d'occlusion intestinale.



\* Si l'on ne dispose pas de sels de réhydratation orale (SRO), mélanger 6 cuillères à café de sucre et une cuillère à café rase de sel dans un litre d'eau potable (solution au « goût de larmes »), à boire selon les indications fournies ci-dessus.

## Chaque jour, des millions de personnes tombent malades et des milliers meurent de maladies d'origine alimentaire qui sont évitables

Les conseils présentés ici s'adressent à tous les voyageurs et sont particulièrement importants pour les groupes vulnérables, c'est-à-dire les nourrissons et les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées, notamment celles vivant avec le VIH/sida ; toutes ces personnes sont particulièrement exposées aux maladies d'origine alimentaire.

## Ne jamais oublier : il vaut mieux prévenir que guérir

Les principes universels énoncés par l'OMS que sont les Cinq clefs pour des aliments plus sûrs ont été adaptés dans le présent guide pour traiter spécifiquement des problèmes de santé qui se posent aux voyageurs.



Les principes universels intitulés Cinq clefs pour des aliments plus sûrs peuvent être consultés à l'adresse suivante :

[www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en)

Groupe conseil international de l'OMS pour les rassemblements de masse :

[www.who.int/csr/mass\\_gatherings/en](http://www.who.int/csr/mass_gatherings/en)



Le présent document est publié par le Département de la Santé d'Afrique du Sud, en collaboration avec le bureau régional de l'OMS pour l'Afrique

Pour de plus amples informations contacter:

Téléphone : +27 12 3120185 ou +27 12 3120159

E-mail : [campbp@health.gov.za](mailto:campbp@health.gov.za) ou [thabec@health.gov.za](mailto:thabec@health.gov.za)



## GUIDE À L'USAGE DES VOYAGEURS SUR LA SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS

*Comment éviter les maladies causées par des aliments et des boissons impropres à la consommation et que faire en cas de diarrhée*

# Prévention des maladies d'origine alimentaire : Cinq clefs pour des aliments plus sûrs

Avant le départ, demandez conseil à votre médecin au sujet des différentes maladies auxquelles vous pourriez être exposé sur votre lieu de destination, et au sujet des vaccinations ou autres mesures préventives qui s'imposent. Veillez à placer dans vos bagages des sels de réhydratation orale (SRO), ainsi que tout autre médicament dont vous pourriez avoir besoin au cours de votre voyage.



## Prenez l'habitude de la propreté



**Lavez-vous souvent les mains, et toujours avant de toucher des aliments et de les consommer.**

On trouve des micro-organismes dangereux un peu partout – sur le sol, dans l'eau, sur les animaux et les êtres humains : transmis par les mains, ils peuvent contaminer la nourriture. Sur les marchés alimentaires, songez-y lorsque vous toucherez des produits crus, et en particulier de la viande crue : lavez-vous les mains après avoir touché ces aliments. On trouve souvent sur ces marchés des animaux vivants susceptibles de transmettre diverses maladies et notamment la grippe aviaire (dite « grippe du poulet »). Il faut donc éviter de toucher ces animaux ou d'entrer en contact avec eux.

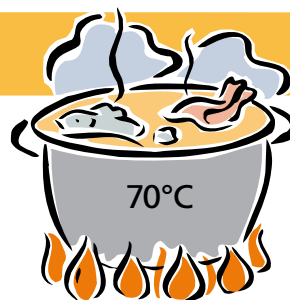
## Les aliments crus doivent être séparés des aliments cuits



Lorsque vous achetez des produits alimentaires à des vendeurs ambulants ou que vous vous servez au buffet dans des hôtels et restaurants, assurez-vous que **les aliments cuits ne sont pas en contact avec des aliments crus susceptibles de les contaminer. Évitez les aliments crus, sauf les fruits et légumes qui peuvent être pelés ou décortiqués.**

Il faut se méfier des plats contenant des oeufs crus ou à peine cuits, comme la mayonnaise préparée artisanalement, certaines sauces et certains desserts (par exemple les mousses). Les aliments crus peuvent contenir des micro-organismes dangereux susceptibles de contaminer les aliments cuits par contact direct et de réintroduire ainsi des bactéries pathogènes dans des aliments cuits qui étaient sans danger.

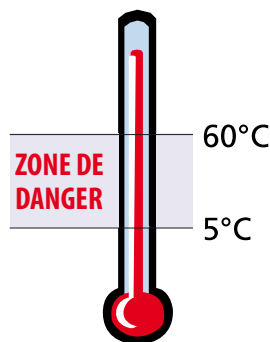
## Les aliments doivent être bien cuits



D'une manière générale, **assurez-vous que les aliments que vous allez consommer sont bien cuits et qu'ils sont gardés très chauds.** En particulier, évitez le poisson et les fruits de mer crus, la viande de volaille dont l'aspect ou le jus sont encore rosés, et la viande hachée ou les hamburgers saignants, car les bactéries pathogènes y prolifèrent. Une cuisson suffisante tue les micro-organismes dangereux et c'est l'une des façons les plus efficaces de s'assurer de la sécurité sanitaire des aliments. Mais il faut absolument veiller à ce que les aliments soient vraiment et totalement cuits, c'est à dire qu'ils aient en tous points atteint 70°C.

## Les aliments doivent être maintenus à bonne température

Les aliments cuits laissés plusieurs heures à température ambiante représentent un autre risque majeur de maladie d'origine alimentaire. **Lorsque vous effectuez votre choix à un buffet, sur un marché, dans un restaurant et auprès de vendeurs ambulants, ces aliments sont à éviter s'ils ne sont pas maintenus au chaud ou réfrigérés/présentés sur de la glace.** Les micro-organismes peuvent se multiplier très rapidement dans des produits conservés à température ambiante. Réfrigérer les aliments ou les placer sur de la glace (à une température inférieure à 5°C), ou les conserver bien au chaud (plus de 60°C) permet de ralentir ou d'interrompre la croissance des micro-organismes.



## Utilisez de l'eau et des produits sûrs

Les crèmes glacées, l'eau de boisson, les glaçons et le lait cru risquent fort d'être contaminés par des micro-organismes dangereux ou des produits chimiques s'ils se composent d'ingrédients contaminés. En cas de doute, abstenez-vous. **Pelez tous les fruits et légumes à manger crus. Évitez ceux dont la peau est abîmée,** car des substances toxiques peuvent se former sur des aliments abîmés et moisis. Les légumes verts feuillus tels que la salade verte peuvent contenir des micro-organismes dangereux difficiles à éliminer. En cas de doute sur l'hygiène de ces légumes, évitez les.

**Chaque fois que possible, le plus prudent est de boire de l'eau en bouteille,** en s'assurant toujours que le bouchon est intact. **Si vous n'êtes pas sûr de la salubrité de l'eau de boisson, faites la bouillir à gros bouillons.**

Vous éliminerez ainsi tous les micro-organismes dangereux susceptibles de s'y trouver. S'il n'est pas possible de faire bouillir l'eau, l'emploi d'un filtre micropore et d'agents désinfectants tels que des comprimés d'iode est à envisager. Les boissons qui se présentent en bouteille ou autre conditionnement sont généralement sûres.

