



V-F05-Version 1

## Risques liés à l'eau et aux aliments contaminés

L'assainissement insuffisant de l'eau dans les pays où l'hygiène est précaire fait que de nombreux micro-organismes pathogènes restent présents dans l'eau du robinet, responsables de diarrhées du voyageur ou de maladies plus graves. Certaines peuvent être prévenues au moins partiellement par les vaccins (typhoïde, hépatite A). Pour les autres, la seule prévention est le respect de règles d'hygiène strictes.

Chaque voyageur adulte doit boire au moins 1.5 L d'eau par jour (et jusqu'à 3.5 L en cas de diarrhée, de grande chaleur ou d'activité physique).

### Quelques conseils pour éviter les infections digestives

- Ne pas boire ni se laver les dents avec l'eau du robinet, ne pas ouvrir la bouche sous la douche, ne pas boire la tasse pendant une baignade.
- Ne pas boire dans les points d'eau sauvages
- Consommer uniquement des boissons présentées dans des récipients scellés (canettes, bouteilles) de préférence de marque connue. Les boissons gazeuses sont en général sans risque.
- Ne pas consommer de boisson contenant des glaçons.
- Attention au contenant : boire à la bouteille ou dans un verre sale peut être dangereux. Il peut être utile de voyager avec des pailles (emballées individuellement de préférence), ou de nettoyer le goulot de la bouteille avec une lingette désinfectante.
- Ne pas consommer d'aliments non lavés ou lavés à l'eau du robinet (crudités, fruits) ou de laitages non pasteurisés. Les aliments doivent être consommés bien cuits et encore chauds, les fruits doivent être pelés (après avoir été lavés avec de l'eau propre et séchés soigneusement). Protéger les aliments des insectes.
- Se laver les mains avec du savon ou une solution hydro-alcoolique avant chaque repas, en sortant des toilettes, après avoir serré une main, en sortant des transports... Ne jamais porter les mains à la bouche sans les avoir lavées.
- Ne jamais mettre une plaie au contact d'une eau potentiellement souillée.

### Comment se procurer de l'eau propre ? (pour la boisson, le lavage des dents, le nettoyage des plaies...)

- Acheter de l'eau minérale en bouteille scellée, de préférence de marque connue.
- Désinfecter l'eau

## DESINFECTION DE L'EAU

### Désinfection par chauffage

La meilleure désinfection de l'eau reste le chauffage : porter l'eau à ébullition pendant 1 minute à couvert (3 minutes en altitude à plus de 2000m).

### Désinfection chimique

**Les filtration et le traitement chimique sont des procédés complémentaires, en effet :**

- **la filtration seule est insuffisante**, les filtres ne retenant pas les virus.
- **Le traitement chimique sans filtration est insuffisant** : une eau trouble contenant des particules ne peut être correctement désinfectée et d'autre part, les substances chimiques désinfectantes sont inefficaces contre certains parasites.

- **Filtration**

Avant de la désinfecter, il faudra donc au préalable filtrer l'eau par exemple à travers une pompe prévue à cet effet (microfiltre à pompe manuelle). Il existe également des gourdes avec filtres intégrés

- **Traitement chimique**

Le traitement chimique est moins efficace que le chauffage mais selon les conditions du voyage, parfois plus simple.

- L'eau peut être traitée par comprimés de désinfection de l'eau à acheter en pharmacie avant le départ. Les dérivés chlorés sont les plus efficaces (par exemple le dichloro-isocyanurate de sodium, alias DCCNa). Une imprégnation de 2 heures est nécessaire pour éliminer un maximum de parasites.
- En cas de température très basse (moins de 10°) l'efficacité est moindre, et l'imprégnation doit être plus longue.
- En raison des risques liés à la surconsommation d'iode, les pastilles iodées ne sont pas conseillées.

## CONSERVATION DE L'EAU POTABLE

**L'eau décontaminée doit être consommée rapidement (dans les 24 à 48 heures)**

- Attention à ne pas re-contaminer l'eau avec les mains ou la bouche
- Conserver l'eau dans un endroit sombre et frais, à l'abri des insectes

## NETTOYAGE DES FRUITS ET LEGUMES CRUS

- Les fruits et légumes peuvent éventuellement être décontaminés en les trempant dans une solution de DCCNa (3.5 mg par litre d'eau) pendant 30 minutes.