Vous partez en voyage à l'étranger ? Vous trouverez ci-joint une synthèse d'infos trouvées sur internet, d'un problème qui peut être fréquent suivant votre destination, la **tourista**.

L'Afrique, l'Asie, l'Amérique du Sud sont des zones qui demandent à prendre quelques précautions dans vos habitudes alimentaires et dans votre hygiène.

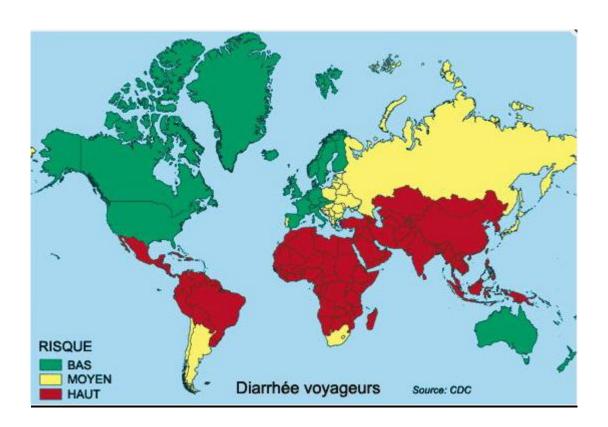
La tourista n'est pas une fatalité, sur l'ensemble des personnes qui ont participé aux raids que nous avons organisés, soit plus de 200 personnes, seule une petite dizaine a été malade en Turquie en 2011. Nous veillons à ce que les équipes logistiques de nos raids soient attentives à respecter les règles d'hygiène, même si parfois il est difficile de tout contrôler.

Les causes les plus courantes en matière de tourista, sont les restaurants, surtout ceux dans la rue, les marchands de jus de fruits, qui coupent le jus avec de l'eau d'origine peut être douteuse, les glaçons dans les boissons....

Concernant le Maroc, il conviendra d'être vigilant à Marrakech sur la place Jemaa El Fna, haut lieu touristique, sur laquelle les tentations peuvent être nombreuses. Ne rien boire qui ne soit pas cacheté! Il vaut mieux boire un coca cola qu'un jus d'orange car nous prenons l'avion le lendemain...

Ceci dit chacun est libre de tenter des expériences!

La représentation des zones risquées peut amener à s'inquiéter mais nos raids nous ont amenés au Maroc (3 fois), Turquie (2), Népal, Cap Vert, Egypte, autant de pays en zone rouge et une seule mauvaise expérience. Donc soyons prévenus mais pas de panique.



La tourista définition : C'est le trouble sanitaire le plus fréquent chez les voyageurs, et touche près 20 à 50% des voyages de courte durée. Appelée aussi diarrhée du voyageur, la tourista est bénigne dans la majorité des cas.

Les symptômes :

- Douleurs abdominales.
- Vomissements, nausées
- Diarrhée aiguë parfois persistante.
- Crampes, suées

Prévention:

La prévention consiste essentiellement à surveiller son alimentation : peler les fruits et légumes, éviter les crudités et la viande insuffisamment cuite, cuire les aliments à plus de 65°C, ne boire que des boissons encapsulées, éviter les glaçons. Son efficacité n'est cependant pas démontrée car la moindre erreur peut la faire échouer

Il n'existe pas de vaccin universel permettant de prévenir l'ensemble des turistas, même s'il en existe qui sont ciblés sur des germes potentiellement responsable, dont le rotavirus.

Certains médicaments ont été utilisés à titre préventif : le bismuth a une certaine efficacité mais comporte des effets secondaires non négligeables. La prise de probiotiques (yaourt, levure de bière) ne diminue que de peu l'incidence de la turista.

Le lactibiane voyage a ses défenseurs mais le coût du traitement (50€ environ) pour 8 sachets peut donner à réfléchir.

Eviter la tourista:

1 Boire de l'eau en bouteille

Dans les pays en voie de développement, le réseau d'eau courante est généralement peu sûr. Il est préférable de consommer des boissons embouteillées et encapsulées (eaux minérales, sodas, jus de fruits...). Prenez soins d'acheter des bouteilles en magasin plutôt qu'à des vendeurs ambulants. Dans certain pays il est courant de réutiliser les bouteilles jetées en les remplissant de nouveau avec de l'eau du robinet voir d'une rivière. Si vous achetez de l'eau à un vendeur par générosité rien ne vous oblige à la boire... L'eau gazeuse est souvent préférable car la falsification est plus difficile.

2 Evitez les glaçons

C'est un conseil évidement difficile à tenir dans un climat chaud, mais les glaçons sont généralement préparés à base d'une eau à risques.

3 Evitez les produits laitiers

La pasteurisation est loin d'être une pratique généralisée dans le monde. Le fromage à base de lait cru suppose une préparation très particulière favorisant les bactéries non pathogènes au dépend des autres. Il n'en va pas de même pour les glaces et autres préparations à base de lait.

- **4** Évitez tous les plats froids et les aliments crus (viande, poisson...). La cuisson détruit la plupart des germes pathogènes. Elle constitue une précaution essentielle dans les pays chaud. La consommation de plats froids est déconseillée, la consommation de produit cru est franchement à proscrire.
- **5** Évitez les crudités : qui dit crudités, salade, tomate etc dit nettoyage des crudités à l'eau du robinet. La consommation de crudités est une source majeure de contamination. Préférez des fruits entiers que vous pèlerez vous même.
- 6 Mangez épicé : les épices ont, entre autres vertus, celle d'être antiseptique. C'est l'une des raisons essentielles qui font des épices la base de la plupart des cuisines des pays chauds. Epices ne veut pas

nécessairement dire "fort" ou " piquant" le curcuma par exemple réduit le risque de contamination par les aliments sans avoir un goût pimenté.

7 L'hygiène aussi, bien se laver les mains.

Traitement

Evitez les antidiarrhéique (Smecta®, Tiorfan®,...) de nombreux médicaments bloquant la diarrhée sont disponibles en accès libre. N'oubliez pas que le plus grave n'est pas la diarrhée mais l'infection. La diarrhée est un moyen pour le corps d'expulser les germes responsables de l'infection. En bloquant la diarrhée vous risquez d'aggraver la maladie en maintenant le foyer de germes pathogènes. N'utilisez l'Imodium® (ou lopéramide) que le moins possible (en cas d'urgence, seulement !) et surtout pas en cas de fièvre et de diarrhée sanglante.

• Le traitement habituel de la turista comporte la réhydratation par voie orale (eau en bouteille, bouillie ou traitée, thé léger, jus de fruits dilués dans l'eau potable, Coca-Cola ou Pepsi-Cola non "light" et dégazéifié, bouillon de légumes, soupe, lait de noix de coco...), plus des gâteaux salés.

Si la diarrhée persiste, des solutions de réhydratation sont nécessaires :

- Sachets OMS, "UNICEF-Oralyte";
- Mélange artisanal : 6 cuillères à café de sucre en poudre, 1 cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau potable;
- Mélange américain alternant :
 - o 240 cc de jus de fruits + 1/2 cuillère de miel + 1 pincée de sel
 - o 240 cc d'eau bouillie + 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

Vous pouvez également traiter la tourista avec l'homéopathie, à voir avant votre départ avec votre médecin (homéopathe de préférence)

Vous pouvez également emporter de l'argile verte que vous diluerez dans l'eau (1 cuillère à soupe dans 1/2 verre d'eau, à laisser tremper dans un verre en verre, sans la cuillère dedans, pendant 20' et à mélanger avant de boire, 3 à 6 fois par jour).

Et puis vu sur internet dans un forum : « une hôtesse de l'hôtel m'a conseillé de boire une bomba???? Je me suis donc dirigée vers le bar sans trop de conviction et j'ai commandé ma bomba et surprise deux citrons verts pressé, ajouter pendant 10 secondes du sel fin d'une salière et le reste du verre sera rempli avec de l'eau gazeuse (un grand verre). Miracle le lendemain je n'avais plus rien, alors que pendant six jours je me suis gavée d'imodium sans résultat »

>> Prévoir dans les bagages, outre vos médicaments préférés, du papier toilette (rare dans les pays du tiers monde).

En Afrique tout est possible, mais rien n'est certain!!

Donc vous pouvez y échapper!