Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

De bons conseils en matière de salubrité alimentaire en voyage

La *tourista* est un nom exotique donné à la principale cause de maladie des voyageurs. En effet, la diarrhée des voyageurs est une maladie qui touche 30 à 50 pour cent des voyageurs. Même si elle disparaît dans les deux à trois jours, elle entraîne des désagréments, comme passer des heures aux toilettes ou au lit, modifier des projets de vacances en raison d'un manque d'énergie ou ne pas vouloir s'éloigner d'une salle de bains.



Pour bien jouir de ses vacances, le voyageur doit s'efforcer de demeurer en santé. S'il existe toujours une possibilité d'être victime d'un microbe, le voyageur peut quand même poser certains gestes qui lui permettront d'éviter les maladies.

Que pouvez-vous faire?

Un minimum d'information, de planification et de bon sens vous permettra de demeurer en santé et de jouir pleinement de votre voyage. Qu'il s'agisse d'un voyage au pays ou à l'étranger, renseignez-vous sur la salubrité de la nourriture et de l'eau et sur les précautions que vous devrez prendre. Si vous vous conformez à certaines règles élémentaires en ce qui concerne la nourriture et l'eau, votre famille et vous devriez être resplendissants de santé tout au long de vos vacances.

Si vous voyagez au pays

- Lavez-vous toujours les mains avant de préparer, servir ou consommer de la nourriture, surtout des denrées périssables telles que les viandes.
- Ne conservez pas des denrées périssables telles que des viandes, des produits laitiers, des sauces, des mayonnaises ou des sauces apprêtées qui auraient passé 2 heures à la température ambiante. Ces aliments devraient être réfrigérés ou conservés sur la glace dans une glacière. Si vous voyagez en avion ou en autobus, utilisez un sac repas isotherme dans lequel vous aurez glissé un petit cryosac.
- N'emportez que des denrées non périssables telles que des craquelins, des biscuits, des barres énergétiques, des portions individuelles d'aliments en conserve et des boissons sous emballage Tetra (brique).
- Si vous campez, avant de préparer des denrées périssables, lavez avec soin, à l'eau et au savon, tous les ustensiles, les contenants et les surfaces de travail qui seront en contact avec les aliments crus.
- Assurez-vous de bien cuire les aliments, particulièrement les viandes.
- Pour prévenir la contamination croisée, n'utilisez jamais la même surface de cuisson ou de travail pour les aliments prêts-à-manger et les aliments à cuire.

- Si vous campez et si vous doutez de la salubrité de l'eau, par mesure de prudence, faites-la bouillir

Si vous voyagez à l'étranger

Renseignez-vous sur les maladies qui touchent habituellement les voyageurs dans le pays que vous avez l'intention de visiter et sur les moyens de les prévenir. La plupart des maladies transmises par les aliments et l'eau comprennent, entre autres :

La diarrhée du voyageur. Elle dure habituellement deux à trois jours, puis elle guérira spontanément. Les destinations comme l'Amérique latine, l'Afrique, le Moyen-Orient et l'Asie présentent un plus grand risque; les jeunes et les enfants risquent davantage d'en souffrir.

La diarrhée du voyageur est causée par l'ingestion de microorganismes (bactéries, virus et parasites) qui s'attaquent à la paroi de l'intestin et en perturbent le fonctionnement normal, vous obligeant à courir aux toilettes. La malpropreté, l'insalubrité alimentaire, l'eau contaminée, une température ambiante élevée et un climat humide sont des facteurs qui accroissent le risque de souffrir de la diarrhée du voyageur.

La règle d'or en ce qui concerne la nourriture et l'eau : « Si ce n'est pas bouilli, pelé, cuit ou embouteillé, vous n'y touchez pas! » Voici donc des précautions à prendre :

- Faites bouillir l'eau avant de la boire, y compris celle que vous utiliserez pour le café et le thé. S'il n'est pas possible de la faire bouillir, ne consommez que de l'eau embouteillée (assurez-vous que le sceau n'a pas été brisé).
- Évitez d'utiliser des cubes de glace.
- Abstenez-vous de consommer des aliments non cuits, comme la crème glacée, les salades et les fromages veloutés.
- Ne mangez pas les restes de table.
- Rayez de votre alimentation les aliments servis avec une mayonnaise, une crème ou une sauce.
- Assurez-vous de bien cuire les viandes, les fruits de mer ou la volaille.
- Évitez les buffets et la nourriture servie par des vendeurs itinérants.

Même si vous devez prendre de nombreuses précautions, il est important de bien vous nourrir, afin de donner à votre corps l'énergie qui vous permettra de jouir de vos vacances. Prenez des repas équilibrés, des collations énergétiques, et buvez beaucoup d'eau. Si vous ne buvez pas suffisamment, vous risquez de vous déshydrater, ce qui pourrait causer des contractions musculaires, de l'épuisement et un coup de chaleur. Buvez au moins deux litres d'eau par jour. C'est la quantité d'eau recommandée dans les pays chauds, en haute altitude, aux sportifs et aux personnes qui pratiquent des activités demandant un effort.

L'hépatite A. Il s'agit d'une maladie du foie causée par un virus. La contamination se fait par l'ingestion d'eau ou d'aliments souillés, habituellement des mollusques et crustacés contaminés par des eaux usées ou des aliments manipulés par une personne porteuse de la maladie, qui aurait omis de se laver les mains.

Un vaccin existe pour prévenir la maladie. Il nécessite deux injections espacées d'un mois, et un rappel six mois plus tard. Il faut donc planifier à l'avance.

L'hépatite E. Moins courante que l'hépatite A, c'est aussi une maladie du foie qui se transmet de la même façon que le virus A. Cependant, il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite E.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

La fièvre typhoïde. La fièvre typhoïde est une infection bactérienne qui se transmet par l'eau et les aliments contaminés. Il existe un vaccin.

Le choléra. Habituellement, les voyageurs risquent peu de contracter cette maladie bactérienne. Pour les personnes courant un risque accru, il existe un vaccin administré par voie orale.

La ciguatera. Cette maladie touche les personnes qui ont consommé du poisson contenant du poison. Les poissons des mers tropicales des Caraïbes et du Pacifique Sud pourraient avoir mangé des algues toxiques. Voici des règles à suivre à ce sujet :

- Évitez de consommer de grands prédateurs comme le vivaneau, le mérou ou la carangue.
- Regardez ce que font les gens du pays : s'ils n'en mangent pas, n'en mangez pas.
- Fréquentez des restaurants reconnus pour leur salubrité.

La lambliase (ou giardiase), l'amibiase et l'infection à cyclospora. Ces maladies, causées ou transmises par des protozoaires, peuvent être évitées en prenant des précautions élémentaires en ce qui concerne la nourriture et l'eau.

Avant d'entreprendre un voyage, renseignez-vous sur les risques de maladies dans le pays que vous visiterez. Consultez un service de santé publique ou une clinique spécialisée en médecine pour les voyageurs et assurez-vous d'obtenir les vaccins requis. Surtout, faites preuve de bon sens et prenez des précautions raisonnables. Surveillez les aliments que vous consommerez et assurez-vous d'avoir une trousse contenant des fournitures médicales de base. En suivant ces règles, vous pourrez voyager aux quatre coins du monde, avoir du plaisir et demeurer en santé.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.