

L'alimentation en voyage

Quoi de mieux pour relaxer, récupérer et pour changer d'air? Un voyage, bien sûr! Voilà qu'une expérience unique peut tourner en mésaventure inoubliable, dont les dommages peuvent laisser des atteintes importantes irréversibles à notre organisme.

Tout d'abord, les destinations les plus à risque sont celles situées dans les régions où l'on trouve un climat tropical ou tempéré chaud (Amérique latine, Afrique, Moyen-Orient, Asie). Les bactéries, virus et parasites peuvent être présents dans l'eau locale. Ainsi, cette eau et les aliments préparés avec celle-ci peuvent causer, le plus fréquemment, la « **turista** » et l'**hépatite A**; les précautions conseillées en matière d'alimentation afin d'éviter de les attraper sont sensiblement les mêmes. Statistiquement, 20 % à 60 % des gens qui voyagent dans ces régions contractent la « turista ». Il s'avère important de préciser que le stress, la fatigue et les changements au régime alimentaire peuvent aussi contribuer à son apparition.

Voici les bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité à respecter :

- Dans la douche : fermer la bouche pour ne pas avaler l'eau;
- Consommation de l'eau et brossage des dents : ne jamais ingérer l'eau locale. Utiliser soit de l'eau embouteillée scellée, filtrée ou purifiée ou faire bouillir l'eau de 5 à 10 minutes;
- Produits laitiers : consommer des produits pasteurisés;
- Aucun glaçon*;
- Aucun aliment cru (viandes, volailles, fruits de mer, poissons, œufs, salades, légumes, fruits)*;
- Aucun aliment pelé : peler soi-même les aliments et les laver avec l'eau embouteillée scellée, filtrée ou purifiée;
- Aucune boisson locale (alcool, boissons gazeuses, etc)*;
- Aucune boisson diluée avec de l'eau (jus, thé, etc)*;
- Aucun aliment et boisson vendue dans la rue ou dans des endroits visiblement insalubres*;
- Attention aux aliments conservés à la température de la pièce: les microorganismes y croissent rapidement;
- Éviter les melons*;
- S'assurer que les assiettes et les ustensiles sont propres et secs avant de les utiliser;
- Les aliments très chauds, bien cuits, secs, riches en sucres et les boissons embouteillées sont à privilégier : ils sont généralement sans danger.

*peuvent avoir été fabriqués, nettoyés avec l'eau locale.

En parlant de ce sujet, je ne pouvais m'empêcher de faire un clin d'œil à la grippe aviaire. Pour les gens qui se rendent en Asie, il est primordial de se laver les mains fréquemment et d'éviter tout contact avec les oiseaux d'élevage. Il est à noter qu'il n'y a aucun risque à consommer de la volaille et des œufs cuits.

Enfin, toutes les précautions nécessaires lors de la prise d'aliments en voyage sont essentielles puisque l'eau, les aliments et les boissons peuvent être contaminés par plusieurs germes pathogènes. De plus, ces voyages en milieux inhabituels ne constitueraient-ils pas une belle opportunité d'expérimenter la prise de probiotiques afin de préparer et/ou aider notre corps à gérer ces microorganismes indésirés?

Mélissa Chénard, t.dt., t.n., inspectrice d'aliments

Sources :

- www.extenso.org
- www.hc-sc.gc.ca
- www.passeportsante.net
- www.phac-aspc.gc.ca