



# MANGEZ ET BUVEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

Les maladies les plus communes affectant les voyageurs sont généralement causées par la consommation d'aliments ou de boissons contaminés par des bactéries, des parasites ou des virus. Faites attention à ce que vous mangez et buvez pour éviter d'être malade.

## RECOMMANDATIONS

Consultez un fournisseur de soins de santé ou visitez une clinique santé-voyage, de préférence six semaines avant votre départ.

### MANGER ET BOIRE

- N'ingérez rien qui n'ait été bouilli, cuit ou pelé!
- Lavez-vous toujours les mains avant de manger ou de préparer les aliments. Il est important de ne pas oublier de vous laver les mains lorsque vous utilisez la toilette, changez des couches ou lorsque vous avez un contact avec des animaux ou des personnes malades.
  - Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon. Soyez prévenant et gardez-en avec vous lorsque vous voyagez.
- Ne mangez que des aliments bien cuits et encore chauds. Évitez de manger des aliments servis à la température ambiante.
- Évitez de manger de la viande ou du poisson cru ou qui n'est pas assez cuit (viande saignante), y compris les mollusques.
- Mangez seulement des fruits et des légumes qui ont été lavés dans de l'eau sûre ou pelez-les vous-même.
- Évitez de manger des salades ou d'autres plats qui sont faits à partir de fruits et légumes frais.

- Évitez les aliments provenant de kiosques de rue.
- Ne buvez que de l'eau qui a été bouillie ou désinfectée, ou de l'eau en bouteilles commerciales scellées.
- N'utilisez que des glaçons faits avec de l'eau purifiée ou de l'eau désinfectée.
- Les boissons gazeuses en bouteilles ou en boîtes commerciales scellées non ouvertes comme les boissons gazeuses ainsi que les boissons faites à partir de l'eau bouillie servies très chaudes comme le café et le thé sont généralement sûres.
- Utilisez de l'eau purifiée ou embouteillée pour vous brosser les dents.
- Évitez les produits laitiers et les jus de fruits non pasteurisés.

### NAGER ET SE BAIGNER

- L'eau peut avoir l'air propre, mais risque toujours d'être polluée ou contaminée. Vous pouvez tomber malade si vous aspirez ou avalez de l'eau polluée ou contaminée en vous baignant, en prenant votre douche ou en nageant.
- Évitez de prendre de l'eau dans votre bouche ou votre nez en nageant ou en participant à des activités dans l'eau douce (ruisseaux, canaux, lacs), la piscine ou le spa, car elle risque ne pas être traitée correctement.



## MÉTHODES DE TRAITEMENT DE L'EAU

Plusieurs méthodes de traitement de l'eau permettent aux voyageurs de s'assurer que l'eau qu'ils consomment ne présente aucun danger. Ces méthodes consistent à faire bouillir l'eau, à utiliser des désinfectants chimiques, des dispositifs de filtration portatifs ou un rayonnement ultraviolet.

### ÉBULLITION

- La meilleure méthode pour rendre l'eau potable consiste à la faire bouillir.
- Il faut amener l'eau au point d'ébullition et la faire bouillir pendant une minute.

### DÉSINFECTANTS CHIMIQUES

- Les désinfectants chimiques à base de chlore ou d'iode sont vendus sous diverses formes, par exemple en gouttes, en comprimés et en sachets de poudre.
- Le désinfectant chimique devrait être acheté au Canada si cela est possible.
- Il se peut que les désinfectants chimiques n'éliminent pas complètement les parasites. Il faut donc également filtrer l'eau ou la faire bouillir pour s'assurer qu'elle est potable.
- Les désinfectants à base d'iode ne doivent pas être utilisés par les enfants, les femmes enceintes ni les personnes souffrant de problèmes thyroïdiens ou ayant une sensibilité connue à l'iode. Ils ne doivent pas non plus être utilisés de façon continue pendant plus de quelques semaines à la fois.

- Les désinfectants chimiques doivent être utilisés avec prudence. Les directives du fabricant doivent être suivies à la lettre, car ces produits pourraient s'avérer inefficaces ou dangereux s'ils ne sont pas employés correctement.

### DISPOSITIFS DE FILTRATION PORTATIFS

- Les dispositifs de filtration portatifs comprennent les filtres en céramique, les filtres au charbon et les membranes filtrantes.
- Les filtres les plus efficaces sont munis de pores dont le diamètre est inférieur à 0,5 micromètre.
- Il se peut que les filtres n'éliminent pas complètement les virus. Il faut également purifier l'eau filtrée à l'aide d'un désinfectant chimique ou la faire bouillir pour s'assurer qu'elle est potable.

### RAYONNEMENT ULTRAVIOLET (UV)

- Les dispositifs de rayonnement ultraviolet sont efficaces pour désinfecter de petites quantités d'eau claire. Les germes dans l'eau trouble peuvent être protégés de la lumière par de petites particules.

### EAU EN BOUTEILLE

- L'eau en bouteille provenant d'une source fiable constitue une solution de rechange pratique à la purification d'eau. Avant de boire de l'eau en bouteille, assurez-vous que le couvercle est scellé et n'a pas été endommagé.

Santé Canada offre plus de détails concernant la désinfection de l'eau, y compris les instructions et les avantages de chacune des méthodes.

---

## LIENS CONNEXES

### Assistance – Maladie ou blessure en voyage :

[www.voyage.gc.ca/assistance/info-d-urgence/malade-blesse](http://www.voyage.gc.ca/assistance/info-d-urgence/malade-blesse)

### Si vous tombez malade après votre retour au Canada :

[www.voyage.gc.ca/retour/malade/](http://www.voyage.gc.ca/retour/malade/)

### Vaccination :

[www.voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/vaccins](http://www.voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/vaccins)