

## Les indispensables pour avoir de l'eau potable

Surtout si vous voyagez en baroudeur ou itinérant chez l'habitant :

- Un réchaud,
- Un système de filtration de l'eau (filtres à café, compresseurs, filtres élaborés type Katadyn®, Lifes-traw®...)
- Le nécessaire à désinfection chimique de l'eau (Hydroclonazone®, Micropur®, Aquatabs®...)
- Le nécessaire à conservation de l'eau traitée (Sels d'argent gamme Micropur®...).



Centre Hospitalier de Sambre Avesnois  
13, boulevard Pasteur  
59607 MAUBEUGE CEDEX

**Centre de Vaccinations Internationales  
et de Conseils aux Voyageurs**

Tél : 03 27 69 44 91

[www.ch-sambre-avesnois.fr](http://www.ch-sambre-avesnois.fr)  
Rubrique : Espace Professionnel  
Infectiologie/C.V.I./Hygiène Hospitalière



## Règles Hygièno-diététiques et voyages



Centre de Vaccinations Internationales  
et de conseils aux voyageurs



## Eau potable et boissons

### Eau de consommation

- En voyage méfiez vous de l'eau de consommation qui peut avoir une origine et une qualité douteuse et être le vecteur de maladies infectieuses et diarrhéiques.
- Ne boire de l'eau de robinet que si vous êtes sûr qu'elle est potable.
- La vieille habitude de ne boire que de l'eau encapsulée et décapsulée devant vous est désuète, une industrie parallèle de « recapsulage » des bouteilles usagées existe ! Mais vous n'aurez aucun problème avec les eaux gazeuses.
- Au moindre doute portez à ébullition pendant 1 minute l'eau destinée à votre consommation, puis filtrez la (cela peut aller des simples filtres à café papier aux systèmes de filtration plus élaborés type Katadyn® ou Lifestraw®) et enfin procédez à une désinfection chimique (Hydroclonazone® ou Micropur® ou Aquatap® ou simple eau de javel à 12°Chl à raison de 3 gouttes par litre) et attendre 60 minutes avant toute consommation.
- Pour conserver cette eau de boisson il vous faudra y adjoindre des sels d'argent (gamme Micropur®).

2



## Autres boissons

- Ne jamais consommer de glaçons, de sorbets, de crème glacées à moins d'être sûr qu'ils aient été préparés avec une eau potable.
- Toutes les boissons gazeuses et soda ne posent aucun problème.
- Les infusions et le café peuvent être consommés à la condition d'être très chaud.
- La consommation des jus de fruits est possible s'ils sont pressés et consommés aussitôt.
- Les boissons alcoolisées ne posent pas de problème.

## Les aliments

Avant chaque repas souvenez vous de vos jeunes années et du leitmotiv de vos parents : « **va te laver les mains** » (à l'eau propre et au savon).

Méfiez vous de la rupture de la chaîne du froid, évitez de consommer des produits surgelés.

Évitez de manger cru, préférez les aliments cuits et servis aussitôt.

les fruits et légumes	Peuvent être consommés si vous respectez cette règle de l'OMS : « <b>pelez, lavez, cuisez ou laissez</b> ».
le poisson	S'il est frais et bien cuit sa consommation ne pose pas de problème, mais se méfier quand même des poissons tropicaux parfois vecteurs de toxines responsables de la Ciguatera notamment.

3



Les fruits de mer	Les crustacés frais ne posent pas de problème à la consommation, les coquillages sont à proscrire.
la viande	Oubliez la cuisson bleue, ou rouge, toute viande doit être bien cuite tant à l'extérieure qu'à l'intérieure.
les oeufs	Consommés cuits ils ne représentent pas de danger, par contre montés en mayonnaise ou en sauces diverses ils deviennent un danger sanitaire.
Les produits laitiers	Même s'ils sont nos amis pour la vie, consommez du lait bouilli et des yaourts et fromages industriels.



4