



Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage



La « turista » n'est pas un mal nécessaire !

Par Martin Brizard, médecin-conseil, Clinique santé-voyage de Laval
Collaboration spéciale

Les voyages ouvrent l'esprit, mais dérangent l'intestin...

Peu importe le nom qu'on lui donne, « turista » ou diarrhée du voyageur, il s'agit d'une affection très fréquente qui atteint 20 à 50 % des voyageurs en provenance de pays industrialisés qui séjournent dans un pays en voie de développement pendant une période de deux semaines.

Au moins 20 % des voyageurs atteints de la « turista » devront être alités, au moins une partie de leur voyage. Il est important d'être renseigné sur la diarrhée du voyageur si on veut éviter d'hypothéquer son séjour à l'étranger.

Qu'est-ce que la « turista » ?

Il s'agit, par définition, d'un épisode aigu d'au moins trois selles non formées par jour, habituellement accompagné de nausées, vomissements, crampes abdominales et parfois même de fièvre et de sang dans les selles.

Deux périodes du voyage sont particulièrement à risque :

- ↳ 3 jours après l'arrivée du voyageur;
- ↳ 1 à 2 jours avant la fin du séjour, moment où le voyageur se dit « si tout a bien été jusque là, on peut laisser tomber la prévention... ».

Contrairement à la diarrhée acquise dans nos régions, la diarrhée du voyageur est souvent causée par des bactéries (*E. coli* entérotoxigène entre autres). Elle est presque toujours causée par la contamination fécale des aliments et boissons.

Risque de « turista » selon les régions

Risque élevé :

- ♦ Amérique latine et Mexique
- ♦ Afrique, Moyen-Orient
- ♦ Asie

Risque modéré :

- ♦ Est et sud de l'Europe
- ♦ Certaines îles des Caraïbes

Risque faible :

- ♦ Canada, États-Unis
- ♦ Ouest et nord de l'Europe
- ♦ Australie

Comment prévenir la diarrhée du voyageur ?

1. Se laver fréquemment les mains, particulièrement avant les repas.
2. Appliquer l'adage « *peler, cuire, bouillir ou s'en passer* » pour la consommation des aliments. Sélectionner les aliments sûrs :
 - ♦ *favoriser* les aliments bien cuits et servis chauds;
 - ♦ *éviter* les buffets à salades, les légumes crus (laitue), les fruits difficiles à laver, les produits laitiers non pasteurisés, les aliments vendus dans la rue, les viandes, poissons ou mollusques peu cuits ou crus.
3. Attention à l'eau !

Favoriser :

- ♦ l'eau purifiée embouteillée et encapsulée scellée;
- ♦ les boissons faites avec de l'eau préalablement bouillie (thé, café);
- ♦ la bière, le vin;
- ♦ l'eau préalablement traitée adéquatement (l'ébullition est la méthode la plus efficace de purification de l'eau; l'ajout de chlore et d'iode selon une recette spécifique peut aussi être utilisée; il existe aussi différents purificateurs d'eau (filtres) qui offrent un degré de protection variable).



Éviter :

- ♦ l'eau du robinet (même pour le brossage des dents) qui est contaminée jusqu'à preuve du contraire (on ne peut pas se fier aux hôtels, même de luxe, qui ont leur propre système de filtration, car ils ne respectent pas toujours nos standards nord-américains);
- ♦ les glaçons, même troués (les câbles réfrigérants utilisés ne réduisent pas le risque de contamination), car congeler l'eau ne tue pas les microbes de façon suffisante;
- ♦ d'avalier de l'eau lors du bain (enfants).

À noter que les médicaments ne sont que très exceptionnellement utilisés pour la prévention de la diarrhée du voyageur.

Suite page suivante

Recommandations pour le Costa Rica

Les voyageurs se rendant au Costa Rica devraient consulter une clinique santé-voyage avant leur départ afin de recevoir les vaccins appropriés et les conseils préventifs adaptés à leur circuit, à la durée de leur voyage et à leur état de santé personnel.



Vaccins recommandés

- ♦ Mise à jour de la vaccination de base (diphtérie, tétanos, rougeole, polio...) pour tous les voyageurs.
- ♦ Vaccination contre l'hépatite A pour tous les voyageurs, particulièrement s'ils séjournent dans de mauvaises conditions sanitaires.
- ♦ Vaccination contre l'hépatite B pour certains voyageurs (séjour prolongé, comportements à risque...).
- ♦ Les vaccins contre la fièvre typhoïde et la rage pourront être recommandés selon le type de voyage ou la région visitée.

Malaria (paludisme)

La malaria est présente dans les zones rurales du Costa Rica, dans toute la province de Limon, ainsi que dans le nord des provinces de Guanacaste, d'Alajuela et d'Heredia. Pas de risque dans les régions montagneuses du centre du pays, ainsi que dans la province de Puntarenas.

Il est important de vérifier auprès de la clinique santé-voyage si, en plus des précautions contre les moustiques, une médication préventive contre la malaria est nécessaire compte tenu de la région visitée et des activités prévues.

Fièvre dengue

À l'instar des Caraïbes, le Costa Rica et les autres pays d'Amérique Centrale ont noté une augmentation importante du nombre de cas de fièvre dengue signalés. La protection contre les piqûres de moustiques est de rigueur (insectifuges contenant du DEET, vêtements longs et pâles...).

Diarrhée des voyageurs

- ♦ Précautions pour l'eau et les aliments : boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons, manger des légumes et des fruits pelés ou cuits, manger des viandes ou des poissons bien cuits...
- ♦ Apporter une médication antidiarrhéique et des antibiotiques pour le traitement de la diarrhée.

Autres conseils

- ♦ Se méfier des animaux (chiens errants, singes ...) car ils peuvent être porteurs de la rage.
- ♦ Attention aux accidents de la route.
- ♦ Ne pas oublier les mesures de protection contre les maladies transmissibles sexuellement (MTS).

Suite de la page 1

Le traitement de la « turista »

Malheureusement, les recommandations préventives ne sont pas toujours respectées, et les voyageurs s'exposent donc à devoir traiter leur « turista ». Le traitement de la diarrhée du voyageur consiste alors à :

- ♦ réhydrater la personne atteinte;
- ♦ utiliser une médication antipéristaltique si nécessaire;
- ♦ utiliser les antibiotiques appropriés, lorsque indiqués.

*Même s'il ne s'agit la plupart du temps que d'une maladie limitée dans le temps, la « turista » peut envenimer un voyage de façon telle que le voyageur n'en garde-
ra qu'un très mauvais souvenir, ce qui n'était sûrement pas l'objectif initial.*

Il est donc important de consulter une clinique santé-voyage avant le départ, pour obtenir tous les renseignements préventifs nécessaires, ainsi qu'une prescription d'antibiotiques (appropriée aux caractéristiques du voyageur et à sa destination) pour le traitement de la « turista ». Le professionnel de la santé-voyage donnera de plus des conseils sur la diète appropriée en cas de diarrhée, ainsi que sur les solutions de réhydratation.

Réservation santé est disponible à l'adresse suivante, sous la rubrique Bulletin :
http://www.msss.gouv.qc.ca/preventioncontrole/voyageurs/fs_voyageur.html

RÉSERVATION SANTÉ

RESPONSABLE DU PROJET

Sylvie Provost md, Direction de la santé publique (DSP) des Laurentides

COMITÉ DE RÉDACTION

Chantal Beaudet md	DSP de l'Estrie,
Marie-Hélène Favreau md	Pratt & Whitney Canada
Suzanne Gagnon md	DSP de Québec
Louise Laberge md	DSP de l'Outaouais
Diane Lambert md	DSP de Laval
Louise Poirier md	Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Sylvie Provost md	DSP des Laurentides
Dominique Tessier md	Voyage Medisys
Dominique Trempe md	Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Publié par les Directions de la santé publique des Laurentides (450 436-8622) et de Laval (450 978-2000), en collaboration avec le Comité consultatif québécois sur la santé des voyageurs (CCQSV) et l'Institut national de santé publique du Québec

ISSN 1206-9736