



Avant toute chose :

Il faut bien avoir en tête que ces conseils **ne concernent que certaines zones de la planète** et qu'il ne faudrait pas faire une fixation sur des dangers qui pourraient bien ne pas exister mais réussi à gâcher votre voyage.



Hygiène en voyage

Lavage des mains

— avant chaque manipulation d'aliments, avant chaque repas et après chaque passage aux toilettes.

HYGIENE GENERALE

— **Evitez la viande peu ou pas cuite** (de même pour le poisson)

— **Evitez les fruits de mer**, le lait non pasteurisé, les œufs, la crème, la mayonnaise..

— Ne consommez que des fruits et **légumes cuits ou pe-lés** par vous-même.

L'ALIMENTATION

— Consommez de **l'eau en bouteille** capsulée ou de l'eau traitée (filtrée, désinfectée)

— Consommez de **l'eau bouillie** 10 min

— Eviter les glaçons

L'EAU

La « *tourista* » touche environ 50% des voyageurs mais passe généralement en 3 jours. Si ce n'est pas le cas consultez un médecin.