

exemple le boeuf, le porc, la saucisse ou le poisson, peut provoquer des infections vermineuses. Il ne suffit pas de fumer, de saler, de saumurer ou de sécher la viande ou le poisson; il faut les réchauffer pendant une heure à au moins 55 °C ou les congeler à une température de moins 10 °C pendant 20 jours.

À moins d'indication contraire, il faut présumer que les boissons gazeuses embouteillées, y compris certaines marques bien connues, peuvent être contaminées. L'eau embouteillée est généralement plus sûre que l'eau du robinet non traitée, mais elle peut parfois être contaminée. Les boissons alcooliques ne présentent aucun danger, mais elles ne tuent pas les organismes présents dans les cocktails. Le thé, le café et le lait chauds sont généralement des boissons sûres.

### **Diarrhée**

L'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés provoque très souvent la «courante». Bien souvent, la diarrhée n'est pas infectieuse, dure peu longtemps et peut être causée par la nourriture, l'eau ou l'altitude, combinées à la fatigue et au stress émotionnel du départ et de l'arrivée. Il suffit généralement de s'en tenir à une diète sans irritants et d'éviter tout particulièrement les matières grasses et l'alcool pour s'en débarrasser. Il est toutefois important de remplacer les liquides éliminés en buvant de l'eau, du thé, du bouillon ou des boissons gazeuses non contaminés. Pour soulager la diarrhée et les crampes, il existe des médicaments efficaces tels que Imodium, Lomotil et Kaopectate. Le premier n'est pas recommandé pour les jeunes enfants et peut empirer les symptômes de la dysenterie bacillaire. Le médicament Pepto-Bismol, en doses d'une once toutes les demi-heures pendant quatre heures, permet d'enrayer la diarrhée causée par le colibacille toxigène, sans doute la principale cause de diarrhée chez les voyageurs. Il faut consulter un médecin lorsque la diarrhée cause de vives douleurs, lorsqu'elle est muco-sanguinolente, accompagnée de fièvre, ou lorsqu'elle dure plus de trois jours. Il faut être particulièrement prudent dans le cas des bébés et des petits enfants, car leur organisme peut se déshydrater très rapidement.

### **Schistosomiasis**

Dans les régions où cette maladie est endémique, il faut considérer toutes les masses d'eau fraîche comme étant infectieuses et éviter tout contact avec l'eau non traitée. Toutefois, les parasites ne peuvent être contractés dans l'eau salée ou dans les piscines additionnées de chlore.

### **Insolation et épuisement général dû à la chaleur**

Vous pouvez prévenir ces malaises en évitant de vous exposer trop longtemps au soleil ou de faire trop d'exercice. Portez un chapeau de plage et des vêtements amples, légers et absorbants. Buvez plus de liquides et ajoutez du sel à vos aliments ou utilisez des comprimés de sel. Les lotions de bronzage ne sont pas toutes efficaces et peuvent même augmenter les risques de brûlure. Les meilleurs écrans solaires semblent être ceux qui contiennent 5 % d'acide para-aminobenzoïque dans l'éthanol.

### **Insectes**

Comme les insectes figurent parmi les principaux porteurs de maladies, en plus d'être une vraie plaie, il faut installer des moustiquaires aux fenêtres. Si c'est impossible, vous pouvez vous servir de rideaux de gaze ou de mousseline. Dans certains endroits il vaut mieux éviter de sortir la nuit ou, alors, il faut porter des vêtements couvrant les bras et les jambes. Les insecticides vaporisés sur la peau et les vêtements sont souvent très utiles, surtout ceux qui contiennent de la diéthylamide (par exemple, *Off/Skintastic*). En général, il n'y a pas de moustiques dans les endroits climatisés.

### **Animaux errants**

Il faut mettre en garde les enfants contre les chiens, les chats ou tout autre animal errant. La rage est très courante dans de nombreux pays et les animaux errants sont souvent atteints de cette maladie. Il est difficile de ne pas se laisser attirer par un animal mignon et manifestement sous-alimenté, mais il faut résister à la tentation.

### **Flore et faune**

Les enfants et les adultes doivent apprendre à reconnaître les espèces dangereuses. Les variétés les plus mortelles sont souvent les plus jolies et les plus colorées. Il faut immédiatement consulter un