

La Tourista ou diarrhée des voyageurs

Gâche le voyage d'une personne sur 3 ...

Les causes sont essentiellement microbiennes bien que des causes non infectieuses (stress, décalage horaire, changement d'alimentation...) soient possibles. L'infection digestive provient de l'absorption d'aliments contaminés (plus que de l'eau de boisson). Parmi les agents infectieux en cause, les bactéries sont à l'origine de près de 80% des diarrhées du voyageur. Les 20 % restant se partagent entre les étiologies virales et, à un moindre degré, parasitaires.

La "tourista" n'est pas due aux changements de régime et de climat, aux épices ou à la fatigue du voyage. Elle est induite par des bactéries le plus souvent (colibacilles, Campylobacter, salmonelles, shigelles...) parfois des parasites (Cryptosporidium, lamblia, amibes...), rarement virale (Rotavirus, ...).

Le lavage des mains reste le premier geste d'hygiène et le seul dont l'efficacité a été prouvée,

Les risques en fonction de l'alimentation :

Risque élevé	Risque faible (ou nul)
Fruits de mer, poissons et viandes mal cuits, plats préparés consommés froids, glaces artisanales, crudités, fruits préépluchés, lait et produits laitiers, aliments avec trace de moisissures, eau du robinet, boissons non encapsulées.	Plats cuits consommés chauds, pain, biscuits et aliments secs, confiture, miel, fruits épluchés par le voyageur, eau et boissons encapsulées, eau décontaminée, boissons chaudes.

Ces infections surviennent plus volontiers dans les trois premiers jours du voyage; 98% des personnes touchées ont été imprudentes et n'ont pas suivi la règle "boil it, cook it, peel it or forget it" ("il faut le faire bouillir, le cuire, l'éplucher, ou l'oublier").

Le relevé des cas montre que 71% avaient mangé des crudités ou des salades, 70% des fruits non pelés, 53% avaient accepté des cubes de glace dans leurs boissons.

Aucun voyage ne mettant à l'abri, la diarrhée est une affection commune du touriste.

La meilleure sécurité est offerte par les plats cuits servis chauds à une température supérieure à 60°, par les boissons à pH très bas (citron), les aliments desséchés ou le pain et ceux à forte teneur en sucres. Les mets les plus dangereux sont les plats servis à température ambiante

Conseils aux voyageurs

Concernant l'alimentation :

- lavage systématique des mains avant chaque repas,
- éviter les salades de crudités, la salade verte, ainsi que la mayonnaise, les crèmes anglaises,...
- toujours peler les fruits frais, sinon bien les laver avec une eau propre,
- éviter les viandes crues ou peu cuites, ainsi que les poissons crus et les crustacés,
- privilégier les plats servis chauds,
- éviter le lait et les produits laitiers (sauf si pasteurisés)
- éviter toute alimentation par un marchand ambulant

Concernant l'eau de boisson :

- aucun risque avec les boissons chaudes, les boissons encapsulées ou les cannettes ouvertes par le voyageur ; éviter les jus de fruits servis en verre (parfois dilués avec une eau non contrôlée)
- éviter les glaces préparées avec une eau non contrôlée et les glaçons souvent manipulés avec les doigts

Concernant la toilette :

- lavage des dents avec une eau propre, donc en évitant l'eau du robinet.