

CONSEILS NUTRITION

santé voyage...

Lorsqu'on voyage à l'étranger, il est important de connaître les particularités du ou des pays que l'on visite. Les problèmes de santé peuvent différer d'un pays à l'autre, c'est pourquoi il est important de consulter une clinique de santé voyage pour être bien renseigné.

Voici tout de même quelques petits conseils de base concernant l'alimentation en voyage :

- + Mangez de la nourriture chaude et bien cuite
- + Buvez de l'eau embouteillée ou traitée (par ébullition, filtration, iode, chlore)
- + Évitez les glaçons dans les boissons
- + Pelez tous les fruits et légumes crus
- + Lavez-vous les dents avec de l'eau embouteillée ou traitée
- + N'achetez pas d'aliments à des vendeurs de rue et ne vous alimentez pas dans des établissements où l'hygiène laisse à désirer
- + Évitez les salades qui peuvent avoir été lavées dans de l'eau non traitée
- + Évitez le lait et les produits laitiers conservés à la température de la pièce
- + Évitez les crustacés, mollusques et poissons crus
- + Évitez les poissons plus gros que la dimension de votre assiette, car ils peuvent contenir des toxines (ciguatera)

La diarrhée du voyageur ou « turista » est un des problèmes de santé les plus fréquents en lien avec l'alimentation en voyage.

Renseignez-vous à notre Clinique pour savoir comment essayer de l'éviter.