

FRESH AROUND THE WORLD : PARCE QUE MÊME EN VACANCES ON A LE DROIT DE SE SENTIR PROPRE !



Quand on part en séjour, il y a quelques principes de base à avoir en tête. L'accès à l'hygiène varie d'une destination à une autre : qu'on soit en trekking au fin fond de la jungle thaïlandaise ou en séjour dans la Creuse, il n'est pas assuré que notre bonne hygiène soit garantie. Pour être rassuré, mieux vaut faire le point sur son équipement de voyage et sur sa santé avant de partir.

ON ANTICIPE EN FAISANT LE POINT SUR SON SÉJOUR.

1. Les précautions d'usage

Pour éviter les mauvaises surprises une fois arrivé sur place, il est préférable de s'informer sur l'accessibilité de l'eau et de la nourriture adaptée à son régime alimentaire. L'eau du robinet n'étant pas toujours potable pour les voyageurs étrangers, il est vivement recommandé de boire de l'eau « en bouteille » lorsque cela est possible. En tant que touriste, notre corps n'est pas habitué aux bactéries naturellement présentes dans l'eau courante et cela nous rendrait malade que de la consommer (avoir la turista). Cependant, certains voyages sont de véritables aventures, durant lesquelles trouver de l'eau n'est pas simple, et parfois même lorsqu'on en trouve, celle-ci est impropre à la consommation. Pour boire de l'eau sans risques quand on est à l'autre bout du monde, certaines solutions très simples existent : des purificateurs d'eau portables sont commercialisés et permettent par exemple de purifier de l'eau récupérée en rivière. On trouve également des purificateurs faciles à transporter comme les pastilles, bien qu'elles donnent parfois un goût chloré.

Après l'eau, il faut se demander comment se nourrir correctement, c'est-à-dire en respectant ses besoins nutritionnels journaliers (surtout quand on est amené à beaucoup se dépenser), mais aussi en s'assurant que l'on supportera bien la nourriture locale ! Attention notamment aux plats épicés. Enfin, il ne faut pas hésiter à faire des provisions si les épiceries sont rares : on peut y faire le plein de fruits secs, de pâtes et de riz, etc. Pour ne prendre aucun risque et ne pas avoir à laver les fruits avant de les manger, on peut privilégier la consommation de fruits à éplucher.

2. Les vaccins.

Avant d'entamer son périple, il est indispensable de consulter la liste des vaccins obligatoires par pays en consultant le site de l'Institut Pasteur, et de se demander si ses vaccins sont à jour : on peut s'en assurer lors d'un rendez-vous chez son médecin traitant ou en se rendant dans un centre de vaccinations spécialisé dans les vaccinations pour les voyageurs. Le mieux est de s'en préoccuper deux à trois mois avant le grand départ. Pourquoi autant de précaution ? Parce que les vaccins que l'on recommande en France peuvent être plus que nécessaires quand on part à l'étranger, mais pas toujours suffisants. Quand l'hygiène est précaire et peu accessible, il faut s'assurer que l'on est vacciné contre la rage, la typhoïde mais aussi et surtout contre l'hépatite A. Certains vaccins sont mêmes obligatoires : si on se rend en Afrique ou en Amérique du Sud, on doit avoir reçu le vaccin contre la fièvre jaune.

3. La trousse à pharmacie

Pour ne rien laisser au hasard, il est également recommandé de se faire un trousseau de pharmacie afin d'être sûr d'avoir tout le nécessaire une fois loin de chez soi. Pansements, antiseptique, médicaments contre la nausée et la diarrhée, etc. La meilleure trousse sera celle qui sera adaptée à vos besoins, c'est pourquoi il ne faut pas négliger la question du transport

de son traitement médical si on en a un, ou sa contraception. Dans ces cas-là, il est préférable d'avoir à disposition une ordonnance de son médecin indiquant les substances composant votre traitement. Par ailleurs, on n'y pense pas toujours mais mieux vaut connaître son groupe sanguin et avoir souscrit aux assurances rapatriement sanitaire en cas de péripéties. Il faut savoir que des assurances proposent des solutions permettant de ne pas avancer de frais de santé en cas de pépin à l'étranger.

ON ORGANISE SON ÉQUIPEMENT POUR ÊTRE À L'AISE, AU SEC ET AU PROPRE.

Tout bon globe-trotteur doit s'assurer qu'il sera au sec une fois arrivé à destination. Pour cela il est conseillé d'emporter quelques vêtements chauds, même s'il fait une chaleur écrasante en journée dans certains pays, les nuits peuvent être à contrario particulièrement fraîches. Il faut aussi s'équiper d'au moins un vêtement de pluie, et privilégier les fibres naturelles pour des vêtements respirants et adaptés aux différentes températures. On choisit bien sûr des vêtements dans lesquels on se sent bien : amples et facilitant les mouvements, ainsi que l'incontournable paire de basket pour affronter tous les types de sols.

Les vêtements ne font pas tout, il faut aussi se sentir bien pendant son voyage et cela passe par la propreté. Prendre une douche comme à la maison, c'est possible avec les douches solaires qu'on laisse poser au soleil toute la journée. Pour les plus aventuriers, on peut s'en sortir avec deux à trois litres d'eau, un gant et du savon. Les lingettes, très polluantes, peuvent être utilisées dans certaines circonstances comme les longs vols en avion. Pour une véritable toilette, des savons adaptés aux voyages peuvent être utilisés en toute circonstance : non polluants ils permettent de se laver sans craindre de porter atteinte à l'environnement. Prendre soin de ses cheveux est également possible en utilisant un shampoing sec. En trek il est conseillé de conserver ses bonnes habitudes et de se laver les mains, plusieurs fois par jour. Sans point d'eau à proximité, le gel hydroalcoolique reste notre ami.

Enfin, notre meilleure copine pendant les vacances est la crème solaire : on choisit un indice adapté à notre peau et plus on a la peau claire, plus l'indice doit être élevé (au moins 30). Dans le cadre d'un séjour à l'étranger, il est fortement conseillé de consulter la nature des indices UV qui nous attendent afin de munir d'une crème solaire adaptée, et de renouveler son application plusieurs fois par jour.

ON RESTE VIGILANT SUR LES TATOUAGES ET PIERCING.

Certaines personnes aiment vivre dangereusement et profitent du voyage pour s'offrir un tatouage ou se faire percer. Chacun dispose de son corps comme il le souhaite, mais il faut garder à l'esprit que certaines pratiques peuvent nous exposer à des infections lourdes de conséquences. Lorsque les conditions d'hygiène nécessaires ne sont pas respectées dans le salon, il y a un risque de contamination par le sang. En effet, si le matériel est mal désinfecté, cela augmente le risque de contraction d'hépatites ou du VIH. En France, il y a un cadre légal organisant l'activité de tatouage et de piercing permettant de se faire tatouer ou percer dans de bonnes conditions : tous les pays ne disposent pas de ce cadre, c'est pourquoi il faut bien réfléchir au choix du salon dans lequel se faire tatouer ou percer.

Sources :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>

<https://www.globe-trotting.com/preparatifs-de-voyage>

<https://www.routard.com/best-of/formalites-organiser-voyage>

<https://www.readytogo.fr/voyage-etudiant-etranger/sante-etranger>