

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES EN VOYAGE

Mots clés : Conseils, Hygiène, Diététique, Hydratation, Vitamine B9, Alimentation

• Hydratation

Boire 2 litres d'eau minimum par jour. Une quantité à adapter en fonction des conditions environnementales : chaleur, sudation, sécheresse de l'air ambiant.

En vol, l'hydratation est portée à 1,5 l d'eau pour 4 heures de vol. L'eau du robinet convient sauf dans les pays où domine un risque ou péril oro-fécal. Dans ce cas, utiliser les eaux minérales disponibles sur le marché, si possible riche en calcium.

L'eau de vichy (Vichy St Yorre®, Vichy Célestins®), riche en bicarbonate de sodium, n'est pas une eau à conseiller en routine car trop faible en calcium. Elle est utile en cas de crise drépanocytaire ou d'insuffisance rénale chronique par tubulopathie qui se caractérise par une acidose métabolique chronique.

La consommation de soda augmente le risque d'hyperuricémie et d'acidose. Ils sont donc déconseillés. Celle de jus de fruit est sans danger sauf pour les voyageurs diabétiques selon l'adage un fruit exotique reste un fruit donc riche en sucre !

La prise d'alcool est toujours déconseillée.

• Alimentation

Il n'existe aucun interdit particulier.

La personne drépanocytaire a plutôt un profil « amaigri » surtout après une crise vaso-occlusive.

Une alimentation riche en produits laitiers est conseillée. L'apport de calcium est possible grâce à certaines eaux minérales dont le taux est élevé. En tête Hépar®, Contrex®, Vittel®... en dernier Volvic® qui est à prescrire plutôt aux personnes présentant des antécédents de coliques néphrétiques !



La personne drépanocytaire étant sensible au stress oxydatif, l'ingestion d'aliments riches en vitamine C, A et E pourraient être un plus. Ils renforcent par leurs propriétés les mécanismes de lutte contre la falciformation. Les aliments conseillés sont : citron, orange, produits laitiers, oeuf, avocat, huile végétale, fruits secs et à coques, en l'absence d'allergie, pains complets, huîtres et foie pour le Zinc.

Un supplément en acide folique ou Vitamine B9 est indispensable.

Autant de conseils à suivre dans la vie de tous les jours pour toutes les personnes drépanocytaires.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais