



Réseau d'Observation Mancelle  
de la Pathologie Infectieuse

**Docteur, je tousse... je mouche...  
... J'ai mal à la gorge !**

*Encore une semaine calme, marquée cependant par une petite poussée d' infections respiratoires aiguës chez les enfants de moins de 5 ans. Des infections virales, des otites, des angines, dans lesquelles les antibiotiques sont PARFOIS UTILES.*

*Ce que vos patients vont lire dans le Maine Libre demain, Jeudi*

**Voyages : touriste oui, turista non !**

La diarrhée est le problème de santé rencontré le plus fréquemment chez les voyageurs. Dans certaines destinations (Amérique latine, Afrique et Asie du sud-est), elle concerne parfois plus d'1 touriste sur 2. Certains voyageurs sont plus « à risque » : ceux en provenance des pays industrialisés, jeunes enfants, modification des habitudes alimentaires, voyage au contact des populations visitées, antécédents de pathologie digestive...

Peu de temps après son arrivée, le touriste, déjà fatigué par le voyage et le changement de climat, se retrouve « cloué » à son hôtel par une diarrhée aiguë. Inquiétude, fatigue, excursions annulées, cet épisode digestif peut gâcher les premiers jours de vacances.

Il s'agit le plus souvent d'une infection contractée lors de la consommation d'eau ou d'aliments contaminés. Le malade présente des selles très fréquentes et liquides, parfois accompagnées de nausées, de vomissements voire de fièvre. La turista est habituellement sans gravité, dure de 1 à 3 jours et guérit spontanément. Quelques mesures simples permettent de limiter le risque de turista.

**Respectez les règles d'hygiène élémentaires**

En voyage, comme à la maison, le lavage régulier des mains est de mise. Le passage des mains sous l'eau n'est pas suffisant : veillez à vous laver souvent les mains avec du savon, surtout avant les repas, avant de toucher des aliments et après passage aux toilettes. Lors des voyages en groupe, limitez aussi les « poignées de mains » avec vos compagnons de route peut-être eux-mêmes malades.

**Surveillez votre alimentation**

L'adage anglo-saxon : "Boil it, cook it, peel it or forget it" (« Faites bouillir, cuisez, pelez ou laissez-le de côté ») reste la règle d'or :

- ne mangez que des aliments bien cuits et encore chauds, éviter les crudités, les fruits de mer, les plats réchauffés, les œufs crus, les glaces, les jus de fruits frais, les glaçons,
- choisissez des fruits entiers, non abîmés que vous pèlerez vous-même,
- ne buvez que des boissons embouteillées et capsulées ouvertes devant vous ou une eau rendue potable (filtre portatif, produit désinfectant acheté avant le départ, ébullition 5 minutes) ou des boissons chaudes (thé, café),
- ne consommez du lait que pasteurisé ou bouilli,
- n'utilisez l'eau du robinet ni pour boire, ni pour laver les aliments ni pour vous brosser les dents.

Si la turista vous atteint malgré toutes ces précautions, le mot d'ordre devient alors :

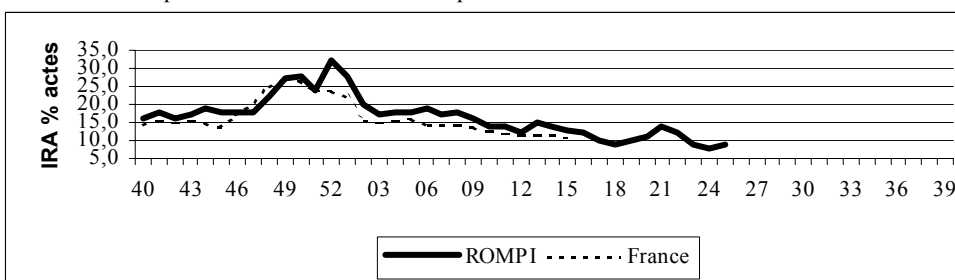
**reposez-vous et réhydratez-vous !**

- Buvez (ou faites boire) de l'eau, beaucoup d'eau potable ou du thé léger ;
- Augmentez vos apports en sel : bouillons, aliments légers salés, solutions de réhydratation (des sachets achetés avant le départ) ...
- continuez à respecter encore plus scrupuleusement les conseils d'hygiène.

Il est pratique de disposer de médicaments « anti-diarrhéiques » conseillés par votre médecin avant le départ. Les antibiotiques sont très exceptionnellement utiles et seront prescrits par un médecin sur place après quelques jours en cas de persistance des symptômes ou de tableau particulier (selles sanglantes par exemple).

**Infections Respiratoires Aiguës (IRA) en médecine de ville.**

Comparaison CUM—France métropolitaine. Sources: ROMPI, GROG France



**Infections respiratoires  
à l'affiche cet  
RAS**

**Signalés par les médecins du  
ROMPI**

- Angines, otites,
- Allergies, gastro-entérites,
- Roséole, herpangine,
- Syndrome pied-main-bouche,
- Infections urinaires.

**Proposition de formation**

La Société Française de Médecine Générale (SFMG) propose encore quelques places dans son séminaire de formation

**des 9 et 10 juillet prochains.**

Thème : **Structuration des Données Médicales dans le Dossier Informatisé** à la SFMG, à Issy les Moulineaux (92), pour Médecins Généralistes et remplaçants

Indemnisation : 15 C par jour (FPC)

Pour en savoir plus, pour vous inscrire : contactez Christel Guiguen : [c.guiguen@sfmfg.org](mailto:c.guiguen@sfmfg.org) ou [formation@sfmfg.org](mailto:formation@sfmfg.org)

**Niveau d'activité médicale**

% participation en vacances	95 % des médecins
Jours travaillés	0 % des médecins
Actes	4,6 par semaine
Visites	22 par jour
	10 % des actes
IRA	9 % des actes
IRA	9/médecin/semaine
0-4 ans	37 %
5-14 ans	16 %
15-64 ans	42 %
65 ans et +	6 %
BD	0 /médecin/semaine
Antibios dans AT courts	22 % des IRA
AT courts	4 % des actes
AT courts	3,6 médecin/semaine

**Contacts**

ROMPI: coordination **02.43.39.97.93** GROG Marion QUESNE **01.56.55.51.51** Mél: [rompi@openrome.org](mailto:rompi@openrome.org) Web: [www.grog.org](http://www.grog.org)