

### Contre les moustiques !

Le paludisme (ou malaria) est la première cause de mortalité dans le monde. Il sévit dans la plupart des zones chaudes du globe et est dû à un parasite transmis à l'homme par un moustique bien particulier: l'anophèle femelle. Une seule piqûre peut suffire à transmettre la maladie.

Il existe divers traitements préventifs, mais aucun n'est efficace à 100%.



Pour réduire les risques de contamination: dormir sous une moustiquaire (mieux encore, imprégnée d'insecticide), brancher l'air conditionné si dans un hôtel (ne tue pas les moustiques, mais la baisse de température défavorise leur activité), porter des chemises à manches longues, pantalons et chaussures fermées (surtout le soir: les anophèles piquent la nuit entre 21h et 5h du matin et redoublent d'activité pendant la saisons des pluies)

### Contre la tourista !

Les maladies que l'on attrape par l'ingestion d'aliments ou d'eau souillés sont souvent des maladies dites "des mains sales" : elles sévissent partout où les conditions d'hygiène sont mauvaise.

Ce qu'il ne faut pas manger:

## Un tour en vélo ... - On se protège !

Écrit par Nous

Vendredi, 27 Novembre 2009 16:29

---

- Des légumes et des fruits crus, non lavés et non pelés
- Les viandes, les coquillages et les poissons servis crus ou insuffisamment cuits
- Les glaces artisanales, les glaçons, les boissons décapsulées et le lait non bouilli



En cas de turista:

- Boire d'avantage de liquide (eau minérale ou purifiée, thé, bouillon de légume salé, etc...)
- Manger du riz (éviter les aliments riches en fibres: fruits, haricots et les laitages)
- Si la diarrhée dure plus de 3 jours ou si les selles contiennent du sang, consultez un médecin.

### Contre l'eau souillée

Nous avons prévu de prendre avec nous des pastilles désinfectantes qui éliminent les bactéries de l'eau potentiellement souillée. Mauvaises pour les reins sur le long terme, nous avons opté pour un filtre à eau Katadyn Vario.

Nous risquons aussi un problème de déshydratation, surtout en ayant planifié de traverser des endroits désertique en plein été. Une solution très efficace est d'ajouter 5 cuillères à café de sucre et 1 cuillère de sel dans un litre d'eau minérale ou purifiée. Pour changer le goût de l'eau pas toujours agréable lorsque nous roulons par plus de 35°, nous ajoutons parfois le jus d'un citron vert.



## **Un tour en vélo ... - On se protège !**

Écrit par Nous

Vendredi, 27 Novembre 2009 16:29

---

### **Contre les coups de soleil !**

Le soleil on l'attend toute l'année, on part le chercher au Locle, au dessus de la mer de brouillard, mais il peut être très nocif !

Coup de soleil, insolation, coup de chaleur peuvent rapidement gâcher notre voyage.

Les précautions sont donc les suivantes: se mettre à l'ombre entre 11h et 14h, boire régulièrement (et plus que d'habitude, surtout en altitude ou la sensation de faim et de soif ne se ressent pas pareil), porter un chapeau (ou un casque bien sûr) des vêtements claires et amples, et des gants, pour éviter d'avoir des cloques sur les mains !

### **Contre le mal des montagnes !**

ça, c'est sur que nos montages... on risque d'en avoir l'ennui...

Mais le mal d'altitude c'est autre chose... Quelques conseils pour éviter d'avoir mal au caillou dès 3500 mètres d'altitude. Eviter de monter trop vite, trop haut et si les symptômes persistent ou s'aggravent (vomissements, difficultés à respirer au repos, ...) redescendre immédiatement.



## Un tour en vélo ... - On se protège !

Écrit par Nous

Vendredi, 27 Novembre 2009 16:29

---

### Contre une grossesse inopinée !

Et bien oui, parce que notre voyage n'est pas vraiment compatible avec une grossesse. J'ai beaucoup cherché sur les forums de voyages au féminin des informations quant à la contraception lors d'un long voyage et de l'hygiène intime.

**Âmes sensibles s'abstenir**, mais je trouvais important de partager mon expérience pour les suivantes...!



Beaucoup de choix s'offre à nous (les filles): entre la pilule, le stérilet ou l'abstinence... Mais je voyais mal comment transporter 24 plaquettes avec moi, et impossible d'avoir un stérilet puisque que pas encore eu d'enfants.

Après réflexion, j'ai donc opté pour un implant contraceptif. Beaucoup d'avis sur internet divergent, je me suis donc entièrement fiée à l'avis de mon médecin.

Novembre 2009, rendez-vous pris pour "l'opération". (En effet, je voulais être sûre de bien le supporter, quitte à avoir le temps de le retirer avant le départ). Une simple anesthésie locale dans le bras et malgré la taille impressionnante de l'aiguille renfermant l'implant je n'ai absolument rien senti. Un bleu s'est vite formé sur mon biceps pour 10 jours environ et depuis je le sens à peine au toucher.

Me voici donc protégée pour 3 ans, ou moins si je décide de l'enlever plus vite. Autre avantage non négligeable; en tout cas dans mon cas; je n'ai plus mes règles. Exit donc les soucis d'hygiène pendant 1 semaine par mois et l'approvisionnement de tampon en plein désert du Taklamakan.

[http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2001/mag0427/sa\\_3940\\_implanon.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2001/mag0427/sa_3940_implanon.htm)

## Un tour en vélo ... - On se protège !

Écrit par Nous

Vendredi, 27 Novembre 2009 16:29

---

Le seul gros inconvénient de cet implant, en tout cas dans mon cas, est que même si je n'ai plus mes règles (c'est arrivé quand même, mais très irrégulièrement) le désavantage donc c'est que j'ai une chute d'hormone toutes les 4 à 6 semaines. Pendant 2 jours, je suis "border-line", très très susceptible, je pleure pour un rien et je remet tout en question. Très pénible à la longue. J'ai même hésité à le retirer à Bangkok. Mais sur avis du médecin de l'hôpital, je prend maintenant de Lariam les jours où je déprime. (c'est un médicament d'habitude pour les femmes ménopausées !!) A voir sur le long terme ce que ça donne ...

