

Au cours de l'exercice physique, les trois quarts de l'énergie consommée sont transformés en chaleur, qui doit être évacuée grâce à la sudation. L'évaporation de la sueur est le seul mécanisme efficace de thermolyse (en dehors de l'immersion...). Selon les conditions climatiques et l'intensité de l'effort, il faut compter un apport de 0,5 à 3 litres par heure (3 à 20 litres par jour). La prise spontanée sera favorisée par des pauses régulières, l'aromatisation et la fraîcheur de la boisson (15°C). La déshydratation réduit les performances et favorise les lésions micro traumatiques tendineuses ou musculaires. Les aliments hydratés (laitages, fruits, soupes) ont l'avantage d'un apport calorique et électrolytique associé avec une tolérance digestive suffisante pour ne pas gêner le pagayage, si la consommation est fractionnée.

L'eau prélevée dans la nature, qui peut être l'eau de mer pour la cuisson d'aliments ou celle des sources et puits pour la boisson, est en Europe de l'Ouest toujours contaminée à la fois sur le plan microbiologique et chimique. Si la contamination microbienne (bactéries, virus, parasites) peut être traitée artisanalement par pré-filtration puis ébullition (ou ultrafiltration), il n'en va pas de même pour la contamination chimique (voire radioactive... en Europe de l'Est). Le pagayeur n'est ni un nourrisson ni une femme en fin de grossesse et n'est pas concerné par l'excès de nitrates. Il n'en va pas de même pour les pesticides et les métaux lourds : une eau peut être limpide mais toxique notamment pour le rein, le système nerveux ou la spermatogenèse (dose cumulative, en général pas de symptômes à court terme). Pour ces raisons, nous déconseillons d'utiliser l'eau trouvée dans la nature pour l'alimentation : il faut s'approvisionner aux points d'eau potable et stocker l'eau dans des réservoirs à usage alimentaire convenablement nettoyés et rincés. La qualité bactériologique de l'eau de ces réserves va rapidement se dégrader à température ambiante : il convient d'ajouter 0,1 mg/litre de sels d'argent (Micropur® de Katadyn) et l'eau ainsi traitée peut être stockée de 3 à 6 mois. Rappelons enfin que, depuis une décennie, il y a éradication en France des virus de la polio et de l'hépatite A dans l'eau des rivières et du littoral marin et que les sujets nés avant 1950 sont habituellement immunisés contre l'hépatite A.

Lors des randonnées exotiques, il faut se résoudre à utiliser l'eau trouvée dans la nature ; si le risque de pollution chimique est plus rare, il peut être considérable dans le voisinage de sites miniers, industriels ou de stockage de déchets industriels. Le premier temps consistera à décanter l'eau par pré filtration sur deux ou trois épaisseurs de papier-filtre à café pour diminuer la masse des matières en suspension et des micro-organismes qui y sont fixés. Puis procéder à une ébullition à gros bouillons d'une minute (5 mn pour éliminer le virus de l'hépatite A) ou à une ultrafiltration (gamme Katadyn®) qui élimine bactéries et parasites, à défaut d'une désinfection chimique (Aquatabs®, Drinkwell chlore®) pendant au moins une heure. La désinfection en phase solide par une résine penta-iodée (gourde Oasis®, jerrican Purijug® ou Pentapur Bucket®) est une alternative à l'ultrafiltration pour les sujets immunisés contre l'hépatite A, en l'absence de pathologie de la thyroïde et de grossesse. L'achat sur place d'eau en bouteilles est assez aléatoire, car seules les boissons gazeuses sont délicates à recapsuler : en clair, il existe un petit commerce de bouteilles d'eau remplies sans précaution et recapsulées. Ce qui s'applique à l'eau de boisson vaut également pour l'eau de cuisine et de vaisselle, ainsi que celle du lavage des mains avant le repas ou du brossage des dents... Les aliments bien cuits et chauds, les fruits à peler sont sûrs. Les pâtisseries, laitages, crèmes glacées sont à haut-risque... au bistro Tropico, refusez les glaçons !

Hors d'Europe de l'Ouest, les risques majeurs seront réduits par une vaccination préalable contre l'hépatite A, la typhoïde et la polio, & emdash; il y a d'autres vaccinations à subir, mais pour des raisons non liées à la consommation de l'eau. La vaccination contre le choléra n'est pas efficace et il est conseillé d'emporter un antibiotique adapté (fluoroquinolone) à prendre en cas de diarrhée fébrile ou sanglante et de consulter un médecin au retour.

En cas de diarrhée, une dose suffisante de loperamide (Lopéramide, Imodium®, Imossetl®) ou mieux en zone tropicale d'acétorfan (Tiorfan®) vous permettra de « tenir » dans votre bateau. Les argiles (Smecta®, Bédélix®, Actapulgit®) ont une action absorbante complémentaire intéressante.

Que cet exposé ne vous coupe pas la soif, ni le goût des voyages, mais vous permette de réfléchir rationnellement à un problème banal d'intendance et vous rappelle que ce qui a l'air limpide et innocent ne l'est pas toujours : méfiez-vous des apparences.

À votre santé !

Bibliographie :

Traitement de l'eau de boisson des voyageurs. Olivier Schlosser. La Revue du Praticien - Médecine générale. 1996, 10, 335, 11-17.

Santé et voyages. E. Caumes. Pasteur Vaccins éd., 1995.

L'eau en péril. Dossier Science & Vie. V. Tardieu, B. Cramer. S & V n° 946, juillet 1996, 71-85.

Fournisseurs :

Katadyn France 14, rue Lavoisier BP 39 77680 Roissy-en-Brie (01 60 28 21 96), Pentapure : H2O Engineering international, 24 bd Paul-Vaillant-Couturier 94200 Ivry-sur-Seine 01 45 21 01 05, Promedica : 18 av. Malvesin 92400 Courbevoie (01 47 68 88 99). Produits distribués dans les magasins spécialisés en articles de camping et par correspondance au Vieux Campeur.