

Extrait du Portail Web de Cotonou au Bénin

<http://cotonou-ca-bouge.net>

# Conseils généraux

- City guide - Santé - Conseils généraux -

Date de mise en ligne : mardi 1er mai 2007

---

**Portail Web de Cotonou au Bénin**

---

### Hygiène

Chaleur, humidité, transpiration, tous les éléments nécessaires au développement d'infections sont réunis au Bénin. C'est pourquoi il convient de respecter quelques règles d'hygiène simples mais efficaces :

- ▶ Se laver les mains régulièrement ;
- ▶ Ne pas se frotter les yeux et ne toucher ses plaies, même si elles vous paraissent minuscules si on n'a pas les mains totalement propres ;
- ▶ Éviter les chaussures fermées, l'idéal est de rester pieds nus ou en tongs.
- ▶ Éviter les crudités et laver soigneusement les fruits avant de les consommer.
- ▶ Éviter les glaces ou jus de fruits vendus à la sauvette dans la rue, il vaut mieux les acheter dans les magasins.

### Eau

L'eau qui coule des robinets de Cotonou est potentiellement potable, il n'est donc pas utile de la purifier. Il est cependant préférable de boire de l'eau minérale (au moins les premiers jours). Il est possible de se procurer des bouteilles d'eau minérale partout sur le territoire.

### Nourriture

Il y a en Afrique des germes qui n'existent pas en Europe. Même en surveillant attentivement votre alimentation, il y a peu de chances que vous échappiez à la traditionnelle turista. Certains décident donc de s'habituer dès le premier jour à la nourriture locale afin d'être immunisé au plus vite.

Veillez néanmoins à la qualité et à la cuisson des aliments que vous consommez.

### Le Paludisme

Le Bénin est situé dans une zone endémique du paludisme. Encore appelé malaria, le paludisme est une maladie tropicale parasitaire causée par un protozoaire. Il est transmis par la piqûre d'un moustique femelle, l'anophèle, provoquant des fièvres intermittentes. Le moustique se développe dans les régions humides et piquent en journée et surtout la nuit. Il n'existe pas encore de vaccin contre le paludisme. En revanche, certaines précautions sont à prendre :

- ▶ Faire des traitements préventifs (chimio prophylaxie) avant de voyager (consulter un médecin)
- ▶ A la tombée de la nuit, il est conseillé de porter des vêtements couvrant tout le corps, passer des répulsifs de moustiques sur le corps ou sur les vêtements.
- ▶ Dormir sous moustiquaire imprégnée de répulsif (disponible dans les pharmacies sur place)

Liens utiles :

[http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/vaccins/f\\_jaune/](http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/vaccins/f_jaune/)

<http://www.santevoyage.org/>