

Quelles sont les précautions à prendre pour passer un séjour sans trop de problèmes ?

L'eau : Surtout pas de panique ! Ne cédez pas aux alarmes des mauvais guides touristiques. Excepté si vous avez des enfants en bas âge, vous pouvez vous passer de purifier l'eau que vous boirez au Sénégal. On est pas au Zaïre ! Si l'eau sort d'un robinet, IL N'Y A AUCUN RISQUE. Vous pouvez sans problème la boire même si parfois elle peut avoir un aspect trouble. Sachez que toutes les grandes villes disposent d'eau courante de bonne qualité et pour ceux qui ne l'ont pas à la maison, il y a de nombreuses fontaines de distribution. Le long des axes routiers, l'eau est également amenée par des canalisations. C'est par exemple le cas de toutes les localités entre Dakar-Mbour et Joal. Ainsi des villages comme Nianing, Mballing, Ndiass etc... ont la même eau qu'à Dakar. En dehors des grandes villes et des axes routiers, les puits sont la principale source d'eau douce. Ne soyez pas trop inquiets ! La plupart des puits sont traités par les agents de l'hygiène publique et ils sont très sains. Il y a de toute façon une règle universelle : si les gens qui la boivent vous semblent en bonne santé, buvez sans problème. Je n'ai jamais vu quelqu'un tomber malade au Sénégal à cause de l'eau. Une exception néanmoins mais qui tombe sous le bon sens : en cas d'épidémie affirmée de choléra dans votre localité, ne buvez que des boissons fermées.

La nourriture : Dites-vous bien que des germes existent en Afrique qui n'existent pas en Europe. Que vous mangiez donc un steak-frite dans un resto de Dakar ou un Yassa Poulet dans une famille de Kédougou, vous absorberez ces germes une bonne fois pour toute. La turista ne va vous tuer ! Une amibiase ça fait mal mais ça se soigne bien. Ne croyez surtout pas que vous aller attraper toutes les maladies du monde en mangeant un bon plat de riz. L'idéal au contraire est de se plonger dans la sauce dès le premier jour pour être immunisé au plus vite. Pour ceux qui ont déjà été à Venise, ils verront que l'eau et la nourriture sont plus saines au Sénégal que dans la Cité des Doges. Méfiance néanmoins quand vous voyez certains aliments notamment les viandes de porcs pas assez cuites et les laits crus.

Les mycoses : L'Afrique est le paradis des champignons. Les amateurs de cèpes et de girolles seront déçus car ils ne récolteront que des pieds d'athlètes et autres plaies multicolores. En effet, la chaleur, l'humidité et la transpiration sont les vecteurs de ces maladies. Il est néanmoins facile avec quelques précautions d'éviter tout ça. Les pieds sont les plus touchés. Si vous êtes en chaussures, mettez des chaussettes de tennis en coton. Mais préférez plutôt les sandales, les tongues et aussi souvent que possible restez pied nus pour les faire sécher. Pour les plus fragiles, vous pouvez emmener du talc à mettre dans les chaussures. Le reste du corps peut également être sujet aux mycoses : particulièrement les zones de frottement et de sudation. Mesdemoiselles amatrices de jolis dessous en nylon, préférez le coton. Dans toutes les boutiques du Sénégal on vend un savon qui s'appelle Pharmapur et qui est très efficace pour nettoyer la peau et prévenir les mycoses et infections. N'hésitez pas en vous en servir à chaque douche même s'il ne sent pas la violette des prés.