

Conseils aux Voyageurs

Quelques questions

- Où allez-vous, dans quelles régions? Quels sont les risques, les épidémies en cours?
- Avez-vous une assurance rapatriement?
- Une prévention contre le paludisme est-elle nécessaire?
- Avez-vous préparé une pharmacie de voyage?
- Vos vaccinations sont-elles à jour (ex: tétanos)? Quels vaccins sont utiles à votre voyage et nécessaires pour entrer dans le pays?
- Avez-vous prévu un budget santé? Les vaccins coûtent chers.

NB. Le vaccin contre la fièvre jaune doit être administré dans une *Travel Clinic* agréée.

Trousse de voyage

> LES PRODUITS UTILES



- Antiseptiques locaux (Bétadine® etc.).
- Crème solaire à indice maximal.
- Répulsifs anti-moustiques et insectifuges.
- Désinfectant pour l'eau de boisson.
- Pansements stériles.

> LES MÉDICAMENTS

- Contre la fièvre, les douleurs : le paracétamol.
- Contre le mal des transports : antihistaminique à partir de l'âge de 2 ans (ex: R Calm Diménhydrinate®).
- Contre le paludisme: faites-vous conseiller par votre médecin ou dans un Centre de médecine du voyage car tout dépend du pays.
- En cas de diarrhées : il faut compenser les pertes d'eau (thé, soupe, jus de fruits ou soluté de réhydratation). Un traitement antibiotique (Azithromycine® 1 gr en 1 prise) n'est préconisé que dans certains cas. Discutez-en avec votre médecin, si vous vous rendez en Inde, en Asie ou en Afrique.

NB. En cas de traitement injectable à poursuivre, demandez une attestation à votre médecin pour pouvoir l'emporter en cabine. Emportez la quantité nécessaire de vos traitements habituels pour couvrir la durée du séjour.

> CONSEILS SPÉCIFIQUES

- Utilisez des préservatifs.
- Ne touchez pas aux animaux (risque de rage).
- En cas de plongée, la Méfloquine est contre-indiquée.
- En cas de séjour en haute altitude, il y a un risque de mal des montagnes.
- N'oubliez pas vos lunettes de soleil.

La prévention

> L'EAU DE BOISSON

> Hébergement de courte durée en hôtel

- Consommez des bouteilles encapsulées et décapsulées sous vos yeux et/ou de l'eau portée à ébullition pendant 5 minutes.
- Si cela n'est pas possible, utilisez des désinfectants chlorés.

> Camping: l'eau de surface ou de puits

Si l'eau est trouble:

- Filtrez-la par décantation ou filtres papier.
- Désinfectez-la soit par ébullition pendant 5 mn (seule méthode qui détruit les virus), soit par des désinfectants chlorés (si l'ébullition n'est pas possible).

> Pour conserver l'eau déjà désinfectée

- Évitez les récipients à large ouverture.
- Préférez les jerrycans en polyéthylène alimentaire avec bouchons.

NB. Si vous êtes enceinte, consultez une *Travel Clinic* avant tout voyage car certains risques sont accrus. >

CONTRE LES MOUSTIQUES

Dans les pays tropicaux, les moustiques transmettent certaines affections graves (paludisme, dengue, fièvre jaune, chikungunya etc.). Il est prudent de s'en protéger.

- Portez des vêtements amples, couvrants, lâches, si possible et fermés aux poignets et aux chevilles par un lacet. L'idéal est de les imprégner de PERMETHRINE (achat dans les magasins de sport). Ce produit protège pendant 6 semaines malgré les lavages.

- Utilisez des moustiquaires imprégnées (rajouter un répulsif).

Les moustiquaires des hôtels peuvent être percées et sont rarement traitées.

- Utilisez des insecticides le soir dans les chambres.

Pensez au diffuseur électrique avec tablettes, au flacon de liquide (ex: kit d'adaptation de prises de courant) ou à la bombe insecticide.

A l'extérieur ou dans une pièce aérée, vous pouvez utiliser des tortillons fumigènes.

- Les crèmes répulsives: elles doivent être appliquées plusieurs fois par jour. Il faut limiter la surface traitée en évitant les yeux et les lèvres. Chez l'enfant et la femme enceinte, certaines crèmes sont à utiliser avec précaution.



Consultez votre médecin au minimum un mois avant de partir !

Rédaction : Dr MSustersic, fév 2011. **Mise à jour, validation, adaptation :** Comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, déc 2018. **Contact :** melaniesustersic@yahoo.fr. **Relecteurs :** Pr JP Stahl. **Sources :** <http://www.cbip.be/fr/folias> consulté en déc 2018; www.ebmpraticenet.be, Institut de médecine tropical (www.itg.be) et www.mongeneraliste.be consulté en déc 2018. **Illustration:** ORoux.