

Conseils aux Voyageurs

Les points clés

QUELQUES QUESTIONS

- Où allez-vous, dans quelles régions? Quels sont les risques, les épidémies en cours?
- Avez-vous une assurance rapatriement?
- Quelles sont les vaccinations nécessaires? Vos vaccinations de base sont-elles à jour (Tétanos? Grippe?). Renseignez-vous sur les vaccinations utiles selon le pays où vous comptez vous rendre. Certains pays exigent des vaccinations spécifiques pour y entrer.
- Une prévention contre le paludisme (malaria) est-elle nécessaire?
- Avez-vous préparé une pharmacie de voyage?
- Avez-vous prévu un budget santé? Les vaccins peuvent coûter chers.



Dans tous les cas, consultez votre médecin au minimum un mois avant le départ. Le vaccin contre la fièvre jaune doit être administré dans une Travel Clinic agréée.

Trousse de voyage

> PRODUITS UTILES

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

Si vous devez poursuivre un traitement injectable (Insuline), n'oubliez pas d'avoir une attestation médicale concernant les médicaments emportés en cabine.

NB. Attention, la quantité de liquide en cabine est limitée.

> MÉDICAMENTS

- Si vous suivez un traitement, emportez la quantité nécessaire pour couvrir la durée du séjour.
- Contre la fièvre ou les douleurs : le paracétamol.
- En cas de diarrhées : discutez-en avec votre médecin.
- Contre le mal des transports : il existe certains médicaments.
- Contre le paludisme ? Il existe des traitements à prendre selon le pays. Fates-vous conseiller par votre médecin ou dans un Centre de médecine du voyage.
- Des antibiotiques? Discutez-en avec votre médecin selon les conditions de voyage et selon vos antécédents.

> 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

- Evitez 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 les risques sont accrus (ex: le Zika).

> 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 !