

# 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 sont-elles à jour (Tétanos? Grippe?) 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 être chers.



## Trousse de Voyage

### Produits utiles

- Antiseptique local (Iso-Bétadine®... etc.);
- Crème solaire d'indice maximal;
- Répulsifs anti-moustiques, insectifuge;
- Désinfectant pour l'eau de boisson;
- Pansements stériles.

Si vous devez poursuivre un traitement injectable (Insuline), n'oubliez pas d'avoir une attestation médicale pour les médicaments emportés en cabine, pour éviter des problèmes à l'aéroport.

### Médicaments

- En cas de fièvre ou douleurs: le paracétamol;
- En cas de diarrhées: à discuter avec votre médecin;
- Anti-nauséeux en cas de mal des transports;
- Antipaludéens selon le pays: selon les conseils de votre médecin ou d'un Centre de médecine du voyage;
- Antibiotiques? A discuter avec votre médecin selon les conditions de voyage et vos antécédents.

### Conseils spécifiques

- Préservatifs.
- Ne pas toucher les 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 les lunettes de soleil



#### Des vaccins?

L'une des Travel Clinics vous conseillera selon votre itinéraire ou parlez-en à votre médecin.



## Prévention

### L'eau de boisson

- **Hébergement de courte durée en hôtel:**
  - Consommer des bouteilles encapsulées et décapsulées sous vos yeux ou de l'eau portée à ébullition 5 mn.
  - Si cela n'est pas possible, utiliser des désinfectants chlorés.
- **Camping: eau de surface ou de puits:**

Si l'eau est trouble, il faut:

  - la filtrer par décantation ou filtres papier;
  - la désinfecter: ébullition pendant 5 mn (seule méthode qui détruit les virus) ou si l'ébullition n'est pas possible, par des désinfectants chlorés.
- **Pour conserver l'eau déjà désinfectée:**
  - Eviter les récipients à large ouverture;
  - Préférer les jerrycans en polyéthylène alimentaire avec bouchons.

### Contre les moustiques

- **Les moustiques** transmettent, dans les pays tropicaux, certaines affections graves (paludisme, dengue, fièvre jaune...). Il est prudent de s'en protéger.
- **Porter des vêtements amples**, couvrants, lâches si possible, 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 jusqu'à 6 semaines malgré les lavages.
- **Moustiquaire imprégnée** (rajouter un répulsif). Les moustiquaires des hôtels peuvent être percées et sont rarement traitées.
- **Utiliser des insecticides le soir dans les chambres.** Diffuseur électrique avec tablettes ou flacon de liquide (penser au kit d'adaptation de prises de courant) ou bombe insecticide. A l'extérieur ou dans une pièce aérée, on peut utiliser des tortillons fumigènes.
- **Les crèmes répulsives:** à utiliser plusieurs fois par jour, aux moments critiques (par exemple pour la prévention de la malaria, au coucher du soleil surtout). Ces produits sont toxiques. Il faut limiter la surface traitée (main, visage) en évitant les yeux et les lèvres. Chez l'enfant et la femme enceinte, certaines crèmes sont contre-indiquées.



## Consulter votre médecin avant de partir

Rédigé par: Dr M.Sustersic - fév 2011 - sustersic.melanie@hotmail.fr.  
Relecteurs: Pr JP Stahl. Sources: E. Pilly 2006 / invs.sante.fr / pasteur.lille.fr / diplomatie.fr / BEH: conseils aux voyageurs 2010.  
Illustration: O.Roux.