

Ma Santé, les Essentiels



La collection des Guides Pratiques
pour être en bonne santé... et le rester !



Comités scientifiques et Conseillers Techniques :

- > **Dr Pierre ACHACHE**, *Hôpital E.Herriot, Lyon*
- > **Dr Thomas APPENZELLER**, *Psychiatre, St Denis*
- > **Paul BARRÉ**, *Responsable secteur Education Formation, Prévention Routière*
- > **Dr Jean Claude BENSOUSSAN**, *Chirurgien-Dentiste, Lyon*
- > **Dr Anca BIRSAN**, *Gynécologue-Obstétricienne, St Denis*
- > **Dr Nicolas BOJIC**, *Gériatre, Hôpital Jean Verdier, Bondy*
- > **Dr Arnaud BOURDIN**, *Pneumologue, Montpellier*
- > **Dr Alain BREMOND**, *Directeur S.I.U.M.F.S., Marseille*
- > **Dr Guillaume CHARPENTIER**, *Endocrinologue, Vice-Président de l'Association Française des Diabétiques*
- > **Pr. Daniel CHASSAGNE**, *Cancérologue, Ligue Nationale contre le Cancer*
- > **Dr Alain CHASSARD**, *Pneumologue, Centre Hospitalier de Villefranche*
- > **Dr Marie CHEYNET**, *St Etienne*
- > **Dr Olivier COLLARD**, *Cancérologue, Nancy*
- > **Dr Thierry DREVON**, *Médecin du sport, St Denis*
- > **Dr Bruno FOUILLLOUX**, *Dermatologue, St Etienne*
- > **Dr Catherine GOUJON**, *Centre Médical de l'Institut PASTEUR, Paris*
- > **Dr Patrick JUVIN**, *Paris*
- > **Dr Gérard KIERZEK**, *Anesthésiste Réanimateur, Paris*
- > **Dr Jean LAVAUD**, *SMUR Pédiatrique, Hôpital Necker Enfants Malades, Paris*
- > **Dr Anne LAVERGNE**, *Cardiologue, Fédération Française de Cardiologie, Paris*
- > **Dr Frédéric LAVIE**, *Rhumatologue, Paris*
- > **Dr Emmanuelle LEBRUN**, *Médecin de Santé Publique, Paris*
- > **Dr Béatrice LE MAITRE**, *Centre de Tabacologie, CHU de Coen*
- > **Pr. Bernard LEVEQUE**, *Président du CIRPAE*
- > **Dr C.LEYNAUD-ROUAUD**, *Nutritionniste, SAFRANE SUD, UCEL*
- > **Pr. Daniel MALICIER**, *Médecine légale, Hôpital E.Herriot, Lyon*
- > **Dr Ahmad MEHDI**, *Gynécologue Obstétricienne, St Etienne*
- > **Pr. Robert MOULIAS**, *Gériatre, Groupe Hospitalier Charles Foix-Jean Rostand, Ivry*
- > **Dr Philippe OUDAR**, *Nutritionniste, Bourg-en-Bresse*
- > **Dr Fabrice PAGANIN**, *Pneumologue, CHD Bellepierre, St Denis*
- > **Pr. PIERQUIN**, *Cancérologue, Ligue Nationale contre le Cancer*
- > **Pr. Jean-Louis POURRIAT**, *Anesthésiste Réanimateur, Hôtel-Dieu, Paris*
- > **Dr Jean ROBILLARD**, *Rhumatologue, Centre Hospitalier de Villefranche*
- > **Dr Bertrand ROQUES**, *Gastro-entérologue, Annecy*
- > **Dr Pascal SCHLOSSMACHER**, *Pneumologue, C.H.D. Bellepierre, St Denis*
- > **Dr David SEBAOUN**, *Biologiste, Paris*
- > **Dr Stéphane SMARRITO**, *Spécialiste en Chirurgie Plastique, Paris*
- > **Dr Florian TCHAPLYGUINE**, *Ophthalmologiste, St Denis*
- > **Dr François TIXIER**, *Anesthésiste Réanimateur, St Denis*
- > **Dr Emmanuelle TOUREL**, *Endocrinologue-Nutritionniste, Paris*
- > **Dr Anne TURQUET**, *Pédiatre, Paris*
- > **Dr Hélène ZEPHIR**, *Neurologue, Lille*
- > **Dr Pierre ZONZA**, *Anesthésiste Réanimateur, Centre Hospitalier de Villefranche*

© I.E.M.P. - 2002 - Marque et modèles déposés - Dépôt légal : Avril 2002 - Reproduction interdite - BuenaVISTA



Bon voyage bonne santé!

tous les conseils pour voyager
sans risques



Les vaccins
La trousse d'urgence
Les conseils pratiques
Le paludisme
L'hygiène alimentaire

Les informations contenues dans le guide
"Bon voyage bonne santé !" sont approuvées par la Société de Médecine des Voyages.

I.E.M.P.

INSTITUT D'EDUCATION MEDICALE
ET DE PREVENTION

Novacité
27-29, boulevard du 11 Novembre 1918
B.P. 2131 - 69603 Villeurbanne Cedex
Tél. : 04 78 94 56 19 - Fax : 04 78 89 73 76
E-mail : iemp@club-internet.fr

introduction

Est-il possible de voyager avec un minimum de risques ?

Oui, si l'on connaît les pièges et les dangers des terres d'accueil où l'on se rend, si l'on est en bonne santé, à jour de ses vaccinations, et si l'on s'entoure d'un minimum de précautions.

Non, si l'on part la "tête en l'air", faisant fi des règles élémentaires d'hygiène, si la saine décontraction se transforme en aveugle inconscience.

sommaire

Conseils généraux > 1

Conseils particuliers > 3

Les vaccinations > 6

Les pathologies liées au voyage > 8

Conseils pour bien voyager en avion > 12

La trousse d'urgence du voyageur > 13

Conseils généraux

Avant le départ

Afin de connaître les précautions à prendre, qui peuvent varier d'un pays à l'autre, il est utile de consulter son médecin traitant ou un centre de conseils aux voyageurs.



Les vaccins

Mettre systématiquement à jour les vaccinations faites couramment en France : tétanos et poliomyélite pour les adultes, DT(coq) Polio, (Hæmophilus), BCG, ROR, hépatite B, pour les enfants.

D'autres vaccinations plus spécifiquement liées au pays visité ou au mode de séjour, peuvent également être recommandées : typhoïde, méningite à méningocoques, diphtérie, rage, hépatite A, hépatite B, encéphalite à tiques, encéphalite japonaise.

Attention :
la réalisation de ces vaccinations demande un certain délai, pensez-y suffisamment tôt !

Prévention du paludisme :
le traitement préventif du paludisme doit être entrepris la veille du départ ou plusieurs jours avant suivant les cas, une consultation médicale s'impose...



Pharmacie de voyage :

Celle-ci sera à préparer avec l'aide de son médecin, en fonction de sa destination et de son état de santé, en particulier si l'on suit un traitement au long cours. Prévoir un éventuel traitement pour la durée complète du séjour, voire un peu plus en cas de retour différé.



Consulter un dentiste :

En effet, une simple carie peut s'avérer très gênante pendant le séjour.

S'assurer :

Il est souhaitable de souscrire une assurance rapatriement sanitaire.



S'habiller :

Il convient d'adapter sa garde-robe au climat (pays tropicaux, pays froids).

Pendant le séjour

Quelques conseils de bon sens peuvent éviter le pire.

Le soleil est l'ami des vacances, mais il est aussi l'ennemi de la peau, il faut penser à se protéger efficacement.

Les baignades peuvent comporter plusieurs dangers : parasitoses, poissons et coquillages venimeux, courants marins... Ne pas se baigner en eau douce et stagnante, ne pas marcher pieds nus sur le sable, ne pas se baigner seul.



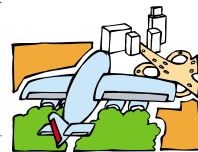
Lors d'un voyage en montagne, il est nécessaire de prévoir une adaptation progressive à l'altitude.

En voyage, une hygiène corporelle rigoureuse est importante, afin d'éviter les affections cutanées, favorisées par la transpiration dans les pays chauds et les infections digestives, transmises par les mains sales. Même si l'on est un ami des animaux, il vaut mieux ne pas s'en approcher, car ils peuvent transmettre la rage, par morsure ou par griffure. Se protéger efficacement contre les piqûres d'insectes permet de limiter le risque de paludisme et des autres maladies transmises de la même manière.



Tout voyageur doit actuellement composer avec une réalité, celle du sida ; utiliser systématiquement un préservatif lors des rapports sexuels.

Le sida et d'autres infections graves peuvent se transmettre lors d'injections faites avec du matériel contaminé : il est conseillé d'emporter avec soi quelques seringues à usage unique, et de refuser dans la mesure du possible toute transfusion sanguine dans un pays en développement.



Au retour

Certaines maladies peuvent avoir un temps d'incubation long.

En conséquence, surveiller sa santé au retour est prudent. En particulier, consulter rapidement un médecin en cas de fièvre, même légère, ou devant tout autre symptôme survenant dans les 2 à 3 mois qui suivent le retour. Ne pas oublier d'informer le médecin du voyage récemment effectué.

Conseils particuliers

Pour les enfants

Vérifier que **les vaccinations** incluses dans le calendrier vaccinal français sont bien à jour. En raison de la fréquence et de la gravité de cette maladie dans les pays en développement, la vaccination contre la rougeole peut être faite dès l'âge de 9 mois. L'enfant est **sensible à la chaleur**, et se **déshydrate facilement**.



Il faut le vêtir légèrement et lui donner à boire fréquemment. La diarrhée est aussi une cause de déshydratation. Celle-ci est d'autant plus grave que l'enfant est plus jeune.

Pour les femmes enceintes

La grossesse doit inciter à une plus **grande prudence**. Pour la sécurité de la mère, et celle de son enfant, il est préférable d'éviter les endroits dépourvus d'une infrastructure médicale satisfaisante.

La plupart des compagnies aériennes internationales refusent de prendre à leur bord les femmes enceintes au-delà du septième mois de grossesse.

Certains médicaments utilisés pour la prophylaxie et/ou le traitement du paludisme sont contre-indiqués chez les femmes enceintes. Il leur est déconseillé de se rendre dans des zones fortement impaludées, ou de chimiorésistance élevée.

La plupart des vaccinations peuvent être réalisées. Il est préférable cependant, de prendre auparavant l'avis du gynécologue.



Pour les personnes âgées

Les voyageurs âgés sont plus fragiles, et donc plus sensibles aux infections : outre les vaccinations recommandées aux autres voyageurs, les vaccinations contre la grippe et les infections à pneumocoques sont souhaitables.



Ces sujets sont également souvent porteurs de maladies chroniques ; il peut leur être utile, dans ce cas, d'avoir un résumé de leur dossier médical, éventuellement rédigé en anglais.

Ils penseront également à emporter (et à garder en bagage à main), les médicaments nécessaires à leur traitement, en quantité suffisante pour la durée du séjour et même un peu plus au cas où le retour serait différé.

Comme pour les jeunes enfants, le traitement rapide de la diarrhée et de la déshydratation est indispensable (surtout en cas de prise de médicaments diurétiques).

Attention à la chaleur et à l'immobilité durant les vols longs courriers, qui aggravent la mauvaise circulation veineuse des membres inférieurs ; penser à se lever régulièrement et à marcher dans l'allée centrale.

Les séjours en altitude peuvent poser un problème en cas d'affection respiratoire ou cardiaque.

Pour les diabétiques

Aucune vaccination n'est contre-indiquée chez le diabétique, la prophylaxie antipaludique doit être suivie. Il peut être utile d'emporter un certificat médical en anglais et de connaître les coordonnées d'un correspondant local spécialisé en diabétologie.



Toujours se munir d'un carnet de bord contenant carte de diabétique, dernières analyses de sang, ordonnances, menus.

Il est indispensable de prévoir son traitement pour toute la durée du séjour, voire un peu plus pour raison de sécurité.

Adapter ses prises médicamenteuses en fonction du décalage horaire. La personne diabétique pensera à s'auto-contrôler régulièrement (emporter des tiges de dosage de la glycémie en quantité suffisante).

Les voyages augmentent le risque d'hypoglycémie (changement des habitudes des repas, augmentation des efforts physiques et du stress...) ; **pour cette raison, le voyageur se munira toujours de collations** (biscottes, fruits séchés, noix...) **et de sucre**. Il est possible de consommer des boissons riches en sucre, disponibles partout.

De plus, il est nécessaire que les accompagnateurs soient informés sur les signes de l'hypoglycémie, afin de la reconnaître au plus vite, le cas échéant.





Les vaccinations



Les vaccinations de base

Elles sont indispensables où que l'on aille ; avant chaque voyage on vérifiera qu'elles sont bien à jour.

Pour les adultes :

Tétanos et poliomyélite, un rappel tous les dix ans. En effet, le tétanos peut se contracter partout, à l'occasion d'une plaie même minime, et l'on peut en mourir. Quant à la poliomyélite, si elle a presque disparu des pays industrialisés grâce à une vaccination efficace et généralisée, elle est encore répandue dans certains pays d'Afrique et d'Asie. La contamination se fait par l'intermédiaire de l'eau, lors d'une baignade par exemple, ou par contact direct avec un individu porteur du virus.

Ces deux vaccinations sont très efficaces et sans danger.

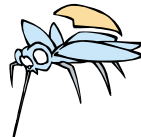
Pour les enfants :

Diphtérie, tétanos, (coqueluche), poliomyélite, hépatite B, (*hæmophilus influenzae* B), BCG, rougeole, oreillons, rubéole.

Les vaccinations à caractère obligatoire

Fièvre jaune

La fièvre jaune est transmise par la piqûre d'un moustique ; elle est due à un virus présent dans les zones tropicales de l'Afrique et de l'Amérique du sud.



Un certificat international de vaccination contre la fièvre jaune est requis par certains pays, mais il ne faut pas se baser uniquement sur une exigence administrative : obligatoire ou non, la vaccination est indispensable lorsqu'on se rend dans une région où le risque existe.

Méningite à méningocoques

Cette vaccination est exigée par l'Arabie Saoudite lors des pèlerinages à La Mecque.

Elle est également conseillée lors de déplacements dans un pays où sévit une épidémie.

Les vaccinations spécifiques

Diphtérie

La contamination s'effectue par transmission directe. Une épidémie sévit depuis quelques années en Russie et dans les pays voisins d'Europe orientale et de l'ex-URSS, la vaccination est actuellement recommandée aux voyageurs qui se rendent dans ces pays.

Hépatite A

La contamination se fait par voie digestive, l'infection est donc très répandue dans tous les pays en développement, où le niveau sanitaire est bas. La vaccination est recommandée aux personnes dépourvues d'immunité.



Typhoïde

Le mode de transmission et la répartition géographique sont les mêmes que pour l'hépatite A, mais il existe des régions où le risque est particulièrement élevé : Maghreb et Moyen-orient, sous-continent indien, côte Pacifique de l'Amérique du sud.



Hépatite B

L'hépatite B se transmet par voie sanguine et sexuelle. Efficace, la vaccination est indispensable pour ceux qui partent longtemps ou souvent dans les pays en voie de développement.

Rage

Transmise par morsure ou par griffure d'animaux, cette maladie est encore très fréquente dans la plupart des pays en développement, où le chien est le principal vecteur. La vaccination est particulièrement conseillée aux voyageurs qui aiment sortir des "sentiers battus", et aux jeunes enfants en âge de marcher.



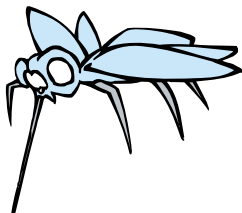
Encéphalite à tiques

Le virus responsable de cette maladie est présent en Europe centrale et orientale, et dans toute la Sibérie ; il est transmis par morsures de tiques. La vaccination est recommandée aux personnes qui ont des activités de plein air (camping, randonnées pédestres...), en été dans ces régions. En France, elle ne peut être pratiquée que dans les centres de vaccinations internationales.

Encéphalite japonaise

C'est également une maladie virale, elle est transmise par des moustiques et elle est largement répandue en Asie (Chine, sous-continent indien, Asie du sud-est) ; la vaccination est recommandée pour des séjours prolongés en zone rurale. Là aussi le vaccin n'est disponible en France que dans des centres de vaccinations internationales et dans certains hôpitaux.

Les pathologies liées au voyage



Le paludisme

La prévention du paludisme est une mesure essentielle pour protéger la santé du voyageur.

C'est la première cause de maladie du voyageur.

Il est transmis par un moustique : l'anophèle, dont une seule piqûre (indolore et sans trace) suffit à la transmission du parasite. Il faut donc s'en protéger à tout prix en agissant contre le vecteur moustique et contre le parasite par la prise de médicaments.

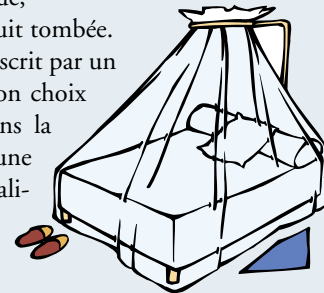


Il n'existe pour le moment pas de vaccin utilisable contre le paludisme, il faut donc suivre un traitement préventif actif contre le parasite, et se protéger contre les piqûres de moustiques, car aucune prévention médicamenteuse n'est totalement efficace.

Les moustiques vecteurs du paludisme piquent pendant la nuit. Pour diminuer le risque de se faire piquer, plusieurs mesures sont recommandées :

- porter le soir des vêtements amples et longs, de couleur claire, imprégnés d'insecticide,
- appliquer un produit répulsif sur les parties découvertes du corps,
- dormir dans une pièce climatisée ou sous une moustiquaire, de préférence imprégnée d'insecticide,
- éviter de rester dehors une fois la nuit tombée.

Le traitement préventif devra être prescrit par un médecin, qui tiendra compte dans son choix de l'intensité de la transmission dans la zone visitée, de la présence ou non d'une résistance médicamenteuse, des modalités du séjour et des caractéristiques individuelles du voyageur.



Règles relatives à la prise des comprimés antipaludiques :

- prendre les comprimés régulièrement en respectant strictement la prescription médicale.
- ne pas prendre les comprimés à jeun, mais pendant ou après un repas, de préférence toujours le même.
- la prophylaxie n'étant pas efficace à 100 %, toute fièvre survenant après le septième jour du séjour et jusqu'au deuxième mois après le retour d'un voyage en zone impaludée, quels que soient les autres signes d'accompagnement, est a priori un paludisme qui nécessite un avis médical rapide et un frottis sanguin.

La diarrhée du voyageur

Du simple désagrément au réel danger chez l'enfant ou la personne âgée, la diarrhée du voyageur doit être prévenue par le respect des règles de l'hygiène alimentaire, ainsi que par la connaissance de certains médicaments que l'on emportera dans sa pharmacie de voyage.

Toute diarrhée fébrile impose un avis médical (d'autant plus qu'il existe des glaires ou du sang dans les selles).

L'hygiène alimentaire

Beaucoup de maladies se transmettent par l'alimentation ou la boisson.

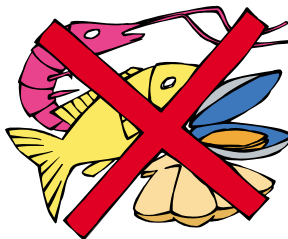
Ne boire que de l'eau capsulée ou bouillie ou traitée par l'hydroclonazone et filtrée.



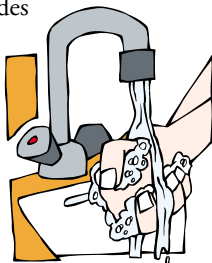
Éviter les glaçons.



Manger la viande, les poissons, les légumes bien cuits, servis chauds. Ne consommer crus que les fruits que l'on a pelés soi-même.



Se méfier des hors-d'œuvres, des coquillages, des crustacés et des charcuteries. Éviter les sauces, les crudités, les glaces et les crèmes. Bien se laver les mains avant tout repas.



Les maladies sexuellement transmissibles

Outre le SIDA, il existe dans le monde de nombreuses infections transmissibles par voie sexuelle, dont les conséquences peuvent aussi être très graves : l'utilisation du préservatif s'impose partout et en toutes circonstances.

Le soleil

Déjà en climat tempéré, le soleil est nocif pour la peau : il accélère le vieillissement, et peut être à l'origine de cancers. Il l'est, a fortiori sous les tropiques, même lorsque le ciel est couvert.

On évitera les expositions prolongées, on se protégera par le port de vêtements couvrants, d'un chapeau, de lunettes teintées, et on appliquera sur la peau un écran protecteur.

Les accidents de la route

C'est une cause fréquente de mortalité du voyageur.

Il convient donc d'être particulièrement prudent en voyage lors de la conduite d'un véhicule (port d'un casque en moto, par exemple).

Dans certains pays, le mauvais état des routes et des moyens de transport, la conduite indisciplinée des chauffeurs augmentent le risque d'accident.



Assurances

Il est prudent de souscrire avant son départ une assurance auprès d'une compagnie d'assistance, afin de pouvoir bénéficier d'une prise en charge médicale en cas de maladie ou d'accident survenant dans un pays où les possibilités de soins sont limitées.

On vérifiera au préalable les conditions générales de ses contrats d'assurance (automobile ou personnelle), qui peuvent couvrir ce genre de risques.

Conseil pour bien voyager en avion

- S'habiller "large" de façon à ne pas entraver la circulation sanguine (éviter ceinture, collants, chaussures ou chaussettes trop serrés).
- Toutes les heures, se dégourdir les jambes dans l'allée, solliciter ses mollets en les contractant.
- Du fait de la sécheresse de l'air :
 - Éviter le port des lentilles de contact durant le vol (prévoir des lunettes),
 - Boire régulièrement de l'eau (un litre toutes les quatre heures) afin de lutter contre la déshydratation.
- Manger léger, ne pas abuser des boissons gazeuses. Attention aux effets de l'alcool, potentialisés par la pression, la chaleur et l'immobilité.
- En cas de dépression barométrique entraînant bourdonnement d'oreilles, sensations de surdité et de vertige :
 - Mâchez du chewing-gum ou sucer un bonbon pour déglutir.
 - Faire une expiration forcée pour déboucher les oreilles
- Une carie négligée pouvant se réveiller pendant le vol, pratiquer un contrôle dentaire avant le départ.

La trousse d'urgence du voyageur

Matériel de soins et pansements

- Compresses stériles
- Pansements hypo-allergéniques
- Seringues à usage unique

Cosmétiques et produits d'hygiène

- Préservatifs
- Écran total pour protection solaire
- Répulsif contre les moustiques et insecticide
- Comprimés à base de chlore ou de sels d'argent, filtres (désinfection de l'eau de boisson)

Médicaments

- Antiseptique
- Antidiarrhéique, antispasmodique
- Antalgique, antipyrétique, antihistaminique
- Antipaludique
- Antibiotique

