

Quelques conseils pour votre voyage

AVANT LE DEPART

Vérifiez tous vos vaccins plusieurs semaines à l'avance.

Préparez une pharmacie voyage.

Pensez à souscrire une **assurance et une assistance** rapatriement sanitaire

Pensez à une consultation « préventive » chez votre **dentiste**.

Pensez au décalage horaire pour la prise de certains médicaments (INSULINE, contraceptifs...)

EN AVION

Enlevez vos lentilles de contact durant le vol.

Au décollage et à l'atterrissage, sucez un bonbon ou mâchez un chewing-gum. En cas de rhinite ou de sinusite, pensez à désobstruer le nez (sérum physiologique ou gouttes nasales adaptées).

Risque de phlébite ⇒ éviter l'alcool et les somnifères, marcher toutes les 2 heures, boire de l'eau, porter éventuellement des bas de contention.

Pas de plongée sous-marine dans les 24 heures précédant le vol.

LORS DE VOTRE SEJOUR

✓ Paludisme :

Le parasite (Plasmodium) est transmis à l'homme par la piqûre d'un moustique anophèle. Celui-ci pique la nuit, son vol est silencieux et sa piqûre indolore. Le délai d'incubation minimum entre la piqûre de ce moustique et les premiers signes du paludisme est de 7 jours. Le paludisme se traduit toujours par de la fièvre. Non traité, il peut conduire rapidement au décès (7000 cas, 30 décès par an en FRANCE). Par contre, diagnostiqué et traité précocement, on en guérit. Le Plasmodium le plus fréquent et le plus dangereux est le Plasmodium falciparum. Il est résistant à de nombreux traitements. Il n'existe à ce jour pas de vaccination efficace contre le paludisme.

En pratique, il faut :

Protège aussi
contre la dengue,
le zika virus, le
chikungunya

Porter des vêtements couvrants et amples

Appliquer des répulsifs cutanés (repoussent les moustiques), sur les zones de peau découvertes et les vêtements le soir contre le paludisme, l'encéphalite japonaise, la dengue, le chikungunya et le zika virus

Dormir sous une moustiquaire, utiliser des prises contre les moustiques avant d'aller dans dormir dans la chambre, éventuellement brancher la climatisation si elle existe

- Prendre éventuellement un traitement adapté à la région visitée (avis médical en consultation)

Cette association offre une très bonne protection mais n'est pas totale.

En cas de fièvre pendant votre voyage ou dans les 6 mois qui suivent votre retour, pensez au **paludisme et consultez vite un médecin en lui précisant votre voyage en zone impaludée.**



✓ Alimentation :

Lavez-vous souvent les mains avec du savon et toujours avant les repas ou la préparation des aliments.

Consommez de préférence des produits locaux, **cuits récemment et servis très chauds**. Lavez et pelez vous-même vos fruits et évitez les crudités, les coquillages, les crèmes glacées.

Évitez de consommer les poissons du lagon après une tempête.



✓ Boissons :

Préférez **l'eau en bouteille capsulée**, ouverte devant vous ou des **boissons chaudes ayant bouilli**. Évitez les glaçons, les jus de fruits frais préparés de façon artisanale. L'eau peut être désinfectée avec des comprimés (Aquatabs[®], Micropur Forte[®]) prévoir une heure de contact avant de boire. Pour les résidents, se procurer un filtre à eau type système Katadyn[®].

Pensez à toujours boire abondamment dans un pays chaud.

Il existe un vaccin préventif contre l'hépatite A et la typhoïde. Renseignez-vous.



La diarrhée ou Turista : elle est très fréquente dans les premières semaines.

Réhydratez-vous par de petites quantités régulières. Alternez les liquides salés et sucrés. Utilisez des sels de réhydratation pour votre enfant. Alimentez-vous avec des biscuits, du riz, du pain.

Prenez des médicaments anti-diarrhéiques de type anti-sécrétoire (TIOFAN[®]: racécadotril).

En cas de diarrhée fébrile ou glairo-sanglante ou prolongée de plus de 24 heures, consultez un médecin. Consultez très rapidement pour tout enfant de moins de 2 ans.

✓ **Hygiène corporelle :**

Pensez à appliquer et renouveler fréquemment la crème solaire (indice 50). Portez casquette ou chapeau et lunettes de soleil.

Portez des vêtements légers en textile naturel. Lavez-vous régulièrement à l'eau et au savon. Séchez-vous bien, surtout les plis (attention aux mycoses).

Toute plaie ou blessure doit être désinfectée rapidement et protégée.

✓ **Altitude :** Adaptez vous progressivement. Au-dessus de 2500m, ne montez pas trop vite, trop haut (ne pas dépasser 400 m de dénivelé par jour).

✓ **Baignade :**

En mer, toujours se renseigner sur place : attention aux courants, les plages ne sont pas surveillées. Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides, risque de blessures de corail, de poissons-pierre, de parasites. En cas de contact avec les méduses, rincer au vinaigre 15 à 30 minutes. Ne pas s'allonger directement sur le sable (risque de pénétration de parasites)

En eau douce, évitez de vous baigner en eau douce en Afrique sub-saharienne (risque de bilharziose). Evitez de marcher pieds nus sur un sol humide (risque de pénétration de parasites).

Pour votre enfant

A la plage et au soleil : Pensez à la casquette et aux lunettes de soleil. Appliquez et renouvelez fréquemment la crème solaire, protégez votre enfant par des vêtements légers et un lycra dans l'eau. Surveillez-le très attentivement dans l'eau (pas de surveillance des plages et des piscines).

Faites boire régulièrement votre enfant.

Au froid : les enfants sont moins résistants au froid. Habillez votre enfant chaudement avec plusieurs couches de vêtements, la dernière devant être imperméable au vent et à l'eau. Couvrez chaudement ses pieds, ses mains et sa tête. Il risque sinon des gelures (qui sont plus graves chez l'enfant). N'utilisez pas de porte-bébé par grand froid, l'immobilité et la compression artérielle pouvant entraîner des gelures graves des membres inférieurs.

Pour les transports en voiture : utilisez, dans la mesure du possible, les mêmes mesures de sécurité qu'en France (ceinture de sécurité, siège auto à l'arrière...). Pour vous aussi !

✓ **Contact avec les animaux**

Attention au contact avec les animaux, même familiers (**chiens, chats, singes**) **en particulier pour les très jeunes enfants** (qui marchent mais ne parlent pas) : **risque de rage.**

En cas de morsure, griffure ou léchage sur plaie : désinfectez la plaie immédiatement (eau + savon 15 mn, rinçage, désinfection) et consultez un centre antirabique dans les 24 heures.

Il existe un vaccin préventif. Renseignez-vous.

Risque de serpents, scorpions... : renseignez vous sur place, regardez où vous marchez, où vous vous asseyez, faites du bruit en marchant

✓ **Infections Sexuellement Transmissibles ATTENTION**

L'utilisation de préservatifs est **indispensable** lors de toute relation sexuelle avec un(e) professionnel(le) du sexe ou non. Consultez rapidement en cas d'accident de préservatif

Pas de piercing, tatouage, acupuncture.

AU RETOUR

Poursuivez votre traitement préventif contre le paludisme et **si fièvre consultez en rappelant votre voyage.**