



Centre de Vaccinations Internationales

Livret d'information



03 44 61 66 02

Heures et jours de consultation

- **le jeudi de 15h à 17h (Dr PIK)**
- **le vendredi de 15h à 17h (Dr CORDIER)**

Situation géographique

- **Consultation de médecine : Porte E**

Dépaysement, ouverture, exotisme, rêve.

Un voyage réussi est un voyage qui se prépare.

Pour vous aider dans vos démarches en matière de santé, le Groupe Hospitalier Public du Sud de l'Oise met à votre disposition un Centre de Vaccinations Internationales (CVI) - Centre de Conseils aux Voyageurs.

Dr François CORDIER, et l'équipe médicale

Médecin responsable



I. LE CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES (CVI) **4**

1. LES DIFFERENTS VACCINS	5
A / LES VACCINS ACCESSIBLES UNIQUEMENT DANS LES CENTRES DE VACCINATIONS INTERNATIONALES	5
LE VACCIN CONTRE LA FIEVRE JAUNE	5
LE VACCIN CONTRE LA MENINGITE	5
LE VACCIN CONTRE LA RAGE	6
LE VACCIN CONTRE L'ENCEPHALITE JAPONAISE	6
LE VACCIN CONTRE L'ENCEPHALITE A TIQUES	6
LE VACCIN CONTRE L'HEPATITE A	7
LE VACCIN CONTRE LA TYPHOÏDE	7
B / LES VACCINS REMBOURSES PAR L'ASSURANCE MALADIE	8
LE VACCIN CONTRE LA DIPHTERIE, LE TETANOS ET LA POLIO (DTP)	8
LE VACCIN CONTRE DIPHTERIE TETANOS POLIO ET COQUELUCHE	8
LE VACCIN CONTRE L'HEPATITE B	9
2. TARIFS DES VACCINS AU CVI	10
3. LES PRINCIPALES MALADIES TROPICALES	10

II. FICHES CONSEILS **12**

FICHE CONSEIL N° 1 : PREVENTION DES PIQUES DE MOUSTIQUES	12
FICHE CONSEIL N° 2 : PRECAUTIONS D'HYGIENE ET PREVENTION DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES	15
FICHE CONSEIL N° 4 : CONSEILS POUR LE VOL EN AVION	21
FICHE CONSEIL N° 5 : BAINADES ET PLONGEES EN BOUTEILLE	23
FICHE CONSEIL N° 6 : PROTECTION CONTRE LE SOLEIL	24
FICHE CONSEIL N° 7 : VOYAGE EN ALTITUDE	28
FICHE CONSEIL N° 8 : VOYAGES ET FEMME ENCEINTE	29
FICHE CONSEIL N° 9 : VOYAGES ET ENFANT	30
FICHE CONSEIL N° 10 : VOYAGES ET SENIORS	32
FICHE CONSEIL N°11 : CONSEILS A VOTRE RETOUR	32

I. LE CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES (CVI)

Les consultations du Centre de Vaccinations Internationales - Centre de Conseils aux Voyageurs ont lieu **uniquement sur rendez-vous** :

- le jeudi de 15h à 17h (Dr PIK)
- le vendredi de 15h à 17h (Dr CORDIER)

Pour prendre rendez-vous, composez le **03 44 61 66 02**.

Chaque consultation dure environ 20 minutes.

Un médecin :

- vous prescrit un traitement préventif contre le paludisme, adapté à votre voyage et à votre état de santé,
- vous administre les vaccins nécessaires qu'ils soient obligatoires ou recommandés,
- vous fournit des conseils pour rendre votre séjour sûr et agréable et votre adaptation au pays plus facile.

Parce que les maladies et épidémies évoluent en permanence, l'équipe médicale dispose d'un système d'information très performant et mis à jour régulièrement pour vous fournir des informations actualisées et fiables.

Il est souhaitable de prévoir la consultation **environ deux mois avant le départ**.

Avant de partir : quelques conseils

Vous êtes plutôt "aventurier, trekking, sac à dos" ou davantage "farniente au bord de la piscine d'un hôtel club" ?

A chaque type de voyage ses plaisirs et ses conseils. Les précautions à observer ne seront pas les mêmes en fonction du pays où vous avez choisi de partir, de votre âge, de votre condition physique, du type de séjour et de sa durée.

Les conseils et informations qui suivent **sont purement indicatifs et devront être précisés lors de votre consultation**, au Centre de Conseils aux Voyageurs du G.H.P.S.O. Site de Creil, avant le départ.

Le centre est un lieu de vaccinations mais également un espace de conseils.

Lors de la consultation, veuillez vous munir de :

- votre carnet de santé ou de vaccination,
- votre carte vitale,
- votre itinéraire de voyage,
- une autorisation parentale pour les enfants mineurs.

Lors de la consultation, les vaccins sont fournis (payants et non remboursés pour les vaccins du voyage, ceux conseillés pour la France sont remboursés).

ATTENTION : la majorité des vaccins sont compatibles avec le vaccin fièvre jaune, mais certains vaccins comme le vaccin rougeole doit être fait le même jour ou en respectant un délai de 1 mois.



1. Les différents vaccins

A / Les vaccins accessibles uniquement dans les Centres de Vaccinations Internationales

Le vaccin contre la fièvre jaune

Zones à risque:

Régions intertropicales d'Afrique et d'Amérique du Sud.

La maladie :

Causée par la piqûre d'un moustique qui injecte un virus.

Elle provoque en 8 jours outre de fortes fièvres, des hémorragies et un ictère sévère (coloration jaune de la peau). La fièvre jaune est mortelle dans 30 % des cas déclarés.

La vaccination :

Seule vaccination exigée par le Règlement Sanitaire International dans certains pays pour toute personne de plus de 1 an.

Obligatoire ou non sur le plan administratif, elle est indispensable sur le plan médical dans de nombreux pays d'Afrique et d'Amérique du Sud.

Une seule injection 10 jours

minimum avant le départ pour la première vaccination protège pendant 10 ans.

Le vaccin est indiqué à partir de 9 mois. Dans des circonstances exceptionnelles, il peut être fait à partir de 6 mois.

Le vaccin contre la méningite

Obligatoire pour le pèlerinage à la Mecque, conseillé pour certains séjours en Afrique sahélienne.

La maladie

La bactérie méningocoque est à l'origine de cette méningite foudroyante, qui peut entraîner la mort en quelques heures. Transmise par voie orale, ses symptômes sont les suivants : forte fièvre, violents maux de tête, vomissements. C'est une urgence médicale sensible aux antibiotiques.

Le vaccin contre la rage

La vaccination:

Une vaccination préventive est conseillée (attention elle s'effectue en 3 injections: J0, J7 et J28).

La maladie :

La rage est une maladie mortelle qui se transmet par la bave, les griffures et les morsures d'animaux enragés, des animaux domestiques type chiens et chats, éventuellement des singes, chauves-souris... . Une blessure avec un ustensile souillé peut aussi transmettre l'infection, qui peut s'avérer mortelle si elle n'est pas traitée rapidement.

La vaccination :

En cas de soupçon de contamination, chez le sujet non vacciné, une vaccination curative doit être démarrée le plus rapidement possible dans un centre antirabique, avec le protocole établi : 5 injections à J0, J3, J7, J14, J28.

Une vaccination préventive est conseillée à tous les voyageurs se rendant plus d'un mois dans des zones touchées, surtout en cas de trekking, camping, randonnée.

Les enfants d'expatriés doivent impérativement être vaccinés.

Le but de la vaccination préventive est d'allonger le délai avant la mise en place du traitement curatif qui reste indispensable.

Il faut contacter l'ambassade de France le plus vite possible pour recevoir du sérum et des vaccins en 48h. Il n'y a pas de sérum dans tous

les pays, c'est alors le rapatriement.

Le vaccin contre l'encéphalite

Japonaise

Zones à risque: Asie du Sud-Est, Inde, Japon, Chine.

Le risque redouble pendant la mousson, de mai à décembre.

La maladie transmise par la piqûre d'un moustique qui abonde près des rizières et élevages de porcs, l'encéphalite japonaise peut provoquer des lésions des centres nerveux, entraînant le décès ou des séquelles sévères (épilepsie, paralysie, retard mental...).

Elle est conseillée pour tout séjour de plus de 4 semaines en zone rurale, excepté pour les femmes enceintes ou qui allaitent et pour les enfants de moins de 1 an.

Le vaccin contre l'encéphalite à tiques

Zones à risque : Europe Centrale, Europe de l'Est, Asie du Nord, quelques foyers en Alsace Lorraine. En particulier en avril, mai, octobre et novembre.

Il s'agit d'un type de méningite virale, qui peut être grave ou entraîner des séquelles neurologiques. Habituellement

contractée lors d'une piqûre de tique, la maladie peut aussi se transmettre par voie alimentaire, notamment par le lait cru, sauf bouilli ou pasteurisé.

Il est conseillé d'être vacciné en cas de camping, randonnée, camp scout

dans ces zones.

Le vaccin contre l'hépatite A

L'hépatite A est due à un virus qui se transmet par l'eau, les aliments (ce virus résiste à la cuisson à 60° C) et les mains sales. La maladie entraîne des troubles digestifs, un ictère (jaunisse) et une asthénie importante (fatigue) pouvant durer plusieurs semaines. Des complications graves peuvent survenir avec une mortalité estimée à près de 2 % pour les voyageurs de plus de 50 ans.

La vaccination concerne toutes les personnes qui n'ont jamais eu cette maladie, devant séjourner dans des pays où l'hygiène est précaire. Les personnes ayant été en contact avec le virus de l'hépatite A sont immunisées à vie (mais en général ce sont des personnes nées avant les années 1945 – 1950) Eventuellement un dosage d'anticorps permet de décider de l'opportunité de la vaccination.

Le vaccin contre la typhoïde

La vaccination est recommandée pour les séjours prolongés ou aventureux en zones à risque : Inde, sous continent indien, Afrique.

La fièvre typhoïde est une infection par une bactérie. La contamination se fait par l'ingestion de boissons ou aliments (crus ou peu cuits) souillés par les selles d'un homme infesté, parfois porteur chronique; elle

cause de fortes fièvres > 40° C, des diarrhées liquides intenses, une prostration ou un délire et peut évoluer vers des complications digestives, cardio-vasculaires ou neurologiques graves ; le décès survient dans 30 % des cas en l'absence de traitement.

Le vaccin protège uniquement contre *Salmonella enterica typhi* en cause dans 80-90 % des cas.

Le vaccin combiné hépatite A et Fièvre typhoïde non disponible au G.H.P.S.O, disponible en pharmacie de ville.

Le vaccin contre le choléra non disponible au G.H.P.S.O, disponible en pharmacie de ville.

Devenu plus rare chez le voyageur occidental, il est pourtant toujours présent dans de nombreux pays (Afrique, Inde...). Son germe se transmet par voie digestive, par l'eau et les aliments contaminés et se manifeste par de violentes diarrhées et déshydratation. Le vaccin actuel n'est recommandé que chez les travailleurs humanitaires effectuant des séjours en camp de réfugiés.

Le vaccin contre la leptospirose non disponible au G.H.P.S.O., disponible en pharmacie de ville.

La leptospirose est une maladie bactérienne largement répandue dans le monde, surtout dans les régions tropicales d'Asie du Sud

Est, Afrique, DOM TOM. Ses principaux réservoirs sont les rongeurs, en particulier les rats, qui excrètent la bactérie dans les urines, mais il comprend aussi des animaux d'élevage comme les bovins, les chevaux ou les porcs. Les leptospires se maintiennent assez facilement dans le milieu extérieur (eau douce, sols boueux), ce qui favorise la contamination. La maladie chez l'homme souvent bénigne (syndrome pseudo grippal) peut cependant être sévère, pouvant conduire à l'insuffisance rénale, voire à la mort dans 5 à 20% des cas.

B / les vaccins remboursés par l'Assurance Maladie

Le vaccin contre la Diphtérie, le Tétanos et la Polio (DTP)

Tout voyageur doit mettre ses vaccinations DTP à jour avant son départ et ce quel que soit le pays où il se rend.

La diphtérie est une infection bactérienne se transmettant par la salive. Elle se manifeste par une forte angine, qui peut s'accompagner de paralysies respiratoires parfois fatales. Alors qu'elle a pratiquement disparu des pays industrialisés, elle est réapparue en Europe de l'Est dans les années 90.

Le tétanos est dû à une bactérie qui peut contaminer toute blessure souillée par la terre, des objets ou des épineux. L'infection provoque

On estime à plus de 500 000 le nombre de cas sévères de leptospirose par an dans le monde avec un taux de mortalité supérieur à 10 %.

La saisonnalité de la maladie est très marquée, avec une recrudescence estivo-automnale liée à la chaleur et aux précipitations.

Certaines professions (vétérinaires, éleveurs, égoutiers, éboueurs...) et les personnes pratiquant du canyoning, spéléologie, trekking sont particulièrement à risque.

de violentes contractures musculaires pouvant bloquer la respiration et entraîner la mort.

La poliomyélite, causée par un virus, peut être contractée en absorbant de l'eau ou des aliments contaminés, lors de baignades ou au contact d'une personne malade. Caractérisée par des paralysies plus ou moins importantes, cette maladie reste fréquente dans de nombreux pays d'Afrique, d'Asie et d'Europe de l'Est et touche les personnes de tout âge. **En France, la vaccination est obligatoire.**

Le vaccin contre diphtérie tétanos polio et coqueluche

La coqueluche est une infection respiratoire bactérienne de l'arbre

respiratoire hautement contagieuse. C'est une maladie longue (quatre à huit semaines), après une période d'incubation d'une semaine et éprouvante (caractérisée par de violentes quintes de toux dont le paroxysme évoque le chant du coq). Actuellement, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) estime qu'à travers le monde il y aurait environ 50 à 70 millions de cas de coqueluches survenant par an et pour lesquels plus d'un million d'enfants décède chaque année, essentiellement dans les pays en voie de développement.

En France, depuis quelques années on observe une résurgence de la coqueluche en particulier chez les adultes et les adolescents qui étaient vaccinés et n'ayant pas eu de rappels.

Le vaccin contre l'hépatite B

Maladie virale transmise par voie sexuelle ou sanguine, cette hépatite s'avère mortelle dans environ 10 % des cas déclarés en France. L'infection peut se manifester par des troubles hépatiques ou ne causer aucun symptôme. Sa gravité réside dans le risque de complications tardives, type cirrhose et cancer du foie, parfois des années après l'infection.

La vaccination :

Elle est conseillée à tout âge pour des séjours prolongés ou aux groupes à risque (personnels de

santé, dialysés, usagers de drogues injectables et voyageurs à pratiques sexuelles non protégées).

Dans les pays en développement, où la maladie est fréquente.

Le vaccin rougeole oreillons rubéole (ROR) disponible au G.H.P.S.O.

La rougeole est une cause importante de décès du jeune enfant ; en 2008, on a recensé 20 millions de cas de rougeole dans le monde, 164 000 décès soit près de 450 décès par jour due à la rougeole.

Plus de 95 % des décès par rougeole surviennent dans des pays en voie de développement d'Afrique, Inde ou Asie. La rougeole est une maladie virale grave extrêmement contagieuse, c'est une maladie humaine et on ne connaît pas de réservoir chez l'animal.

Le tableau clinique associe une forte fièvre, rhinite, conjonctivite puis une éruption cutanée ; des complications graves sont fréquentes chez les enfants de moins de 5 ans, ou dénutris, à type de cécité, troubles neurologiques (encéphalites), pneumonie, diarrhées sévères, pouvant entraîner le décès.

Le vaccin Rougeole Oreillons Rubéole (ROR) est possible dès 9 mois. Il doit être fait à 1 mois d'intervalle par rapport au vaccin fièvre jaune ou le même jour. Les

adultes nés après 1965 non vaccinés
ou n'ayant pas fait la rougeole
doivent être vaccinés.

2. Les vaccins proposés

MALADIES	VACCINS
Fièvre jaune	STAMARIL SOL INJ
Rage (vaccin préventif)	VACCIN RABIQUE
Hépatite B enfant	HBVAX PRO 5MCG
Hépatite B adulte	ENGERIX B 20
Hépatite A enfant	HAVRIX 720 UI
Hépatite A adulte	HAVRIX 1440 UI
Typhoïde	TYPHERIX
Diphtérie tétanos poliomyélite	REVAXIS
Méningite A, C	MENINGO A+C
Méningite A, C, Y, W 135	NIMAVRIX
Encéphalite Japonaise	IXIARO
Encéphalite à tiques	TICOVAX
Rougeole oreillons rubéole (ROR)	PRIORIX

3. Les principales maladies tropicales

Le paludisme

Le paludisme est une des premières causes de mortalité dans le monde et sévit dans la plupart des zones tropicales du globe. Le parasite est transmis à l'homme par un moustique, l'anophèle femelle. La maladie se traduit par de la fièvre avec des symptômes divers allant du syndrome grippal à un tableau de gastroentérite. Il existe des formes graves avec atteinte neurologique et coma et des formes mortelles.

Le nombre de cas de paludisme importé en France pour 2009 est d'environ 4000 cas, dont 90 % de retour d'Afrique subsaharienne, 7 décès notifiés, avec un nombre de paludisme grave en augmentation. Le paludisme est grave d'emblée chez la femme enceinte, l'enfant et les personnes fragilisées par l'âge ou une maladie chronique.

La dengue

Zones à risque : Afrique, Asie, Amérique du Sud, Caraïbes.

La dengue est une maladie virale transmise par une piqûre diurne de

moustique. Il n'existe pas encore de vaccin efficace. La dengue est une maladie d'évolution habituellement bénigne mais il existe une forme grave de dengue, appelée dengue hémorragique parfois mortelle. On compte environ 100 millions de cas par an dans le monde : elle se traduit par un syndrome pseudo grippal avec des lésions cutanées. La sensation de fatigue à l'issue de cette période peut durer plusieurs semaines.

Il n'existe pas de traitement préventif ou curatif contre la dengue, seule la prévention contre les piqûres de moustiques est efficace.

II. FICHES CONSEILS

Fiche conseil n° 1 : prévention des piqûres de moustiques



D'après les recommandations françaises 2010 de la Société de Médecine des Voyages pour un séjour de courte durée, hors expatriés, dans des pays à haut risque de paludisme ou dengue, les trois moyens de protection suivants doivent être associés :

1. REPULSIFS CUTANES

Tous les répulsifs s'appliquent au moins 20 minutes **APRES** l'application d'un écran solaire. Certains répulsifs **peuvent diminuer d'un tiers l'efficacité de l'écran solaire.**

La journée : une application de répulsif conseillée toutes les 4 à 8 heures selon le produit chez l'adulte et l'enfant à partir de 13 ans (prévention fièvre jaune, dengue, chikungunya).

Le soir : obligatoire dès le coucher du soleil (prévention du paludisme).

Ne manipulez pas de lentilles de contact après l'application de répulsifs.

Ne pulvérisez pas directement le produit sur le visage (risque irritant oculaire) mais sur les mains.

Rincez-vous avant le sommeil pour éviter l'irritation cutanée par macération dans les plis.

Chez l'enfant le répulsif doit être appliqué par un adulte.

Les huiles essentielles ne sont actuellement pas recommandées dans la prévention des piqûres.

■ Répulsifs recommandés chez l'adulte et l'enfant de plus de 13 ans :

* Repelinsectpeau adulte, biovectrol® tropique (principe actif DEET 50%) : n'appliquez pas sur les yeux, lèvres (altération possible des plastiques, verres des montres, lunettes),

* Insect écran spécial tropique (principe actif icardine ou KBR 3023 25%),

* Mosi-guard naturel spray (extraits naturels d'eucalyptus citriodora ou P-menthane-3.8-diol PMD) citriodiol® 40%.

■ Répulsifs recommandés chez les femmes enceintes (1 application toutes les 4 heures)

* Cinq sur cinq tropic spray, prebutix lotion haute protection (IR 35/35 à 25%),

* Insect écran spécial tropiques (icaridine ou KBR 3023 25%),

* Mouskito tropical spray (DEET 30%) ne pas appliquer sur les yeux, les lèvres (altération possible des plastiques, verres des montres, lunettes),

* Mosi-guard naturel roll on citriodiol 30%,

La femme allaitante peut utiliser les mêmes répulsifs en veillant à ne pas en appliquer au niveau du sein et à se laver les mains avant la mise au sein.

■ **Répulsifs recommandés chez les enfants de 24 mois à 12 ans inclus** (2 applications par jour).

* Insect écran spécial tropiques (icaridine ou KBR 3023 25%).

* Mosi-guard Naturel roll on (extraits naturels d'eucalyptus citriodora ou P-menthane-3.8-diol PMD),

* Citriodiol® 30 %, ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie,

* Mouskito tropical spray (DEET 30%) ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie, ne pas appliquer sur les yeux, lèvres (altération possible des plastiques, verres des montres, lunettes).

■ **Répulsifs recommandés chez les enfants de l'âge de la marche à 24 mois** (2 applications par jour) :

*Mosi-guard naturel roll on citriodiol 30% : ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie,

*Mouskito tropical spray (DEET 30%) ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie, ne pas appliquer sur les yeux, les lèvres (altération possible des plastiques, verres des montres, lunettes),

*Previpiq gel (DEET 24,5%) ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie, ne pas appliquer sur les yeux, les lèvres (altération possible des plastiques, verres des montres, lunettes).

■ **Répulsifs chez les enfants de 6 mois à l'âge de la marche** (1 application par jour)

*Mosi-guard naturel roll on citriodiol 30%

*Cinq sur cinq tropic spray, prébutix lotion haute protection (IR 35/35 à 25%)

*Mouskito tropical spray (DEET 30%) ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie, ne pas appliquer sur les yeux, les lèvres (altération possible des plastiques, lunettes).

*Previpiq gel (DEET 24,5%) ne pas utiliser en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie, ne pas appliquer sur les yeux, les lèvres (altération possible des plastiques, verres des montres, lunettes).

Lavez les zones enduites de répulsifs avant que l'enfant soit placé sous la moustiquaire.

Pas de répulsif chez les nourrissons de moins de 6 mois :

N'utilisez pas de répulsifs cutanés. Ne mettez pas d'insecticides d'ambiance près du lit du bébé.

Utilisez une protection par moustiquaires pré-imprégnées du lit ou du berceau, des moustiquaires de poussettes, des vêtements longs et pré-imprégnés.

2. IMPRÉGNATION DES VÊTEMENTS PAR INSECTICIDES



a- Par trempage : agitez avant emploi.

- Diluez la solution avec de l'eau dans une grande bassine,
- Faites tremper et malaxez les tissus,
- Laissez les sécher à plat. Une fois secs, les tissus sont inodores.

Efficace 2 mois, résiste à 5 lavages à 40°C et au repassage, pas de nettoyage à sec.

* Repel insect trempage, insect écran trempage tissus (Permethrine 8%)

b- Par pulvérisation : pratique lorsque l'on ne peut effectuer un trempage, efficace pendant 2 mois, résiste à 5 lavages à 40°C et au repassage, pas de nettoyage à sec.

* Repel insect vêtements, insect écran spray vêtements, biovectrol® spray vêtements (Permethrine 4%)

3. MOUSTIQUAIRES PRE IMPREGNÉES (EN POLYESTER)



La moustiquaire doit être bordée sous le matelas ou toucher le sol. Les moustiquaires sont conseillées pour tous les voyageurs, impératives pour les enfants.

*Imprégnation classique (permethrine) pour le voyageur occasionnel,

*Imprégnation longue durée (deltaméthrine) pour le voyageur fréquent.

4. SI LES FENETRES OU LES PORTES NE DISPOSENT PAS DE MOUSTIQUAIRE EFFICACE

Complétez ces mesures par des insecticides à diffusion continue sous forme de plaquettes chauffantes (prises électriques) ou sous forme liquide (diffuseurs électriques). N'utilisez pas de serpentins fumigènes. La climatisation n'est pas un moyen suffisant de lutte contre les moustiques.

Fiche conseil n° 2: précautions d'hygiène et prévention des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)



HYGIENE ALIMENTAIRE (prévention de la diarrhée du voyageur, de l'hépatite A, de la fièvre typhoïde amibiase...).

Se laver souvent les mains, avant les repas ou toute manipulation d'aliments et après un passage aux toilettes. En l'absence d'eau ou de savon, on peut utiliser un gel ou une solution hydro-alcoolique.

L'eau de boisson



Dans les pays à faible niveau sanitaire l'eau du robinet est de qualité variable selon le lieu et le temps. Les eaux de puits, de surface (rivières, lacs), les eaux souterraines (nappes phréatiques) sont toujours polluées : les polluants sont des microorganismes (bactéries, virus, parasites) ou chimiques.

Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant vous) ou rendue potable par ébullition (1 minute à gros bouillons) ou filtration (filtre portatif) et désinfection avec des produits à base de DCCNa (dichloroisocyanurate de sodium), ou hypochlorite de sodium et ions d'argent. Les glaçons et glaces doivent être évités. Le lait doit être pasteurisé ou bouilli.

Si vous n'avez accès qu'à des eaux "locales", privilégiez les eaux gazeuses. Si vous n'avez accès qu'à l'eau du robinet et si elle est claire, vous pouvez vous contenter d'une désinfection efficace.

Dans tous les autres cas, la procédure conseillée est la suivante :

1^{ère} étape :

Pré filtration de l'eau : permet d'éliminer une partie des parasites et de diminuer l'effet de colmatage des filtres.

- soit par décantation gravitaire et coagulation (farina, alun, cendre),
- soit par pré filtration avec filtre à café (retient les particules de plus de 60 microns).

2^{ème} étape :

Microfiltration (porosité idéale du filtre de 0,2 à 0,4 microns) : permet d'éliminer les parasites restants, les bactéries, mais n'élimine pas les virus.

- soit par cartouche de céramique et charbon actif (le charbon actif permet de diminuer la teneur en produits chimiques),
- soit par cartouche de céramique,
- soit par filtre First Need Deluxe Portable Water Purifier (general ecology) (0,4 microns).

Evitez les filtres avec des résines polyiodées (assurant microfiltration + désinfection) ex filtre katadyn Bottle, car l'efficacité virucide et antiparasitaire est limitée. Il y a un risque théorique de dysthyroïdie contre indiqué en cas de grossesse.

3^{ème} étape : désinfection par des dérivés chlorés

DCCNa (dichloroisocyanurate de Na⁺) : aquatabs (laboratoire Medentech)

DCCNa + ion Argent : micropur DCCNA (katadyn)

Hypochlorite + ion Argent : micropur forte

Contre indication des ions argent chez la femme enceinte.

- par du dioxyde de chlore: aquamira Water Treatment Drops(aquamira) pristine Personal Package (advance chemicals),
- par ions argent ; action lente, pas d'intérêt en tant que désinfectant, utile pour la conservation à long terme de l'eau désinfectée, stabilité de 3 à 6 mois (réservoirs de bateaux, campings cars.) micropurclassic (katadyn),
- par ébullition à gros bouillons (1 minute pour immunocompétent, 5 minutes minimum en cas d'immunodéficience).

4^{ème} étape : le stockage dans une bouteille propre ou un jerrican en polyéthylène transparent, muni d'un robinet de sortie d'eau, d'un système d'entrée d'air, d'une grande ouverture de 5 à 8 centimètres pour le remplissage et l'ajout du désinfectant.

Les aliments consommés crus peuvent être contaminants



Évitez les salades, légumes crus et fruits à peaux minces « Pelez-les, cuisez-les, sinon laissez-les » (O.M.S.). Les viandes (pas de steak tartare, hamburger, viande froide), les poissons, les œufs, crustacés et coquillages doivent être bien cuits.

Evitez les plats réchauffés ou maintenus tièdes, les sandwichs, crèmes dessert, glaces.

En cas de diarrhées chez un enfant, une consultation médicale est recommandée pour tous les enfants de moins de deux ans, au delà dans les

formes fébriles avec ou sans selles glairo-sanglantes, ou prolongées au delà de 48 heures.

Se renseigner localement sur les risques de toxicité des poissons de mer (ciguatera), car il y a un risque potentiel si il est consommé cru ou mariné dans du jus de citron.

En résumé : lavage des mains, eaux en bouteille, mangez bien cuit et bien chaud, en dessert : fruits à peaux épaisses ou gâteaux secs.



HYGIENE CORPORELLE

- éviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol, à défaut repassez-le des deux côtés avec un fer très chaud pour détruire les myiases qui sont des larves de mouche.
- ne marchez pas pieds nus sur les plages. Ne vous allongez pas à même le sable sans serviette (risque de larva migrans).
- portez des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides (risque d'anguillulose, d'ankylostomose...).
- ne marchez pas ou ne vous baignez pas dans les eaux douces (risque de bilharziose).
- secouez vos habits, vos draps, vos chaussures avant usage afin d'en déloger d'éventuels intrus.
- évitez l'ensoleillement excessif (ombre, protection vestimentaire, crème antisolaire).

PREVENTION DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

IST, hépatite B, VIH, gonococcie, syphilis, chlamydie...

L'usage du préservatif masculin ou féminin est la première prévention indispensable contre les IST. Dans le cas de la prévention contre l'hépatite B et les infections par les papillomavirus oncogènes, les vaccinations correspondantes constituent la protection la plus efficace.

Il faut conseiller aux voyageurs ayant eu des conduites sexuelles à risque de consulter à leur retour, dans leur intérêt et celui de leurs partenaires actuels et futurs.

Les accidents de circulation font partie des principales causes de mortalité et de rapatriement chez les voyageurs : bouclez les ceintures de sécurité, portez le casque à moto, évitez de circuler la nuit.

Les transfusions sanguines représentent un risque majeur (hépatites B et C, VIH) dans la plupart des pays aux structures sanitaires insuffisantes, ainsi que les soins médicaux avec injection (IV, IM, SC), incision, endoscopie. Refusez toute procédure sans matériel neuf à usage unique (aiguilles, seringues) ou

sans stérilisation appropriée, ainsi que les tatouages, piercing et acupuncture. Munissez-vous si besoin avant le départ de matériel à usage unique. Evitez les contacts avec les animaux errants (chiens, chats, singes).

PREVENTION DES AGRESSIONS ET ACTES DE VIOLENCE

Les agressions et actes de violence peuvent être un problème en fonction des pays visités ; il est conseillé de consulter le site du Ministère des Affaires Etrangères www.diplomatie.gouv.fr puis rubrique « conseils voyageurs ».

Fiche conseil n° 3 : la trousse à pharmacie



Il n'existe pas de trousse à pharmacie type. La composition de celle-ci doit être adaptée en fonction du voyage. Le nombre de produits ne doit pas être proportionnel à la crainte du voyageur, mais des **risques réels**, et de l'absence ou de l'éloignement des possibilités de soins.

Les médicaments auxquels vous êtes habitués peuvent être introuvables dans les pharmacies locales ou exister sous un nom ou un dosage différent.

Il faut aussi connaître la fréquence des contrefaçons dans certains pays (Chine, Vietnam, Pérou, Argentine, Nigeria...), 80% des médicaments qui circulent sont des faux. Dans le « meilleur » des cas ils sont inefficaces, mais ils peuvent être dangereux.

Les voyageurs qui suivent un traitement chronique devront l'avoir en quantité suffisante pour une durée dépassant sensiblement la durée du voyage.

Lors des voyages aériens, il faudra penser à garder une partie des médicaments en bagages à main, afin de ne pas être "en manque" à l'arrivée en cas de retard ou de perte des bagages. Les médicaments doivent être emportés dans leur emballage et non pas en vrac, à l'intérieur d'un sachet plastique, avec l'ordonnance du médecin traitant jointe et si possible un résumé médical de l'affection.

Il sera prudent, en cas de traitement injectable, de se munir de seringues stériles et d'une ordonnance rédigée en anglais ou mieux dans la langue parlée dans le pays de destination.

Les porteurs de verres correcteurs (ou de lentilles de contact) auront intérêt à en emporter une paire supplémentaire, en prévision de perte ou de casse.

On peut conseiller au minimum :

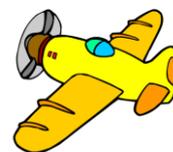
- protection contre le paludisme en fonction du pays (médicaments antipaludiques, répulsifs cutanés, insecticides pour vêtements, moustiquaires pré imprégnées),
- antalgiques et antipyrétiques (paracétamol), pas de forme suppositoires,
- antidiarrhéique anti-sécrétoire, antiémétique (pour les vomissements),
- collyre antibiotique si vos yeux sont fragiles (en monodose),
- thermomètre incassable, pince à épiler, ciseaux,
- crème solaire, crème pour les brûlures,
- compresses stériles, sutures adhésives, pansements, préservatifs (norme NF),
- antiseptique cutané + gel ou solution hydro alcoolique (hygiène des mains),
- produit pour la désinfection de l'eau de boisson,
- sachets de réhydratation orale en cas de voyages avec des enfants,
- set de matériel à usage unique (aiguilles, seringues, matériel à suture...),

- si nécessaire, certificat bilingue français / anglais à l'attention des contrôles douaniers.

Votre médecin traitant vous prescrira les spécialités correspondantes et vous en précisera le mode d'utilisation.

Au niveau administratif il est conseillé de demander à sa **Caisse Primaire d'Assurance Maladie la Carte Européenne d'Assurance Maladie au moins 15 jours avant le départ** (carte nominative et individuelle - même les enfants doivent posséder la leur). Elle atteste de vos droits à l'Assurance Maladie et permet la prise en charge de vos soins en Europe.

La souscription à un contrat d'assistance rapatriement international est fortement recommandée.



PREVENTION DES PHLEBITES

Munissez-vous des ordonnances de médicaments en cabine.

Tenez compte du décalage horaire pour la prise de certains médicaments (contraceptifs oraux, anticoagulants, insuline...). Les personnes porteuses d'un pacemaker cardiaque, d'une prothèse auditive, souffrant d'affection ORL ou de drépanocytose ou d'affections chroniques devront prendre un avis médical.

Le port de bas de contention veineuse (bas genou) est conseillé :

- pour les voyages en avion d'au moins 6 heures de vol,
- en cas d'insuffisance veineuse ou lymphatique sévère,
- en cas de chirurgie récente abdominale ou des membres inférieurs,
- en cas de grossesse (le port de bas de contention est aussi conseillé pour des trajets plus courts),
- en cas d'antécédents de phlébite ou d'embolie pulmonaire, un traitement préventif par héparine (HBPM) est à discuter avec votre médecin traitant en complément des bas de contention.

De plus, il est nécessaire de lutter contre l'immobilité dans l'avion et contre la déshydratation (buvez 1 litre d'eau par tranche de 4 heures de vol).

Enlevez si possible les lentilles de contact pour les longs vols.

Les excursions et randonnées en altitude (supérieures à 3 000 mètres) ainsi que la pratique de la plongée sous-marine doivent faire l'objet d'un avis médical spécialisé avant le départ.

Pas de plongée en bouteille dans les 24 heures précédents le vol en avion.

PEUR DE PRENDRE L'AVION

La peur de prendre l'avion existe chez certaines personnes qui ne pourront vaincre leur anxiété que par la prise de petites doses de tranquillisants avant le départ.

Certaines compagnies aériennes proposent un stage en 3 volets pour lutter contre le stress en avion :

- un entretien avec un spécialiste du stress aéronautique,
- un stage d'une demi-journée avec un vol en simulateur,
- un suivi personnalisé sur les premiers vols de la compagnie.

Les variations de pressurisation de la cabine (au décollage et à la descente) peuvent entraîner des douleurs intenses des oreilles ou des dents surtout lors de certaines affections qui doivent être impérativement traitées avant le départ (rhumes, otites, sinusites, caries dentaires). Sinon, en cas d'affection ORL, la pulvérisation nasale de produits levant le spasme soulagera les douleurs des conduits auditifs (au décollage et à l'atterrissage).

Le “mal de l’air” est de plus en plus rare à bord des appareils modernes. Il est favorisé par la fatigue, la longueur du vol et le manque de sommeil. Préventivement (et en l'absence de contre-indications), demandez à votre médecin une prescription de "patches".

Les vols long-courriers sont aujourd'hui “non-fumeurs”. Les passagers craignant que leur dépendance au tabac ne leur permette pas de supporter un sevrage de quelques heures pourront utiliser, après avis de leur médecin, un patch ou des gommes à la nicotine.

A l’arrivée, vous échapperez difficilement aux conséquences du décalage horaire : c’est le “jet-lag”. Il apparaît après un vol long traversant plus de quatre fuseaux horaires. Ses effets négatifs (fatigue, baisse des performances physiques et intellectuelles) sont proportionnels, dans leur importance et dans leur durée, au nombre de fuseaux traversés et plus nettement dans les voyages d’est en ouest que dans l’autre sens.

Il n’existe pas, aujourd’hui de traitement véritablement efficace du “Jet-lag” : pour le passager qui ne pourrait s’endormir facilement pendant un vol de nuit il peut être recommandé la prise de somnifères d'action courte.

Quant à la mélatonine, il n’y a pas de preuve certaine de son action. Elle n’est pas autorisée à ce jour sur le marché pharmaceutique français et les dosages des produits achetés à l’étranger ou sur Internet sont souvent fantaisistes.

Schématiquement, adoptez le plus vite possible le rythme social de la destination (décalage des horaires des repas et du sommeil au moyen de petites doses de somnifère). Les voyageurs sous traitements (diabétiques insulinodépendants, cardiaques sous anticoagulants, pilules contraceptives...) devront adapter leurs horaires de prises en fonction de la durée d’action des produits utilisés et du sens du décalage (allongement “relatif” de la journée dans les vols vers l’Ouest et raccourcissement “relatif” dans les vols vers l’Est). En cas de décalage horaire important (plus de 4 heures dans les deux sens), il faudra modifier rapidement les horaires des prises, une fois arrivé à destination. On peut aussi commencer à les adapter quelques jours avant le départ.



Fiche conseil n° 5 : baignades et plongées en bouteille

Les baignades en eau douce doivent être évitées partout hors d'Europe, même si l'eau y est claire et que les populations locales vous y invitent (risque d'affections parasitaires ou infectieuses).

La prévention (il n'existe pas de vaccination), impose de considérer les eaux douces comme étant, a priori, suspectes. En cas de contact obligé (traversée de gué), il est préférable de rester chaussé et habillé. Il y a moins de risque (si on sait nager) à se baigner au milieu d'un lac ou d'un étang que sur sa rive.

Les torrents ou les petites rivières (qui coulent sur un lit de sable ou de rochers) présentent moins de risques parasitaires que les eaux stagnantes.

L'eau de mer est plus sûre sur un plan parasitaire et microbien, sauf à proximité de sources de pollution (évacuation des eaux usées des villes ou des grands hôtels).

En revanche, il y a des risques de blessures (par coraux, coquillages ou rochers), de piqûres (oursins, méduses ou poissons). On y remédiera efficacement par le port de chaussures adaptées à semelles suffisamment épaisses (chaussons de planche à voile). Les piqûres « urticariantes » (méduses) sont spectaculaires et surtout dangereuses par la panique qu'elles entraînent quand elles surviennent en pleine mer. Il est exceptionnel qu'elles soient graves (elles peuvent l'être en Australie le long de la Grande Barrière de corail).

Sur les plages, aussi belles soient-elles, le risque de contact avec des sources de pollution soit chimiques, soit parasitaires (chiens vagabonds, bétail) nécessite de ne pas s'allonger sur le sable sec sans matelas (une serviette de bains, une rabane ou un paréo, peuvent ne pas être des protections suffisantes). Choisissez de préférence, pour vos bains de soleil, une zone de plage "lavée" par le flux des marées.

Certains poissons venimeux peuvent être toxiques même morts ; évitez de manipuler les poissons à épines. En cas de piqûre, désinfectez la plaie (de préférence, et si possible, avec de l'eau de mer) et en l'absence de sérum spécifique contactez le plus rapidement un centre médicalisé local.

Les risques de noyade, ne sont pas plus fréquents que sur nos côtes. Avant de vous mettre à l'eau, observez le comportement des "locaux" et renseignez-vous sur l'existence de courants et de prédateurs (requins).

La plongée sous-marine ne doit se faire que sous la surveillance de moniteurs spécialisés dans des centres bien équipés disposant de matériel fiable (ce qui doit être vérifié avant toute utilisation). La première des règles est de ne jamais plonger seul.

Evitez de plonger dans les 24 heures précédant le voyage aérien ou une ascension en haute montagne.



On doit se souvenir qu'un « coup de soleil » est une brûlure, dont les méfaits à court terme sont évidents et dont les risques à long terme (vieillesse prématurée de la peau et surtout cancer cutané) sont maintenant rapportés utilement par les médias et connus du public.

L'intensité du rayonnement solaire augmente à mesure qu'on se rapproche de l'équateur. Il faut s'en méfier même (et peut-être surtout) si le ciel est nuageux mais aussi si l'air est plus "pur" : haute montagne, pleine mer, désert. L'exposition devra donc être très progressive en appliquant des produits solaires à haut indice de protection (> 25 voire 40 ou même 50 pour des peaux fragiles en particulier les enfants).

La discussion reste ouverte entre les avantages et les effets pervers des protections à haut indice, qui peuvent permettre de rester plus longtemps exposé à un rayonnement nocif.

On se méfiera, surtout chez le jeune enfant et le sujet âgé, des risques de "coup de chaleur" ou d'insolation (maux de tête, rougeur du visage, accélération de la respiration) : urgence à trouver une zone d'ombre, à faire boire et à humidifier la tête et la nuque.

Les voyageurs qui prennent un traitement devront s'assurer de l'absence de risque de photosensibilisation (coup de soleil pour une exposition minime).

La protection solaire



La dernière réglementation européenne de juillet 2007 harmonise les étiquetages et les conditions d'utilisation des crèmes protectrices. Il faut s'assurer de la qualité du produit qui doit contenir un filtre UVA  dans les proportions réglementaires (au minimum 1/3 du facteur de protection UVB certifié par le logo).

Ce minimum est valable pour tout produit européen de qualité. Il faudra évidemment se méfier des produits achetés à l'étranger ne répondant pas à ces normes ou contrefaits ou détournant l'avis du consommateur par de fausses informations. (Utilisation abusive du terme écran total, indices très supérieurs à 50...)

Le tableau ci-dessous, résume brièvement la classe de protection qui permettra ensuite de choisir l'indice de protection selon son type de peau.

Classe de protection Ces classes de protection seront indiquées à côté du traditionnel indice SPF.	SPF Indiqué (Sunburn Protection Factor) facteur de protection UVB	Facteur de protection UVA
Faible protection	6	Au minimum 1/3 du facteur de protection UVB 
	10	
Protection moyenne	15	
	20	
	25	
Haute protection	30	
	50	
Très haute protection	50+	

Phototype I	Peau extrêmement blanche, cheveux blonds ou roux, yeux bleus/verts	Brûle facilement, ne bronze jamais
Phototype II	Peau claire, cheveux blonds roux à châains, yeux verts/bruns	Brûle facilement, bronze à peine
Phototype III	Peau moyenne, cheveux châains à bruns, yeux bruns	Brûle modérément, bronze graduellement
Phototype IV	Peau mâte, cheveux bruns/noirs, yeux bruns/noirs	Brûle à peine, bronze toujours bien
Phototype V	Peau brun foncé, cheveux noirs, yeux noirs	Brûle rarement, bronze beaucoup
Phototype VI	Peau noire, cheveux noirs, yeux noirs	Ne brûle pas

Le médecin du centre de vaccination internationale pourra vous aider à déterminer votre phototype et donc votre crème solaire idéale.

Pour faire simple, il faudra utiliser les protections maximales pour les enfants et adolescents quelque soit leur type de peau du fait de leur peau plus fine et plus fragile.

De plus, le nombre de « grains de beauté » (naevi pigmentaires) ou les antécédents familiaux seront des facteurs favorisant l'achat d'une crème à SPF élevé accompagné de consignes de moindre exposition.

Il ne faut pas oublier les sensibilités de chacun. Les antécédents d'herpès, les cicatrices, les tatouages récents, nécessiteront une protection particulière avec des sticks à SPF 50 +, voire des pansements protecteurs selon les cas.

Le phototype est défini ainsi :

Il en découle l'indice de protection qui sera déterminé selon l'index UV qui lui-même pourra vous être donné par votre tour-operator et les données météorologiques locales.

	Index UV faible 1-2	Index UV Moyen 3-4	Index UV fort 5-6	Index UV très fort 7-8	Index UV extrême 9-10
Phototype I	SPF 12 à 20	SPF 20 à 30	SPF 30 à 50	SPF 50	SPF 50 +
Phototype II	SPF 12 à 20	SPF 15 à 20	SPF 20 à 30	SPF 50	SPF 50 +
Phototype III	SPF 6 à 12	SPF 12 à 15	SPF 15 à 20	SPF 20 à 30	SPF 30 à 50
Phototype IV	SPF 6 à 12	SPF 6 à 12	SPF 12 à 20	SPF 20 à 30	SPF 30 à 50
Phototype V	SPF 2 à 6	SPF 6 à 8	SPF 8 à 12	SPF 12 à 20	SPF 20 à 30

Il en découle un choix rapide et évident de préférer, dans la plupart des situations, un indice 50.

Les produits récents sont très faciles à appliquer et existent maintenant sous forme de crème, lait et spray qui permettent à chacun de trouver sa texture idéale. Les produits vendus en pharmacie répondent tous aux normes présentées plus haut et leurs indices sont facilement identifiables.

En résumé il faut retenir ces quatre points illustrés par les pictogrammes européens



- Eviter l'exposition dans les heures de soleil intenses (Attention variable selon le pays et les fuseaux horaires)



- La crème solaire n'est jamais suffisante, elle doit être complétée par le port de vêtements et renouvelée fréquemment.



- Ne jamais exposer les bébés et jeunes enfants au soleil.



- Appliquer abondamment les protections solaires.

Ces conseils simples et bien appliqués vous feront passer un excellent séjour dans une destination de rêve.

Bibliographie :

http://www.dgccrf.bercy.gouv.fr/documentation/fiches_pratiques/faq/creme_solaire.htm

http://www.minefi.gouv.fr/fonds_documentaire/dgccrf/boccrf/00_11/a0110014.htm

http://ec.europa.eu/health-eu/news/sun_uv_en.htm

<http://ec.europa.eu/health-eu/doc/fipar.pdf>

<http://www.e-cancer.fr/soleilmodedemploi/index2.php>



PREVENTION DU MAL AIGU DES MONTAGNES (M.A.M)

Des destinations très touristiques peuvent vous exposer au Mal Aigu des Montagnes (MAM) : Cuzco (PEROU) est situé à 3400 mètres, La Paz (BOLIVIE) à 3600 mètres, le Kilimandjaro à 5895 mètres.

Les excursions et randonnées en haute altitude (supérieures à 3 000 mètres) doivent faire l'objet d'un avis médical spécialisé avant le départ.

Un défaut d'acclimatation se traduira par le M.A.M, céphalée, insomnie, anorexie, nausée, œdème, vertige. Cet état peut évoluer vers deux complications graves, mettant en jeu le pronostic vital : œdème pulmonaire et œdème cérébral de haute altitude. Les troubles observés à haute altitude sont liés à l'hypoxie. Ils surviennent d'autant plus fréquemment que l'ascension est rapide. Le M.A.M. survient 4 à 8 heures après l'arrivée en haute altitude. Il est à son maximum la nuit ou le matin, il dure 3 à 4 jours. Il faut donc quelques jours à l'organisme pour s'adapter à ces conditions environnementales particulières.

TRAITEMENT PREVENTIF

- 1/ Au delà de 3000 mètres : pas de dénivelé supérieur à 400 mètres entre 2 nuits ou sur 2 jours consécutifs.
- 2/ Bonne hydratation.
- 3/ En cas d'antécédents de M.A.M sévère ou d'acclimatation impossible (facteurs à risque tels que migraine, obésité, sexe féminin) un traitement préventif par l'acétazolamide est conseillé.

En cas de trekking ou d'expéditions en très haute altitude (> 5500 m), il est conseillé de consulter le service du Professeur RICHALET, au CHU AVICENNE à BOBIGNY. Consultations sur RDV au 01 48 95 58 32.

Renseignements utiles sur le site Web de l'IFREMMONT (Institut de Formation et de Recherche en médecine de Montagne)
www.ifremmont.com

En cas d'excursion en haute altitude, il est utile de se renseigner auprès du tour opérateur sur la présence d'un professionnel de la montagne (ou d'un médecin) apte à décider en cas de nécessité des solutions d'urgence (redescente, mise en route de traitement, ou utilisation du caisson hyperbare portable) et de sécurité à mettre en œuvre si nécessaire.

Fiche conseil n° 8 : voyages et femme enceinte



S'il s'agit d'un voyage obligatoire (déplacement professionnel par exemple), il n'existe pas de contre-indication absolue dès lors qu'il s'agit d'une grossesse sans problème. S'il s'agit d'un voyage touristique, il est préférable de choisir une destination "facile".

Certaines compagnies aériennes internationales n'acceptent pas de femme enceinte à partir du 8^{ème} mois de grossesse.

La période à conseiller pour voyager, se situe entre 16 et 28 semaines. On sait alors que la grossesse est normale, que le risque d'avortement spontané est passé et qu'il n'existe pas encore de risque d'accouchement prématuré.

Pendant le vol, on peut ajouter aux conseils habituels, le port obligatoire de collants de contention.

Certains vaccins étant contre-indiqués chez la femme enceinte, il est souhaitable de prendre l'avis d'un centre agréé. Il pourra délivrer une attestation de contre-indication.

Pour la prévention du paludisme, la prévention associe la prophylaxie d'exposition (vêtements pré-imprégnés, certains répulsifs cutanés, moustiquaires pré imprégnées) et un traitement médical à définir avec le médecin traitant ou au CVI.

Les activités physiques intenses (dont la plongée et les séjours en haute altitude) seront, bien entendu contre-indiquées.

Enfin, il sera utile de vérifier que le contrat d'assurance n'exclut pas le "risque" grossesse.



Fiche conseil n° 9 : voyages et enfant

A partir de quel âge un enfant peut-il voyager?

Très tôt, bien sûr, mais nous parlons ici surtout de l'intérêt et du plaisir retiré du voyage par le couple enfants - parents et moins du déplacement obligatoire d'une famille dans le cas d'une expatriation professionnelle.

Y a-t-il des voyages contre-indiqués pour un enfant en bonne santé ? Non sauf si le voyage en lui-même peut remettre en question cette bonne santé par :

- les conditions sanitaires dans le pays visité (risque local de maladies sans possibilité de vaccination ou de prévention, éloignement des structures médicales).
- les conditions du voyage : chaleur ou froid extrêmes, haute altitude...

Plus qu'un adulte, un enfant a besoin de diversité de ses pôles d'intérêt : les activités, quelles qu'elles soient, devront être interrompues par des périodes ludiques (baignades, jeux, repos...). Il faudra donc éviter un programme « monotone », qui lasserait d'abord l'enfant puis très vite les autres participants.

On doit, peut-être, prendre en compte le risque du traumatisme psychologique que pourrait subir (sans explications préalables) un enfant au contact d'une grande pauvreté plus choquante en ville que dans les campagnes ou « en brousse ».

Les enfants n'ont en général, aucune notion de l'importance de l'hygiène alimentaire et corporelle. Les règles doivent par conséquent être suivies, plus encore que pour les adultes, avec rigueur: lavage fréquent des mains, aliments cuits, consommés chauds, fruits pelés ou lavés par une eau traitée, boissons capsulées.

Le soleil doit être considéré comme un ennemi du petit enfant, et à court terme (coup de chaleur) et à long terme (risques cutanés). L'exposition ne doit se faire que si l'enfant est protégé par un chapeau, un tee-shirt, des lunettes de soleil et une crème d'indice protecteur élevé.

La diarrhée qui est le symptôme le plus fréquent en voyage peut entraîner une déshydratation d'autant plus rapide et grave que l'enfant est jeune. Les mesures préventives doivent être draconiennes (surveillance stricte mais pas toujours facile, de l'hygiène alimentaire pendant tout le voyage).

La première et la plus importante des mesures curatives est la réhydratation, par solutions type SRO (Sels de Réhydratation Orale) qui doivent être présents dans la trousse à pharmacie. En cas de persistance d'une diarrhée surtout si elle est fébrile, il faudra considérer la situation comme une urgence vraie et consulter le plus rapidement possible.

Même constat pour toute fièvre élevée, quelle qu'en soit la cause (coup de chaleur, infection microbienne, virale ou parasitaire).

Le paludisme de l'enfant peut revêtir des formes trompeuses et graves. Nous n'insisterons jamais assez sur l'importance de la prévention par un traitement antipaludéen en fonction de l'âge et de la destination.



Avant le départ il est capital de souscrire de “bons” contrats d’annulation, d’assistance et d’assurance.

Veillez à la validité de vos vaccinations anciennes. Au delà de 60 ans, la primo vaccination contre la fièvre jaune peut présenter certains risques de complications graves, et l’indication du vaccin sera à évaluer par le médecin du CVI.

En cas de contre indication au vaccin, **en zone à faible risque de fièvre jaune** le voyageur devra redoubler d’attention quant à la protection contre les piqûres de moustiques. **En zone à fort risque**, il pourra être conseillé de changer de destination.

Un voyageur senior sans maladie préexistante n’aura pas à prendre de précautions plus importantes que ses cadets sauf, devoir penser en permanence à se réhydrater lors d’activités fatigantes par grandes chaleurs.

En revanche, celui qui est suivi pour une maladie chronique, devra consulter son médecin afin d’évaluer les risques encourus. Il devra être en possession d’un rapport médical suffisamment explicite (si possible rédigé en anglais) et de tous ses médicaments prévus largement et répartis, pendant le vol, entre bagages de cabine et de soute.



Votre voyage est maintenant terminé.

Répetons le : vous devez continuer à prendre vos médicaments antipaludéens pendant encore 1 à 4 semaines en fonction du produit et non pas du risque supposé.

Toute fièvre, toute diarrhée, toute éruption cutanée, toute fatigue inexpiquée, en fait tout problème de santé survenant dans les semaines, voire dans les mois qui suivent, devront vous amener à consulter votre médecin, en n'oubliant pas de lui préciser où et quand vous avez voyagé.

Les médecins du Centre de Vaccinations Internationales assurent aussi des consultations en cas de problèmes médicaux au retour de vacances à l'étranger.