

DIARRHÉES DU VOYAGEUR :

Respecter une hygiène alimentaire stricte

C'est une pathologie fréquente (20-50% des voyageurs), passagère et le plus souvent bénigne (guérison spontanée en 1 à 3 jours).

Ne pas s'inquiéter :

- boire abondamment
- manger salé pour éviter la déshydratation (ou utiliser des sachets ou comprimés de sels de réhydratation)

Se munir de médicaments antidiarrhéiques.

Attention, consulter rapidement un médecin dans les cas suivants :

- chez l'enfant de moins de 2 ans
- si les diarrhées persistent au-delà de 48 heures, si elles sont accompagnées de fièvre ou si du sang ou du pus sont présents dans les selles.

SOLEIL

- Porter un chapeau et des lunettes de soleil
- Utiliser une protection solaire d'indice supérieur à 30 et renouveler régulièrement les applications
- S'exposer progressivement / éviter les expositions prolongées
- Pas d'exposition aux heures les plus chaudes (entre 12 et 16 heures)
- Boire abondamment.

Protéger particulièrement les enfants. Éviter de les exposer au soleil avant 3 ans.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

L'usage adéquat du préservatif masculin ou féminin est la seule prévention efficace contre l'ensemble des IST. En emporter avec soi.

Pour en savoir plus . . .

Liste des centres de vaccination anti-marielle (fièvre jaune)

Disponible auprès de votre pharmacien ou sur :
<http://www.sante.gouv.fr/html/pointsur/vaccins/index.htm>

LES SITES INTERNET

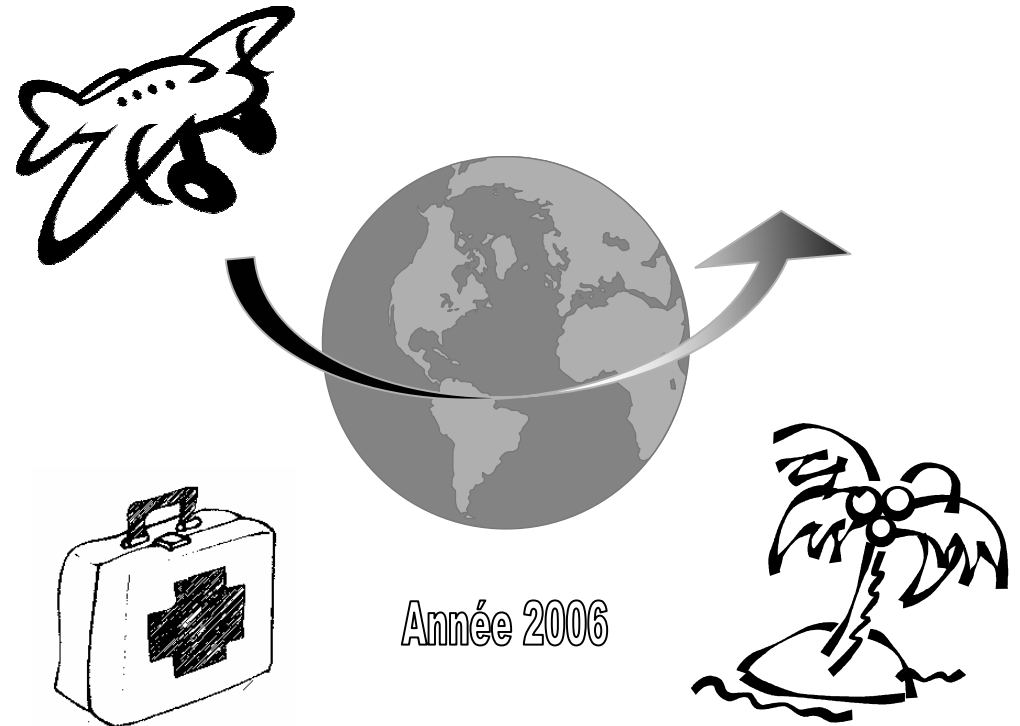
Ministère de la santé et des Solidarités
<http://www.sante.gouv.fr/html/pointsur/voyageurs/index.htm>

Ministère des Affaires Étrangères:
<http://www.france.diplomatie.fr>, site « Conseils aux voyageurs »

Institut Pasteur : <http://www.pasteur.fr>

Institut de Veille Sanitaire : <http://www.invs.sante.fr>

CONSEILS AUX VOYAGEURS



Voyage préparé, Voyage réussi !

Avant le voyage...

VACCINATIONS à prévoir 1 à 2 mois avant le départ !

Quelles que soient la destination et les conditions du séjour, mettre à jour les vaccinations : tétanos, poliomyélite, diphtérie, coqueluche et éventuellement rougeole pour les adultes ainsi que l'ensemble des vaccinations recommandées dans le calendrier vaccinal français chez les enfants.

La fièvre jaune : obligatoire pour entrer dans certains pays, elle est indispensable pour tout voyage en zone inter-tropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud.

Le vaccin est réservé aux centres de vaccination agréés (voir " Pour en savoir plus ").

Autres vaccinations recommandées en fonction des régions : Hépatite A et B, typhoïde, infections invasives à méningocoques, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques, rage, grippe, choléra dans certaines conditions.

TROUSSE DE PHARMACIE : Demander conseil à votre pharmacien


Il n'existe pas de trousse de pharmacie type. La composition de celle-ci est à adapter en fonction du voyage :

. **protection contre le paludisme** : répulsif, antipaludique à usage préventif.

. **médicaments** : antalgiques et antipyrétiques (paracétamol), antidiarrhéique, antiémétique si nécessaire (pour le mal des transports), sédatifs.

. **autres produits** : collyre (monodose), thermomètre incassable, pince à épiler, crème solaire, crèmes pour les brûlures, pansements stériles, antiseptique, gel ou solution hydroalcoolique pour l'hygiène des mains, produit pour désinfection de l'eau de boisson, bande de contention, préservatifs (norme NF)...

Pour l'enfant penser à emporter les présentations pédiatriques des médicaments avec leur mode d'utilisation, des sachets de réhydratation type OMS (Unicef), des comprimés pour stériliser les biberons. Eviter les suppositoires.

 **Penser à vos médicaments habituels aux doses suffisantes pour la durée du séjour. Emporter avec vous les ordonnances.**

Tenir compte du décalage horaire pour la prise de certains médicaments (insuline, anticoagulants, antihypertenseurs, contraceptifs oraux...).

Emporter les médicaments dans leur emballage et non en vrac (source d'erreur).

- Prévoir une consultation médicale (médecin traitant ou centre de vaccinations internationales) pour la mise à jour des vaccinations, la prescription d'un traitement préventif du paludisme et pour compléter la trousse de pharmacie.
- Effectuer une visite de contrôle chez le dentiste.
- Prendre un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance avant le départ.

Votre pharmacien peut vous aider

Pendant le voyage...

PALUDISME : sans piqûre de moustiques, pas de paludisme !

- premières mesures : porter des vêtements longs (protéger pieds et chevilles) aux heures où les moustiques piquent, dormir avec une moustiquaire.
- insecticides : imprégner vêtements et moustiquaires, utiliser en diffuseur dans les chambres.
- répulsifs : appliquer sur les parties découvertes du corps, visage compris (sauf yeux et bouche).

Pour les jeunes enfants, s'assurer que le répulsif est adapté à l'âge de l'enfant et respecter la posologie.

Les femmes enceintes doivent veiller à ne pas dépasser la dose de répulsif recommandée et suivre strictement les indications du fabricant de chaque produit.

Les traitements préventifs : sur prescription médicale.

Le choix du traitement dépend des zones visitées, de la durée du voyage et de la personne (âge...)

Zone	Résistance au traitement	Antipaludique	Posologie	Début du traitement avant le départ	Fin du traitement après le retour
0	Sans paludisme	-	-	-	-
1	Sans chloroquinorésistance	Chloroquine	1 cp./jour	1 jour	4 semaines
2	Avec chloroquinorésistance	Chloroquine + Proguanil	1 cp./jour	1 jour	4 semaines
		Atovaquone + Proguanil	1 cp./jour	1 jour	1 semaine
3	Prévalence élevée de chloroquinorésistance et de multirésistance	Méfloquine	1 cp./semaine	10 jours	3 semaines
		Doxycycline	1 cp./jour	1 jour	4 semaines

Il existe des recommandations spécifiques pour les femmes enceintes et les enfants.

Demandez conseil à votre pharmacien.

HYGIENE (prévention des diarrhées, de l'hépatite A, des parasitoses...)

Alimentaire

A éviter

- glaces et glaçons
- coquillages et crustacés
- aliments crus, cuits consommés froids ou réchauffés

Ce qu'il faut faire

- peler les fruits
- le lait doit être bouilli ou pasteurisé
- se laver les mains au savon avant les repas
- consommer uniquement de l'eau en bouteilles encapsulées, ou rendue potable (filtres, ébullition 1 minute à gros bouillons, produits désinfectants)

Corporelle et générale

- ne pas marcher pieds nus
- ne pas se baigner dans les eaux douces stagnantes
- éviter de sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol
- ne pas caresser les animaux