



CONSULTATIONS VOYAGES ET CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES

Conseils aux voyageurs

 **01 57 02 29 84**

Cheffe de service : Dr Evguenia KRASTINOVA

Cadre Supérieure de Santé : Mme Christine VROELANT

SOMMAIRE

- » **Avant de partir** p.4
- » **Pendant le voyage** p.7
- » **Au retour** p.14
- » **Plan d'accès** p.15

AVANT DE PARTIR

- » Consulter avant tout séjour en zone tropicale
- » Disposer d'une garantie assistance et rapatriement : forfait voyage, assurance auto, carte de crédit, ou contrat spécifique
- » Réaliser un contrôle dentaire (dans le cadre d'un voyage long en particulier)
- » Si vous êtes enceinte, atteint d'une maladie chronique ou si vous voyagez avec de jeunes enfants, prenez contact avec votre médecin
- » Constituer une trousse de secours (cf ordonnance)
- » Renseignez-vous sur les recommandations de nature sécuritaire, sanitaire ou pratique via les sites ministériels :
 - www.diplomatie.gouv.fr
 - www.solidarites-sante.gouv.fr



Mise à jour des vaccins obligatoires

Vaccins	Indications géographiques	Schéma
Diphtérie, tétanos, poliomyélite	Tous les voyageurs	10 jours avant le départ
Rougeole, oreillons	Tous les voyageurs non immunisés à partir de l'âge de 6 mois	2 injections à un mois d'intervalle
Hépatite B (Engérix)	Séjours fréquents ou prolongés dans un pays à risque	2 injections à 1 mois d'intervalle, rappel à 6 mois



Pensez aussi au vaccin de la GRIPPE, surtout si vous partez en croisière.

Ces vaccins peuvent entraîner des effets indésirables :

- Fréquents, locaux et transitoires : douleurs, rougeurs, gonflements
- Environ 1 fois sur 10 : fièvre, courbatures, maux de tête, nausées
- Les autres effets indésirables sont rares ou exceptionnels

Vaccins	Indications géographiques	Schéma
Fièvre jaune (Stamaril)	Afrique intertropicale, Amérique du Sud	10 jours avant le départ
Hépatite A (Havrix)	Séjour dans un pays à hygiène précaire	10 jours avant le départ, rappel entre 6 et 12 mois
Typhoïde	Séjour prolongé (> 21 jours) (conditions d'hygiène précaires, principalement sous-continent indien)	15 jours avant le départ
Méningite à méningocoques	Afrique sub-sahélienne de décembre à juin (Pèlerinage à la Mecque)	10 jours avant le départ
Rage à titre préventif (vaccin rabique)	Séjour prolongé ou aventureux et en situation d'isolement dans un pays à risque (surtout Asie et Inde)	3 doses (J0, J7, J21 ou 28) (rappel en cas de morsures ou griffures)
Encéphalite japonaise (Ixiaro)	Séjour rural pendant la saison des pluies (Inde et Asie Sud-Est)	2 doses à 1 mois d'intervalle (J0, J28)
Encéphalite à tiques (Encépur)	Séjour en zone rurale ou forestière du printemps à l'automne (Europe centrale, orientale et du Nord)	3 doses (J0, J7, J21) rappel à 1 an

PENDANT LE VOYAGE



Voyages aériens



Pour éviter les risques de phlébite pendant les voyages d'une durée supérieure à 7h, hydratez-vous bien, bougez régulièrement vos jambes ou marchez dans la cabine.



Si vous avez déjà fait une phlébite, portez des bas de contention et consultez votre médecin pour un traitement anticoagulant préventif.



Si vous prenez des médicaments pour une maladie chronique (hypertension, diabète, asthme, etc...) emportez avec vous une ordonnance rédigée avec la dénomination commune internationale. Prévoyez de mettre la moitié en soute et l'autre moitié avec vous !





Mesures d'hygiène



Lavez-vous les mains avant de manipuler des aliments et après tout passage aux toilettes, ou utilisez un gel hydro-alcoolique.



Ne buvez que de l'eau potable : scellée, bouillie (5 min à gros bouillon - attention l'eau bout à moins de 100°C en altitude), filtrée ou désinfectée (Micropur TM, Aquatabs TM).

Le lait doit être pasteurisé ou bouilli.



Ne consommez pas de glaçons ni de crèmes glacées.



Ne mangez que des fruits et des légumes pelés ou cuits.



Évitez les crudités, les coquillages, les plats insuffisamment cuits.



Ne marchez pas pieds-nus (y compris sur les plages), ne vous étendez pas directement sur le sable (présence possible de larbish, puce chique).



Portez des chaussures fermées en sol boueux.



Ne vous baignez pas dans les cours d'eau ni dans les eaux stagnantes (leptospirose, bilharziose, anguillulose, hépatites).



Le Paludisme c'est quoi ?

Le paludisme reste un vrai risque pour le voyageur en pays tropicaux, surtout en Afrique.

» C'est une parasitose transmise par un moustique, qui pique dès la tombée de la nuit, et surtout en pleine nuit.



Une seule piqûre peut suffire !



C'est une maladie à début brutal, qui peut évoluer très vite et devenir très grave



Il ne faut jamais négliger une fièvre !



Les signes évocateurs sont : fièvre, sueurs, frissons, maux de tête, courbatures, troubles digestifs



Dès leurs apparitions, je consulte !



Bien soigné, on guérit très vite !

Comment se protéger ?

Éviter les piqûres de moustiques la nuit :

- dormir sous moustiquaire imprégnée
- utiliser des répulsifs peau et vêtements (type Insect Ecran)
- porter des manches longues, pantalons longs, de couleurs claires
- utiliser des bombes et spirales insecticides
- mettre la climatisation (efficacité imparfaite)

Prendre le traitement préventif prescrit pour le paludisme

Les médicaments contre le paludisme doivent être pris à heure fixe.

Consulter rapidement en cas de fièvre pendant le voyage ou au retour.



Risque de morsures et autres maladies transmises par les moustiques

Attention d'autres maladies peuvent être transmises par les moustiques par piqûre :

- durant la journée (dengue, chikungunya, fièvre jaune)
- durant la nuit (paludisme, encéphalite japonaise)

Des mesures de protection anti-vectorielle sont recommandées de façon systématique :



Ne vous approchez pas et ne caressez pas les animaux domestiques ou sauvages (rage).

En cas de morsure ou griffure, lavez la plaie avec de l'eau, appliquez un antiseptique et consultez un médecin ou l'ambassade pour une vaccination contre la rage.



Secouez les vêtements, les draps et les chaussures avant usage (scorpions, serpents).



Pour éviter les piqûres de tiques au cours des promenades en zone forestière, portez un chapeau, un col fermé, des manches longues, des pantalons dans les chaussettes et des chaussures fermées. En particulier au printemps et en été, en Europe centrale, de l'Est et du Nord mais aussi en Afrique du Sud.

En cas de piqûre de tique, retirez-la par traction douce sans presser le corps, en évitant de la tuer avant de la détacher (tire-tiques vendus en pharmacie de ville).



Renseignez-vous localement sur les risques des bains de mers (poissons, venimeux, méduses, requins, vives).



En cas de morsure de serpent :

- Désinfecter la plaie et enlever bagues, bracelets...
- Repos complet, calme et transport rapide
- Ni incision, ni succion de la plaie, ni garrot



Que faire en cas de diarrhée ?

- Boire abondamment (eau, bouillon salé, thé)
- Manger riz, féculents, bananes...
- Consulter en cas de diarrhée sévère, très abondante, fébrile ou traînante
- Éviter/limiter la prise d'Imodium (lopéramide)



Le soleil

Une exposition trop importante au soleil provoque des coups de soleil, insolation, « coups de chaleur » ...

Il provoque un vieillissement de la peau et à terme cancers de la peau.

Le corps peut également faire une réaction cutanée lors de l'exposition au rayonnement solaire (photodermatose). Attention à certains médicaments qui peuvent provoquer ce type de réaction.

Quelques recommandations :



Ne pas exposer les enfants au soleil, surtout aux heures chaudes (12-16h).



Porter des vêtements légers, amples à mailles serrées, clairs, en coton ou lin.



Un tee-shirt opaque ou anti-UV peut être utilisé pour protéger l'enfant pendant la durée de la baignade. Cependant, il ne protégera que les zones couvertes.



Ne pas oublier d'appliquer de la crème solaire FPS 50. A réappliquer toutes les 2 heures sur les zones de peau découvertes, ainsi que les lunettes solaires à verres filtrants (CE 3 ou 4) et le chapeau à bords larges.



Donner à boire de l'eau potable fréquemment aux enfants.



Les Maladies Sexuellement Transmissibles (VIH, hépatite B , chlamydia, gonocoque, syphilis)

Les MST sont la 7ème cause de maladie au retour d'un voyage. Outre le sida et les hépatites, elles regroupent syphilis, herpès, gonococcie, chlamydieuse, responsables parfois de stérilité.

Comment ça s'attrape ?

- Au cours des rapports sexuels (vaginal, anal, oral)
- Par transfusion ou contact avec le sang

Comment se protéger ?

- Utiliser à chaque rapport un préservatif de qualité
- Utiliser du matériel à usage unique (seringues...)

La PrEP (Prophylaxie Pré-Exposition)

La Prep est une stratégie innovante de prévention du VIH. Il s'agit d'une prophylaxie pré-exposition

Prophylaxie = éviter une infection.

**Pré-exposition = le traitement doit démarrer avant
(et se poursuivre après) un éventuel contact avec le VIH.**

Renseignez-vous dans notre CeGIDD* : 01 57 02 26 47

*Centre Gratuit d'information, de Dépistage et de Diagnostic des infections par le VIH, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles.



Autres risques

L'altitude

- Consulter avant un séjour à plus de 3000 m
- Monter par paliers progressifs pour que votre corps s'adapte
- Arrêter de monter en cas de maux de tête, nausées, vertiges

AU RETOUR

- Poursuivez le traitement antipaludique pendant tout le séjour et jusqu'à 1 à 4 semaines après la sortie de la zone à risque selon le médicament
- Consulter en cas de fièvre (jusqu'à 3 mois après le retour), diarrhée...
- Penser à compléter les rappels des vaccinations si nécessaire

**L'équipe du centre de vaccinations internationales
et consultations voyageurs est à votre écoute !**

 **01 57 02 29 84**



