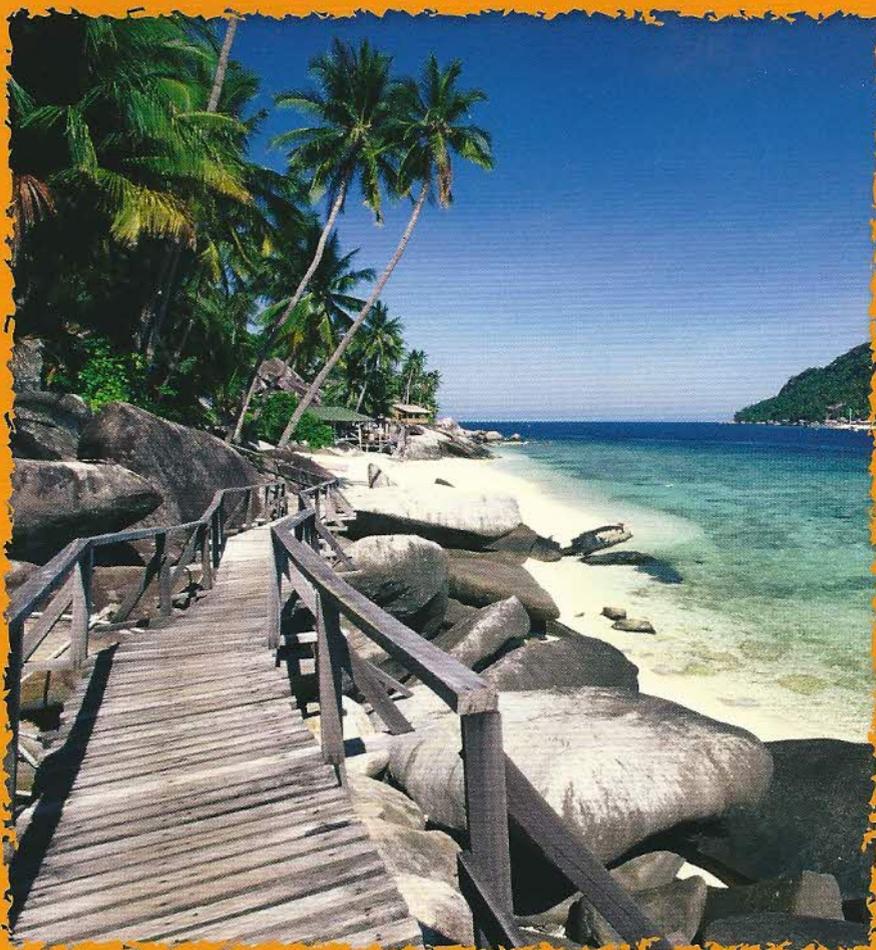


Partez tranquille à l'étranger



Quelques précautions indispensables
pour des vacances réussies

Vous trouverez dans ce guide quelques conseils et explications pour vous prémunir contre les maladies infectieuses que l'on peut rencontrer lors de séjours à l'étranger.

Les risques pour la santé durant un voyage sont très variables et dépendent entre autres :

- du pays de destination,
- de la nature et de la durée du voyage,
- des conditions de séjour,
- et des caractéristiques propres du voyageur.

Deux maladies sont plus particulièrement développées dans ce document car elles représentent les **2** principaux risques pour les voyageurs : **le paludisme** et **l'hépatite A**.

L'une comme l'autre se rencontrent dans de très nombreux pays et leurs conséquences sur la santé des voyageurs ne sont pas anodines.

« Mieux vaut prévenir que guérir » : un adage qui trouve toute sa signification lorsque l'on part en vacances à l'étranger pour pouvoir passer de bonnes vacances et en profiter encore à son retour.

Sommaire

PALUDISME page **4**

Qu'est-ce que le paludisme ?

Comment puis-je contracter le paludisme ?

Quels sont les signes du paludisme ?

Comment puis-je me protéger du paludisme ?

HÉPATITE A page **8**

Qu'est-ce que l'hépatite A ?

Comment puis-je contracter une hépatite A ?

Quels sont les signes et l'évolution d'une hépatite A ?

Comment puis-je me protéger de l'hépatite A ?

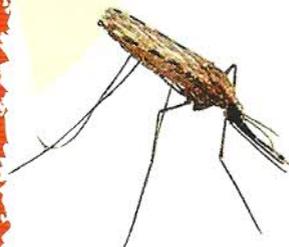
À FAIRE AVANT DE PARTIR page **10**

PALUDISME

Qu'est-ce-que le paludisme ?

Le paludisme est la maladie parasitaire la plus répandue dans le monde. Le parasite responsable est le **Plasmodium**. Il en existe plusieurs espèces, le plus dangereux et le plus fréquent étant le *Plasmodium falciparum*, qui peut provoquer des **complications mortelles**. Le paludisme est aussi appelé « malaria ».

Comment puis-je contracter le paludisme ?



Le paludisme est transmis aux humains par la piqûre de la femelle d'**un moustique particulier, l'anophèle**. Ces moustiques vivent dans les **régions tropicales et subtropicales**, en Afrique, en Amérique et en Asie. Les anophèles piquent **entre le coucher du soleil et le lever du jour** ; le risque est plus élevé en milieu rural qu'en ville.

En 2012, on dénombre en France environ 3510 cas de paludisme rapportés par nos voyageurs.

Quels sont les signes du paludisme ?

Les signes de la maladie peuvent apparaître dans un **délai de 7 jours à plusieurs semaines** après la piqûre infectante.

Le plus souvent, le paludisme se manifeste par une **fièvre** à 39-40 °C qui apparaît brutalement. Les autres signes sont : frissons, sueurs, fatigue, maux de tête, vomissements, diarrhée, courbatures.

Dans certains cas, plus rares, les manifestations sont **beaucoup plus graves** : c'est ce qu'on appelle un accès « pernicieux ». Il est exclusivement dû au *Plasmodium falciparum* et provoque un coma avec des lésions cérébrales, rénales et pulmonaires, évoluant parfois jusqu'au décès.

En France, le nombre de décès rapporté en 2012 est d'une dizaine dus aux cas sévères de paludisme.

● Que faire en cas de fièvre au retour d'un séjour en zone de paludisme ?

Toute fièvre au retour d'un voyage en zone à risque doit être considérée comme pouvant être liée au paludisme.

Vous devez donc consulter immédiatement un médecin qui établira un diagnostic.

● Comment diagnostique-t-on le paludisme ?

Le diagnostic est fait à partir d'un examen sanguin. Mais si les signes sont évocateurs, le traitement est mis en route sans attendre d'avoir le résultat des examens. Il nécessite généralement une hospitalisation.

Comment puis-je me protéger du paludisme ?

Il n'existe pas de vaccination.

Il y a 2 moyens **complémentaires** pour s'en protéger :

- et**
- éviter les piqûres de moustiques
 - prendre un traitement préventif.

PALUDISME

● Comment me protéger des piqûres de moustique ?

Il est fortement recommandé dans les zones à risque de porter des **vêtements couvrant les bras et les jambes en fin de journée** pour limiter la surface d'exposition aux piqûres de moustique.

Pour les parties découvertes ou pouvant se trouver découvertes à l'occasion de mouvements, il existe des **répulsifs** à appliquer sur toute la peau, visage compris. Il faut en répéter l'application régulièrement, et toujours après un bain ou une douche, ou en cas de transpiration importante. Des précautions d'emploi sont à respecter notamment chez l'enfant et chez la femme enceinte (qui doit appliquer scrupuleusement les mesures de protection contre les piqûres de moustique, et veiller à ne pas dépasser la dose de répulsif recommandée et à suivre strictement les indications du fabricant).

Pour les enfants en dessous de 30 mois, demandez conseil à votre pharmacien.

À l'intérieur, vous pouvez aussi utiliser un **insecticide**, sans oublier l'adaptateur électrique si vous choisissez un produit qui s'insère dans les prises de courant. La nuit, une **moustiquaire** en bon état, imprégnée d'insecticide et bien bordée vous protégera dans votre lit.

Les précautions prises contre les moustiques ne dispensent pas de la prise de votre traitement préventif : ces deux mesures sont complémentaires.

● Quel traitement dois-je prendre pour me protéger du paludisme ?

C'est votre médecin qui vous prescrira le médicament adapté à votre voyage, en fonction du pays visité et de votre profil (état de santé, grossesse, âge...).

Pour être efficace, le traitement doit être pris dans le respect de la prescription du médecin.

Le traitement doit être régulièrement pris. Les cas de paludisme des voyageurs français sont généralement dus à une absence de traitement préventif ou à un suivi incomplet.

Bien suivre son traitement préventif ne dispense pas des précautions envers les moustiques : ces deux mesures sont complémentaires.

● Le même médicament est-il efficace pour tous mes voyages ?

Non. Le parasite en cause, le *Plasmodium*, a développé avec le temps une résistance aux médicaments disponibles, qui varie selon les zones géographiques.

On distingue 3 zones selon son degré de sensibilité et pour chaque zone, des recommandations précises de traitement préventif existent.

Ces recommandations sont régulièrement mises à jour en fonction de l'évolution de la résistance du *Plasmodium*.

Pour être efficace, le traitement préventif doit être adapté à votre pays de destination. Ce n'est donc pas forcément celui que l'on vous a prescrit pour un précédent voyage ou celui de votre entourage : parlez-en à votre médecin.

Pour vous protéger efficacement, vous devez consulter votre médecin ou un centre spécialisé en conseils aux voyageurs, suffisamment tôt dans un délai de 6 à 8 semaines avant votre départ.

HÉPATITE A

Qu'est-ce que l'hépatite A ?

C'est une **maladie virale** qui atteint le **foie** et qui peut se compliquer. Elle est due au **virus de l'hépatite A** qui appartient à une famille complètement différente de celles des autres virus responsables d'hépatites.

Comment puis-je contracter une hépatite A ?

Le virus se transmet par **l'eau et les aliments contaminés (en particulier, les coquillages, les légumes et les fruits crus)**. Il se transmet aussi par contact direct (voie fécale-orale). Le risque intervient dans tous les pays où les conditions sanitaires et d'hygiène sont précaires, même en cas de séjour dans un hôtel luxueux.

Quels sont les signes et l'évolution de l'hépatite A ?

Les premiers signes apparaissent en moyenne **1 mois** après la contamination, donc le plus souvent **au retour du voyage**.

Ils ressemblent à ceux de la **grippe** : fatigue, fièvre, malaise, douleurs articulaires et musculaires, courbatures.

Peuvent s'ajouter des **signes digestifs** : manque d'appétit, nausées et vomissements.

L'ictère ou « jaunisse » apparaît ensuite, colorant la peau et le blanc des yeux en jaune. Les urines deviennent foncées et les selles sont plus claires. L'ictère n'apparaît pas chez tous les malades : les jeunes enfants présentent souvent une hépatite A sans ictère, dont les autres signes sont si discrets que le diagnostic n'est pas toujours évident. Durant la phase aiguë de l'hépatite A, vous pouvez **contaminer votre entourage**.

La convalescence peut être lente et durer jusqu'à 6 mois, avec fatigue, nausées et perte d'appétit.

Il existe, beaucoup plus rarement et essentiellement chez les adultes, **des formes graves** d'hépatite A qui peuvent nécessiter une hospitalisation et évoluer exceptionnellement vers un décès.

Comment puis-je me protéger de l'hépatite A ?

Il n'existe **aucun traitement spécifique** une fois la maladie déclarée.

Cependant, il y a deux moyens complémentaires pour se protéger de l'hépatite A :

- **le respect de certaines règles élémentaires d'hygiène,**
- **la vaccination.**

Quelques conseils :

- Lavez-vous soigneusement les mains avant les repas et toute manipulation d'aliments, et après passage aux toilettes. En l'absence d'eau ou de savon, on peut utiliser un gel ou une solution hydro-alcoolique,
- ne buvez que de l'eau en bouteilles capsulées ou rendue potable,
- évitez les glaçons et les glaces artisanales,
- ne buvez pas de lait non pasteurisé, ou de jus de fruits à la sauvette...
- évitez les fruits et légumes crus, ou pelez-les vous-même ou lavez-les avec de l'eau propre,
- évitez de consommer des coquillages, des crustacés, poissons, viandes et œufs crus ou insuffisamment cuits,
- évitez les piscines si l'eau vous paraît suspecte.

La vaccination est recommandée aux voyageurs, à partir de l'âge de 1 an, pour des séjours dans des pays où l'hygiène est précaire.

L'hépatite A est la plus fréquente des maladies du voyageur pouvant être prévenue par vaccination. Demandez conseil à votre médecin

À

FAIRE...



... AVANT DE PARTIR

Pour passer des vacances en bonne santé
et en profiter encore à votre retour

Consultez votre médecin



*Le plus tôt possible dès que vous connaissez votre date de départ.
Pour être efficace au moment de votre séjour, certaines vaccinations
spécifiques nécessitent d'être faites de 1 à 3 mois avant votre départ.*

En cas d'oubli, n'hésitez pas à le faire, même la veille de votre départ.

Mise à jour des vaccinations courantes :

Tétanos, Poliomyélite, Diphtérie, Coqueluche et Rougeole éventuellement[#]

**Réalisation des vaccinations spécifiques en fonction du lieu, de la
durée et des conditions de séjour :**

Par exemple : fièvre jaune, méningite à méningocoques, hépatite A...

**Prescription d'un traitement préventif contre le paludisme en cas
de séjour dans une zone à risque**

Mise à jour de vos traitements habituels en quantité suffisante

**Prescription de tous les médicaments utiles au cours de votre
voyage** (antidiarrhéiques, ...)

[#] BEH n° 14-15 du 19 avril 2013 : <http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Derniers-numeros-et-archives/Archives/2013/BEH-n-14-15-2013>

BEH n° 22-23 du 4 juin 2013 : <http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Derniers-numeros-et-archives/Archives/2013/BEH-n-22-23-2013>

Pour consulter les recommandations par pays sur le site :

<http://www.pasteur.fr>, flashez ce code :



Consultez votre dentiste
pour une visite de contrôle
selon la durée du voyage

Demandez conseil à votre pharmacien



Trousse à pharmacie (à adapter en fonction du voyage) :

- Pansements adhésifs, coton, bande de contention, gaze, compresses
- Antiseptique cutané
- Épingle de sûreté, pince à épiler, ciseaux (à conserver dans la valise en soute)
- Thermomètre incassable
- Pompe à venin
- Médicaments contre la douleur et la fièvre
- Crème pour coup de soleil et brûlure
- Produit calmant contre les piqûres de moustiques



Médicaments du voyage :

antidiarrhéique, antipaludique à usage préventif (selon destination), médicaments contre le mal des transports, anti-histaminique, sachets de réhydratation type OMS pour enfant...

Autres produits :

- Répulsif anti-moustiques et insecticide
- Produits adaptés aux porteurs de lentilles
- Crème solaire
- Préservatifs (norme NF)
- Bas de contention pour l'avion si besoin



Et n'oubliez pas non plus...

- Billets, passeport + visa
- Assurance voyage et rapatriement
- Carnet de vaccinations
- Médicaments et ordonnances



Et aussi...

Adaptateur électrique

1 paire de lunettes de secours (pour les porteurs de lentilles et de lunettes)

Et bien sûr des lunettes de soleil et un chapeau !!



Et surtout passez de bonnes vacances !

Département
Information et

Accueil
Médical

Des réponses à
vos questions au
01 39 17 84 44

Fax. : 01 39 17 84 45
e-mail : diam@gsk.com

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 18h00



GlaxoSmithKline

Laboratoire GlaxoSmithKline

100, route de Versailles
78163 Marly-le-Roi Cedex
Tél. : 01 39 17 80 00
www.gsk.fr