

Paludisme, Hépatite A, fièvre jaune... soyez vigilant !

Pourquoi se protéger ? Comment devenir un voyageur plus responsable ?

Vaccinations-voyages.fr
la prévention santé du voyageur



Dossier de presse,
Mardi 16 décembre 2008,

Contacts presse

Presse & Papiers

Catherine Gros - catherine.gros@pressepapiers.fr

Domitille Danvert - domitille.danvert@pressepapiers.fr

Tel : 01 46 99 69 69 - Fax : 01 46 99 69 68

Laboratoire GlaxoSmithKline

Fanny Allaire - fanny.m.allaire@gsk.com

Noémie Leclaire - noemie.n.leclaire@gsk.com

Tél : 01 39 17 90 85/85 84 - Fax : 01 39 17 86 56



SOMMAIRE

- I. **Enquête TNS/Sofres**
« Quels sont les comportements santé des français en voyage ? »

- II. **Un nouveau site Internet pour prévenir et informer le voyageur : www.vaccinations-voyages.fr**

III. **Pourquoi se protéger ?**

Les français sous-estiment les risques des pathologies tropicales

Les 5 principales infections ¹

- le paludisme
- l'hépatite A
- les infections sexuellement transmissibles (IST)
- la dengue
- la "turista"

Les modes de transmission des maladies infectieuses

- par l'eau et l'alimentation
- par les insectes
- par les animaux
- par voie sexuelle
- par le sang
- par voie aérienne
- par le sol

IV. **Comment devenir un voyageur plus responsable ?** **Avant, pendant et après un voyage, quels conseils suivre ?**

- Conseils aux voyageurs : avant, pendant, après
- Les vaccins
- La trousse à pharmacie

¹ Dossier de campagne "Santé en voyage" – Institut Pasteur (novembre 2007)



QUELS SONT LES COMPORTEMENTS SANTE DES FRANÇAIS EN VOYAGE ?

**Sont-ils prudents, pas assez responsables... inquiets ?
Quels sont les risques qui les préoccupent le plus ?**

ENQUETE TNS/SOFRES – Décembre 2008

Parce que des millions de Français voyagent chaque année dans le monde, un site internet dédié à la santé des voyageurs présente les principales mesures à prendre avant, pendant et au retour de leur voyage, pays par pays, afin de voyager responsable. **A l'occasion du lancement de www.vaccinations-voyages.fr, une enquête TNS/SOFRES vient d'être effectuée mesurant le comportement des français en voyage.**

TNS SOFRES a interviewé 1000 personnes représentatives de la population française de 15 ans et plus, dont 124 ont voyagé dans une zone à risque* et 313 dans une autre zone identifiée mais sans risque de paludisme ou d'hépatite A. Enquête menée par omnibus téléphone les 2 et 3 décembre derniers.

Résultats concernant les voyageurs dans les zones à risque :

- 30% des voyageurs n'emportent pas de médicaments dans leurs valises.
- 61% n'ont pas suivi de traitement pour se protéger que ce soit avant ou pendant leur voyage.
- 30% ne consultent pas leur médecin avant le départ.
- 71% ne prennent pas de précautions spécifiques vis-à-vis de l'hépatite A, et 54% n'ont pas pris de précautions spécifiques contre le paludisme.
- 27% des voyageurs ne sont pas à jour de leurs vaccins, près d'1 sur 2 n'emporte pas son carnet de vaccination, 33% ne prennent pas leur carte de groupe sanguin.

Epidémies et maladies : les 1ères craintes des voyageurs qui partent dans une zone à risque

Les épidémies et maladies sont ainsi la première crainte des voyageurs qui partent dans une zone à risque (37%), avant le terrorisme, les attentats et les prises d'otages (26%), et les morsures, piqûres d'insectes et agressions animales (20%).

Seuls 33% voyageant dans une zone à risque n'ont aucune crainte.

* zones à risque :

- Amérique centrale
- Afrique noire
- Arabie Saoudite - Iran - Afghanistan - Pakistan
- Asie du Sud-est (Birmanie, Vietnam, Thaïlande, Laos, Malaisie, Indonésie)
- Amérique du Sud
- Inde
- République Dominicaine - Haïti
- Chine

Vigilance, prévention, protection : les voyageurs peuvent mieux faire !

- Près d'1/3 des voyageurs qui partent dans une zone à risque (30%) n'emportent pas de médicaments dans leur valise, et 40% n'hésitent pas à boire l'eau du robinet, qu'ils soient dans une zone à risque ou non.

- 3 personnes sur 5 qui voyagent dans une zone à risque (61%) n'ont pas suivi de traitement pour se protéger que ce soit avant ou pendant leur voyage.

Il reste 20 % des voyageurs qui ne s'informent pas avant de partir, sur les maladies présentes dans le pays de destination.

L'hépatite A sous-estimée

Seul 6% des voyageurs estiment que l'hépatite A est un risque encouru lorsqu'on voyage dans une zone à risque. Ce qui explique qu'ils ne sont que 1/5 à prendre des précautions spécifiques vis-à-vis de l'hépatite A.

Le paludisme et ses risques : peu de précautions

Malgré une connaissance de cette pathologie et des risques encourus, les voyageurs ne prennent pas assez de précautions spécifiques (traitements et protections anti-moustiques diverses).

- Plus d'1 personne sur 2 (54%) qui part dans une zone à risque n'a pas pris de précautions spécifiques contre le paludisme, alors qu'ils sont pourtant 37% à estimer que le paludisme est la maladie dont le risque est le plus important, loin devant l'hépatite B ou C (11%), ou la fièvre jaune (8%).

- De plus, près d'un voyageur sur 2 ne se protège pas contre les piqûres d'insectes.

Carnet de vaccination, carte de groupe sanguins : les oubliés des valises !

Alors qu'ils partent dans une zone à risque : près d'1 voyageur sur 3 (27%) n'est pas à jour de ses vaccins, près d'1 sur 2 (47%) ne prend pas son carnet de vaccination et 1/3 (33%) ne prend pas sa carte de groupe sanguin.

Conclusion,

Les français, d'autant plus quand ils voyagent dans une zone à risque, ne sont pas suffisamment vigilants et responsables pour leur santé. 15% d'entre eux ont été malades pendant leur séjour ou reviennent porteurs d'une pathologie risquant ainsi de contaminer leur entourage.



DU NOUVEAU SUR LA TOILE !

Pour être informé en un clic : www.vaccinations-voyages.fr

Afin de sensibiliser les voyageurs à toutes les questions de santé, avant leur départ, le laboratoire GSK a créé un nouveau site internet de prévention, attractif et facile d'utilisation, dédié au grand public : www.vaccinations-voyages.fr



L'objectif est d'informer les personnes qui partent en voyage sur les risques infectieux réels auxquels elles peuvent être exposées et dont elles n'ont pas toujours conscience.

En quelques clics, chacun peut trouver en fonction de sa destination, les recommandations vaccinales avant le départ, des conseils sur l'attitude de prévention à adopter sur place ainsi que des recommandations générales de santé à leur retour.

Le site vise aussi à amener les voyageurs à consulter un médecin avant chaque départ.

Grâce à une navigation ludique, agréable et son style « baroudeur », le site permet de découvrir les informations et conseils sur chaque maladie et les risques encourus.

Il est composé de 4 parties, mises à jour régulièrement, notamment pour les recommandations vaccinales officielles :

- **partie destination** : elle donne des informations sur les vaccinations obligatoires et/ou recommandées pour se rendre dans le pays choisi, les traitements préventifs à prendre avant le départ puis à poursuivre pendant et au retour du voyage, ainsi que des renseignements généraux sur ce pays.
- **partie maladie** : elle définit l'infection, comment on l'attrape, les symptômes, comment on la soigne et comment s'en protéger.
- **partie vaccination** : elle revient sur ce qu'est un vaccin et l'importance d'être prémuni contre certaines maladies. Elle donne la liste des vaccinations et des schémas vaccinaux (nombre d'injection, délai d'efficacité...), ainsi que la liste des centres vaccinaux agréés.
- **partie conseils de santé** : elle informe sur les réflexes à adopter avant, pendant et après le voyage. Un focus particulier est mis sur la santé des enfants.

Le site propose également un dossier spécial consacré à une pathologie. Il sera renouvelé régulièrement.

Le premier dossier concerne le paludisme, le suivant sera consacré à l'hépatite A.

Par ce nouveau site, GSK poursuit son engagement dans les maladies infectieuses et accompagne le voyageur avant, pendant et après son séjour.

POURQUOI SE PROTÉGER EN VOYAGE ?



Farniente sur les îles, treks aventuriers ou mission professionnelle d'assistance technique... le voyage est un moment unique, intense et riche en échanges culturels. Les cartes postales idylliques ne doivent pourtant pas faire oublier qu'un séjour à l'étranger peut être source de désagréments plus ou moins graves, en particulier au niveau sanitaire. De nombreux pays restent synonymes de zones endémiques, sources de maladies infectieuses. **Une bonne information avant le départ, associée à une bonne prévention sur place, permet de voyager sereinement.**

Selon l'Organisation Mondiale du Tourisme², en 1950, le nombre de voyageurs était de 25 millions pour atteindre 903 millions en 2007. Les vacances arrivent en tête des déplacements avec 51% et les déplacements professionnels représentent 15% des voyages.

Les français sous-estiment les risques des pathologies tropicales

62% des déplacements des français se font à destination de l'Union Européenne. Néanmoins, en 2006, les français étaient près de 4 250 000 à partir vers un pays tropical³.

Si le taux estimé de mortalité en voyage dû aux infections est de 1 à 3%³, loin derrière les maladies cardiovasculaires ou les accidents, les touristes français se renseignent avant de partir mais ne « passent pas à l'acte » quand il s'agit de se prémunir contre ces risques infectieux (vaccination, traitements prophylactiques...). En effet, une enquête TNS-SOFRES⁴ de 2006 réalisée pour GSK avait révélé que **69% des personnes interrogées voyageant vers une zone d'endémie se sont renseignées sur les risques encourus** (par l'intermédiaire de leur médecin, leur guide de voyage, Internet...). Or, **plus d'1 français sur 2 pense qu'il n'est pas nécessaire de consulter un médecin avant son départ**⁵.

Par ailleurs, l'importance de la vaccination contre l'hépatite A, la poliomyélite ou la grippe est sous-estimée. Cette même enquête TNS-SOFRES précisait que, quelle que soit leur destination, plus de 80% des personnes interrogées estiment que le risque de contracter une hépatite A est peu élevé ou inexistant⁴. Or en 2007, **plus de 1000 cas d'hépatite A ont été déclarés en France dont 40% étaient dus à une exposition lors d'un séjour hors de métropole**⁶. Le Centre National de Référence du Paludisme estime qu'**environ 4400 cas de paludisme ont été importés en France en 2007**³.

Les modes de transmission des maladies infectieuses

Paludisme, grippe aviaire ou VIH... certains risques infectieux sont bien identifiés par les voyageurs. En revanche, pour d'autres maladies comme l'encéphalite japonaise ou le choléra, les risques d'infections sont minimes bien que réels. **Les modes de transmission de ces maladies peuvent être très divers.**

² Tourism Highlights 2008 – World Tourism Organization

³ Bulletin épidémiologique hebdomadaire n°25/26 – INVS (juin 2008)

⁴ Comment les voyageurs se protègent-ils de l'hépatite A? – Enquête TNS SOFRES pour GSK (résultats juin 2006) 20 000 individus interrogés, représentatifs des 15 ans et +, déclarant avoir voyagé entre janvier 2004 et décembre 2005 dans un pays touché par l'hépatite A.

⁵ Baromètre Institut Pasteur-IFOP de novembre 2007 – Dossier de campagne santé en voyage à l'Institut Pasteur

⁶ Hépatite A, données épidémiologique – INVS (août 2008)

Transmission par l'eau et l'alimentation

Diarrhée, fièvre typhoïde, hépatite A, hépatite E, choléra, listériose, bilharziose, giardiase

Ces maladies sont véhiculées par de l'eau, des boissons ou des aliments contaminés. Les précautions à prendre sont d'ordres hygiéniques. Se laver souvent les mains. Ne pas manger d'aliments crus et ne boire que des boissons dont le bouchon n'a pas été ouvert. Il convient également de ne pas se baigner dans des eaux stagnantes.

Transmission par les insectes

Paludisme (malaria en anglais), fièvre jaune, dengue, encéphalite japonaise, chikungunya, encéphalite à tique, typhus, maladie de lyme, filariose, trypanosomiase (maladie du sommeil), leishmaniose

Les plus connues sont celles véhiculées par les moustiques comme le paludisme. Elles peuvent être également dues aux poux (typhus), aux tiques (maladie de Lyme) ou à la célèbre mouche tsé-tsé (maladie du sommeil). Le risque d'infection peut être largement réduit en prenant toutes les précautions nécessaires afin d'éviter les morsures ou piqûres d'insectes (répulsifs, moustiquaire imprégnée...)

Transmission par les animaux (Zoonoses)

Rage, tularémie, brucellose, leptospirose, certaines fièvres hémorragiques virales, peste, hantavirus

Les zoonoses constituent un groupe large d'infections qui peuvent être transmises aux humains par morsure, par simple contact avec l'animal ou contact avec ses sécrétions ou ses excréments. Elles peuvent également survenir après ingestion de viande ou de lait contaminés. La prévention se fait tout simplement en évitant le contact dans les régions à risque avec tout animal, qu'il soit sauvage ou domestique. Soyez vigilant en particulier avec les enfants toujours prompts à caresser les animaux.

Transmission par voie sexuelle

Hépatite B, VIH/SIDA, syphilis

Ces maladies sont transmises d'une personne à une autre lors de rapports sexuels non protégés. L'utilisation de préservatifs est bien entendu la meilleure protection contre la plupart d'entre elles.

Transmission par le sang

Hépatites B, C, VIH/SIDA

Ces maladies se transmettent par contact direct avec le sang (ou d'autres fluides corporels) d'une personne infectée. Evitez l'usage de seringue, d'aiguille, ou de tout autre matériel médical ou cosmétique qui traverse la peau, non stériles (acupuncture, tatouages, piercing...).

Transmission par voie aérienne
Tuberculose, rougeole, varicelle, peste pneumonique, pneumonie, SRAS, méningite, diphtérie, oreillons, légionellose
Ces maladies sont véhiculées par des micro-gouttelettes (< 5 microns) d'eau qui s'évaporent, se disséminent et restent suspendues dans l'air. Elles se transmettent par contact avec les muqueuses du nez ou de la bouche ou du tissu conjonctif. Evitez le contact avec des personnes malades (toux, écoulements nasaux...)
Transmission par le sol
Anthrax, tétanos, infections fongiques, leptospirose
Ces maladies sont causées par des spores : formes dormantes des agents infectieux. Elles se transmettent au travers d'éraflures ou de petites coupures de la peau. Les infections fongiques peuvent provenir de l'inhalation d'un sol contaminé. Ces infections peuvent être prévenues en protégeant la peau des contacts directs avec le sol dans les zones à risque.

Les 5 maladies infectieuses les plus risquées pour les voyageurs

A l'occasion de son baromètre en novembre 2007, l'Institut Pasteur a établi la liste des 5 maladies infectieuses représentant le plus grand risque pour les voyageurs⁷, en fonction de leur gravité et de leur probabilité : le paludisme, l'hépatite A, les IST (Infections Sexuellement Transmissibles), la dengue, la « turista ».

1. Le paludisme

Le paludisme est provoqué par un parasite, le plasmodium, transmis par la piqûre d'un moustique, l'anophèle femelle. Il existe 4 espèces de plasmodium responsables de la maladie. *Plasmodium falciparum* est de loin le plus virulent ; **1% des personnes infectées en meurent dans les zones d'endémie**⁸.

Selon l'OMS, le paludisme est endémique dans plus de 100 pays visités par près de 125 millions de voyageurs, et près de 30 000 personnes reviennent infectées chaque année. Le signe clinique majeur du paludisme est un accès de fièvre. Il survient entre 7 jours et plusieurs mois après l'exposition. L'INVS⁹ rappelle que "toute pathologie fébrile au retour des tropiques doit être considérée comme un accès palustre et nécessite une consultation d'urgence. En effet, 3% des paludismes à *P.falciparum* sont observés au-delà des deux mois suivant le retour."

A l'heure actuelle, pour une protection optimale des voyageurs, il est indispensable de conjuguer chimioprophylaxie antipaludique et protection contre les piqûres de moustique (moustiquaire, produits anti-moustiques, etc.). Le choix du traitement doit être déterminé par le médecin en fonction de la zone visitée, des conditions du voyage et de sa durée, de l'état de santé du voyageur.

2. L'hépatite A

Infection virale hépatique très répandue dans le monde (particulièrement dans les zones où les conditions sanitaires sont mauvaises), cette maladie dite "des mains sales" se transmet par l'ingestion d'eau ou d'aliment infectés. Selon l'enquête TNS-SOFRES de juin 2006, **près de 40% des personnes interrogées**

⁷ Dossier de campagne "Santé en voyage" – Institut Pasteur (novembre 2007)

⁸ World Health Organization chapter 7 Malaria (p147) World Health Organization - http://www.who.int/ith/chapter_7_2008.pdf

⁹ Bulletin épidémiologique hebdomadaire n°25/26 – INVS (Juin 2008)

estiment que la gravité de l'hépatite A est identique à celle de l'hépatite B¹⁰. L'hépatite A n'est pas chronique et rarement mortelle. Elle n'en demeure pas moins une infection aux conséquences sérieuses.

La manifestation clinique la plus courante de l'infection par le virus de l'hépatite A, est la fièvre durant 1 à 2 semaines. Elle peut également s'accompagner d'une jaunisse, de nausées et de malaise et peut conduire à une fatigue intense pendant plusieurs mois. Dans certains cas, en revanche, l'hépatite A peut être asymptomatique.

Il n'existe pas de traitements curatifs. Le seul moyen efficace de s'en protéger est la vaccination alliée à des mesures d'hygiène strictes lors du voyage (se laver les mains, boire de l'eau en bouteille...).

3. Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Outre le virus du SIDA, il existe plus de 25 maladies infectieuses transmises par voie sexuelle¹¹. Chaque année, 340 millions de nouveaux cas d'IST sont détectés dans le monde⁹. Dans certains pays d'Afrique sub-saharienne, comme le Swaziland ou le Mozambique, la prévalence du VIH atteint plus de 20%¹². Ces maladies ont des degrés de sévérité très variables et sont particulièrement répandues dans les pays en voie de développement. Nombre d'entre elles se traduisent par des inflammations des parties génitales pouvant conduire à la stérilité.

Il n'existe pas de traitement curatif du VIH. D'autres IST comme la syphilis se soignent relativement bien à l'aide d'antibiotiques. L'utilisation de préservatifs ainsi qu'une bonne hygiène après les rapports intimes restent un moyen efficace de prévention contre beaucoup d'IST.

4. La dengue

La dengue est une fièvre transmise par la piqûre d'insectes, essentiellement le moustique de type *Aedes*. Il existe **4 virus différents pour cette maladie**, qu'on trouve exclusivement dans les régions tropicales et sub-tropicales.

Les symptômes apparaissent généralement entre 3 et 14 jours après l'infection et provoquent des fièvres sévères qui dans quelques cas deviennent hémorragiques. La dengue est potentiellement létale et nécessite une hospitalisation d'urgence aux premiers symptômes.

Il n'existe ni traitement préventif ni vaccin. La prévention des piqûres d'insecte dans les zones à risque est primordiale.

5. La « turista »

Cette maladie peut avoir de multiples origines infectieuses. Le plus souvent, elle est transmise par une bactérie gastro-intestinale appelée *Escherichia coli*. **Cette maladie se transmet par l'ingestion de boisson ou d'aliments souillés ou par contact direct (mains sales).** Les symptômes apparaissent entre 1 et 3 jours après l'infection et disparaissent généralement de manière spontanée. Elle n'est pas réellement dangereuse mais peut avoir des conséquences importantes en cas de déshydratation, notamment chez les personnes âgées et les enfants. On peut l'éviter par des mesures d'hygiène et d'alimentation strictes.

¹⁰ Comment les voyageurs se protègent-ils de l'hépatite A? – Enquête TNS SOFRES pour GSK (résultats juin 2006) 20 000 individus interrogés, représentatifs des 15 ans et +, déclarant avoir voyagé entre janvier 2004 et décembre 2005 dans un pays touché par l'hépatite A.

¹¹ "Yellow book for travellers" – Center for Disease Control (2008) chapter 4 Description : <http://wwwn.cdc.gov/travel/yellowBookCh4-STD.aspx>

¹² Le point sur l'épidémie de SIDA – ONUSIDA (2007) – chap 2 ; p40 : http://data.unaids.org/pub/GlobalReport/2008/jc1510_2008_global_report_pp29_62_fr.pdf

COMMENT DEVENIR UN VOYAGEUR PLUS RESPONSABLE ?



Avant, pendant et après 1 voyage, quels conseils suivre ?

Les changements de température peuvent être une des raisons provoquant des problèmes de santé pour le voyageur. Ces risques sont d'autant plus importants dans les zones où l'hébergement, l'hygiène et les installations sanitaires sont de mauvaise qualité, les services médicaux mal développés et l'eau impropre à la consommation.

L'utilisation de mesures préventives et la vigilance sur place, peuvent réduire significativement le risque de maladie. Bien que le corps médical et l'industrie du tourisme puissent fournir assistance et conseil, **il est aussi important pour le voyageur de se renseigner pour comprendre les risques qu'il encoure, notamment auprès de son médecin, et de prendre les précautions nécessaires lors de son séjour.**

Cette information est nécessaire pour les voyageurs car ils peuvent être le vecteur de propagation de ces infections dès leur retour. Selon l'Institut Pasteur¹³, "les maladies infectieuses, dues à un virus, à des bactéries, des parasites ou des champignons, tuent plus de 14 millions de personnes chaque année dans le monde. Le sida, la tuberculose et le paludisme sont responsables à eux seuls de plus de la moitié des décès. La propagation des maladies infectieuses est un des sujets les plus préoccupants pour la planète. Elle représente un des risques sanitaires majeurs lors d'un voyage."

Conseils aux voyageurs

Avant le départ :

Dans de nombreux pays, l'accès aux soins médicaux voire aux médicaments est difficile :

- Prévoir une visite chez le médecin pour obtenir toutes les informations nécessaires au bon déroulement du séjour (cf. chapitre « *Vaccins obligatoires et recommandés* »)
- Prévoir une visite chez le dentiste (surtout si pratique de la plongée sous-marine)
- S'assurer d'avoir une assurance médicale et une assurance rapatriement.
- Demander conseil au pharmacien pour la trousse de médicaments (cf. chapitre « *Trousse à pharmacie* »). A ranger sur place à l'abri des chocs et dans un lieu frais, hors de portée des enfants.

Pendant le séjour :

- Se protéger du soleil et de la chaleur : chapeau, lunettes de soleil, crème écran solaire
- Boire beaucoup d'eau (encapsulée)
- Privilégier les vêtements amples, de couleurs claires, en fibres naturelles (coton, lin)
- Se protéger des piqûres et morsures d'animaux : appliquer un répulsif, mais attendre 45 min entre l'application de la crème solaire et le répulsif, qui diminue l'efficacité de la crème solaire ; ne pas marcher pieds nus n'importe où, ne pas laisser sécher son linge dehors ou directement sur le sol, se tenir à distance des chiens errants susceptibles de transmettre la rage.
- Pour limiter les risques de diarrhées : se laver souvent les mains, si possible avec du savon, avant chaque repas et en sortant des toilettes ; consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable par un filtre ou désinfectant (pastilles) ; se méfier des glaçons dans les jus de fruits, des glaces, des sorbets artisanaux ; regarder la date de péremption des aliments.

¹³. Dossier de campagne "Santé en voyage" – Institut Pasteur (novembre 2007)

Au retour :

- Ne pas oublier de poursuivre le traitement contre le paludisme
- Ne pas hésiter à aller voir le médecin si nécessaire, en lui précisant que vous revenez de voyage, en cas de :
 - problèmes de peau qui persistent
 - fièvre
 - diarrhée
 - urines foncées ou teint jaunâtre
 - amaigrissement ou fatigue anormale



Parole de baroudeur : Olivier Archambeau, géographe, voyageur

"Sachant que nous ne sommes pas médecin et que la plupart du temps nous partons sans personnel médical, nous devons compter uniquement sur notre culture médicale de base extrêmement restreinte et notre bon sens pour nous éviter de gros pépins. On ne laisse pas ses chaussures dehors la nuit dans le désert car des bêtes risquent de s'y glisser. On ne se baigne pas dans n'importe quel trou d'eau sous prétexte qu'il fait chaud... Ce sont des règles élémentaires mais que le voyageur n'a pas toujours en tête, parfois par manque d'information, parfois aussi parce que la prévention du départ lui donne un excès de confiance.

La vigilance par rapport au milieu est fondamentale lorsque l'on voyage. C'est essentiel de sentir une ville, ses habitants, ses différents quartiers, de savoir reconnaître où l'on peut et où l'on ne peut pas aller. Ce qui vaut pour la sécurité, vaut également pour la santé. Sans être paranoïaque, il faut simplement avoir conscience des limites à ne pas franchir."

Olivier Archambeau est le président de la Société des Explorateurs Français

Les vaccins

L'hépatite A, la fièvre typhoïde ou l'encéphalite japonaise peuvent être évitées grâce aux vaccins. Certains ne sont dispensés que dans des centres agréés. **En raison des délais de consultation et d'efficacité du vaccin, il est prudent de prendre rendez-vous un à deux mois à l'avance.** A cette occasion, il est fortement recommandé de vérifier si les vaccinations de base sont à jour : diphtérie, tétanos, poliomyélite, rougeole, hépatite B...

Vaccins recommandés :

Certains vaccins sont recommandés suivant les risques auxquels sont exposés le voyageur et selon la situation sanitaire du pays, les conditions et la durée du séjour, mais également en fonction de son âge, de ses vaccinations antérieures, de son état de santé. L'Institut Pasteur¹⁴ recommande de se protéger pour de nombreuses destinations tropicales contre l'hépatite A, l'hépatite B, la rage, l'encéphalite japonaise (plutôt en Asie et Océanie), la fièvre typhoïde.

Vaccins obligatoires :

Ils sont indispensables pour entrer dans certains pays, par exemple, le vaccin contre la fièvre jaune (antiamarile) ou celui contre la méningite à méningocoque exigé pour les pèlerins se rendant à la Mecque.

¹⁴ <http://cmip.pasteur.fr>

La trousse à pharmacie

Il existe une base commune de premiers secours à toutes les pharmacies de voyage mais, celle-ci devra être systématiquement complétée en fonction de la destination. Il est nécessaire de demander conseil à son médecin. Ne pas emmener de médicaments en vrac pour ne pas les confondre et conservez les notices d'utilisation. D'un pays à l'autre le nom des médicaments peut changer.

Pour les personnes suivant un traitement au moment du départ, il est indispensable de prendre une réserve suffisante de ce traitement pour toute la durée du séjour. Pour les personnes atteintes d'une infection chronique, l'idéal est de prendre avec soi un compte-rendu médical (si possible rédigé en anglais ou dans la langue du pays de destination) mentionnant les traitements en cours sous leur dénomination commune internationale (DCI), ainsi que les coordonnées d'un médecin correspondant spécialiste.

En voyage avec des enfants, notamment dans les zones tropicales, il est conseillé de prendre des comprimés pour stériliser les biberons (stérilisation à froid), des sachets de réhydratation type OMS, un médicament pédiatrique contre la douleur et la fièvre, des pastilles pour rendre l'eau propre à la consommation.

Les premiers soins

- Compresse stérile, bande de contention
- Pansement adhésif, hémostatique (c'est-à-dire qui arrête les hémorragies)
- Épingle de sûreté, pince à épiler, ciseaux (à conserver dans les bagages en soute)
- Antiseptique cutané
- Crème pour coup de soleil et brûlure
- Pommade contre les démangeaisons (en particulier les piqûres de moustique)
- Thermomètre incassable
- Seringue et aiguille stérile à usage unique (certificat bilingue français/anglais pour les douanes)

Les médicaments

- Contre le mal des transports
- Contre la douleur et la fièvre
- Anti-diarrhéique
- Laxatif
- Anti-nauséeux
- Collyres en monodose
- Gouttes auriculaires
- Somnifère léger
- Antiseptique urinaire
- Antihistaminique
- Antipaludique (si besoin)

Les cosmétiques et produits d'hygiène

- Crème solaire
- Stick protecteur pour lèvres
- Produit répulsif anti-moustique et insecticides
- Solution pour lentille de contact
- Préservatifs (norme NF)
- Papier toilette, serviettes hygiéniques (difficiles à trouver dans certains pays)