



Pendant le trajet en avion

5 – Pour éviter les problèmes de circulation veineuse,

n'oubliez pas de bouger régulièrement (évitez les somnifères) et de boire beaucoup d'eau. Portez des vêtements amples et si besoin des chaussettes de contention.



Sur place, pendant votre séjour

6 – Quelles que soient les mesures prises contre le paludisme, il faut **toujours se protéger contre les piqûres** de moustiques et autres insectes avec :

→ des répulsifs sur la peau découverte,

à base de **DEET** (30 % à 50 %),
ex : *INSECT Écran Peau Adulte*®

ou à base de **picaridine** (20 % à 30 %),
ex : *INSECT Écran spécial Tropiques*®

ou à base de **IR 3535** (20 % à 30 %),
ou de **PMDBO** (*citriodiol*®) (20 à 30%)

Appliquer systématiquement, en insistant dès la tombée de la nuit, mais également de jour quand il existe un risque de dengue, en évitant la peau blessée, la bouche, les yeux et les oreilles (ne pas pulvériser directement sur la figure). Généralement, 3 applications par jour suffisent. Bien rincer la peau avec de l'eau savonneuse dès qu'il n'y a plus de risque de piqûre (sous la moustiquaire).

Attention : prudence avant l'âge de 2 ans et chez la femme enceinte.

↳ **Remarque :** *le DEET peut abîmer les objets en plastique (bracelets de montre, paire de lunettes, sacs...)*

→ des vêtements amples et couvrant les bras et les jambes idéalement imprégnés de perméthrine

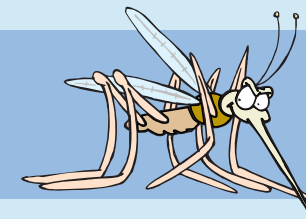
ex : *INSECT Écran Vêtements*® ou *Trempage Tissus*®

L'insecticide reste efficace sur les tissus environ 2 mois, jusqu'à 5 lavages. À appliquer de préférence avant le départ (habits, sac de couchage, ...).

→ **une moustiquaire** imprégnée d'insecticide (au mieux pré-imprégnée), pendant le sommeil

→ **et l'utilisation d'insecticides diffusibles** (spirales à l'extérieur, prises ou bombes insecticides en intérieur, ...)

Protégez-vous contre les piqûres de moustiques et autres insectes.



7 – Hygiène alimentaire :

- ◆ **Lavez-vous les mains régulièrement** avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes (une solution hydro-alcoolique peut être utile) ;
- ◆ N'utilisez que de l'**eau capsulée ou rendue potable** (filtre, désinfectant (ex : Aquatabs®), ou bouillie pendant quelques minutes). Évitez aussi les glaçons, les glaces et le lait cru ;
- ◆ Ne mangez les fruits et légumes que **cuits**, sauf si épluchés par vous-même ;
- ◆ **Évitez les crudités, coquillages, poissons ou viandes crus, peu cuits ou réchauffés.**

8 – Les accidents de la voie publique

constituent la cause la plus fréquente de traumatisme et de décès du voyageur. Ne pas rouler la nuit. Éviter de circuler en 2 roues. Veiller à respecter les règles de sécurité et de prudence universelles.

1 – Vérifiez quelques semaines avant de partir que vos **vaccinations** sont à jour :

- ◆ Tétanos, Polio, Diphtérie (Coqueluche, Rougeole),
- ◆ Vaccin contre la fièvre jaune si vous vous rendez en Afrique intertropicale ou en Amérique du Sud,
- ◆ Vaccins contre les hépatites A, B, la typhoïde, la rage... selon votre destination et le type de séjour.

Signalez-nous toute réaction excessive après un vaccin (ou bien au centre régional de pharmacovigilance le plus proche de votre domicile).

2 – Vérifiez également avec un médecin la nécessité de prendre, selon votre destination, une **prophylaxie médicamenteuse contre le paludisme.**

↳ **Remarque :** Les femmes enceintes, les enfants en bas âge ou les sujets fragiles doivent faire l'objet de conseils et de mesures de prévention particuliers, qui devront être délivrés lors d'une consultation médicale spécialisée.

3 – Quelques précautions **avant le départ :**

- ◆ Emportez avec vous votre **carton de vaccination** ;
- ◆ Si vous êtes atteints d'une maladie qui nécessite un **traitement de fond**, n'oubliez pas d'emporter vos médicaments (avec une réserve supplémentaire de quelques jours) et d'en mettre une partie dans vos bagages à main, accompagnés des ordonnances (avec les DCI) à jour ;
- ◆ Vérifiez votre état dentaire, notamment pour les séjours prolongés ;
- ◆ Si vous portez des lentilles de contact, prenez une paire de lunettes de rechange ;

4 – Souscrire une **assurance** garantissant l'assistance-rapatriement sanitaire

(attention aux exclusions en cas de maladie chronique ou d'hospitalisation récente).

Certaines cartes bancaires peuvent vous offrir cette garantie, renseignez-vous auprès de votre banque.

Certaines mutuelles remboursent les frais de santé liés au voyage (vaccins, antipaludiques). Pensez-y !

Demandez, s'il y a lieu, la carte européenne d'Assurance Maladie à votre centre de sécurité sociale.

9 - Autres conseils



- ◆ Éviter de marcher pieds nus sur les plages, et de s'allonger directement sur le sable (utiliser une serviette de bain), sauf sable mouillé au bord de l'eau ;
- ◆ Ne pas se baigner dans les eaux "douces" (rivières, ...) ;
- ◆ Penser à emporter une **crème solaire haute protection** (attendre au moins 20 minutes avant d'appliquer un répulsif par dessus), **un chapeau et une paire de lunettes de soleil** ;
- ◆ **En cas de rapport sexuel**, l'usage du préservatif doit être systématique (prévention de l'infection par le VIH, l'hépatite B, la syphilis, et les autres infections sexuellement transmissibles) ;
- ◆ **Éviter le contact avec les animaux, surtout errants**, certains pouvant être enrégés. En cas de morsure, laver la plaie au moins 10 minutes avec du savon et consulter sans délai (renseignements souvent disponibles auprès du Consulat).

À votre retour :



10 - Si vous avez des symptômes comme de la fièvre, de la diarrhée, une éruption, qui pourraient être en rapport avec une maladie tropicale, il est conseillé de consulter et de rappeler au médecin vos séjours à l'étranger.

➤ **Pour tout problème de santé au retour,**

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONSULTER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE,

UNE CONSULTATION DE MÉDECINE TROPICALE VOUS ACCUEILLE DANS LES MÊMES LOCAUX.

BON SÉJOUR



Hôpitaux Universitaires
SAINT-LOUIS
LARIBOISIÈRE
FERNAND-WIDAL

1, avenue Claude Vellefaux 75010 Paris
Métro : Goncourt, Colonel Fabien, Jacques Bonsergent.
<http://vaccin-voyage-ghparis10.aphp.fr>

Service des Maladies Infectieuses et Tropicales

Professeur J.M. MOLINA

Consultations
Secteur vert - Porte 3
Tél. 01 42 49 46 83

Dr N. Colin de Verdière - Mise à jour Mars 2014

Hôpitaux Universitaires
SAINT-LOUIS
LARIBOISIÈRE
FERNAND-WIDAL

**CENTRE DE VACCINATIONS
ET D'INFORMATIONS AUX VOYAGEURS**
HÔPITAL SAINT-LOUIS



VOUS PARTEZ EN VOYAGE

*Voici quelques recommandations
avant votre départ*

ASSISTANCE
PUBLIQUE  HÔPITAUX
DE PARIS