

LE VIH ET LES IST

Les infections sexuellement transmises (VIH, hépatites, syphilis, herpès, gonococcie, chlamydiae...) sont la 7^{ème} cause de maladie au retour de voyage. Elles sont parfois responsables de stérilité.

Comment ça s'attrape ?

- Au cours des rapports sexuels (vaginal, anal, oral).
- Par transfusion ou piqûre avec une seringue contaminée (sida, syphilis et hépatites B et C).

Comment se protéger ?

- Utiliser à chaque rapport un préservatif de qualité.
- Éviter sauf nécessité absolue les transfusions.
- Utiliser du matériel à usage unique (seringues, aiguilles...).
- La PREP¹ est parfois indiquée. Consulter votre médecin.

¹ Prophylaxie pré-exposition contre le VIH

MALADIES TRANSMISES PAR VOIE CUTANÉE

Comment ça s'attrape ?

- Par contact avec l'**eau** (bilharziose), le **sol** (anguillulose, ankylostomose, puces-chique, larbish...), les **vêtements** (myases), les **personnes** (gale).
- Par les **plaies** : tétanos, mycoses...
- Par **morsure** ou **griffure** (rage, bactéries...).

Comment se protéger ?

- Éviter marche et baignades en eau douce.
- Éviter la marche pieds nus (sols humides, sable).
- Éviter de s'allonger à même le sol.
- Sécher le linge en intérieur, repasser au fer chaud.
- Désinfecter toute plaie.
- Éviter les contacts avec les animaux.

RAGE

En cas de morsure, griffure ou léchage de plaie par tout mammifère :

- **immédiatement** : laver (eau et savon) et désinfecter ;

- **dans les 3 jours suivant** : consulter.

La vaccination préventive simplifie et rend moins urgent le traitement post-exposition.

LE SOLEIL

Quels risques ?

- Coups de soleil et insolation.
- Vieillesse de la peau.
- Cancers de la peau.
- Réaction au soleil (avec certains médicaments).

Comment se protéger ?

- Exposition progressive au soleil.
- Vêtements clairs, chapeaux et lunettes de soleil.
- Crèmes solaires haute protection.

LES ANIMAUX VENIMEUX

Lesquels ?

- Serpents.
- Araignées, scorpions, fourmis,...
- Animaux marins.

Comment se protéger ?

- Porter bottes et pantalons longs dans les zones à risque.
- Faire du bruit en marchant.
- Dormir sous moustiquaire.
- Porter des chaussures ou palmes dans l'eau.
- Secouer ses chaussures au réveil.

En cas de morsure de serpent :

- Désinfecter la plaie et enlever bagues, bracelets...
- Mettre au repos, calmer et transporter rapidement.
- Ne pas inciser ou sucer la plaie, pas de garrot.

AUTRES RISQUES

L'altitude :

- Consulter avant un séjour à plus de 3 000 m.
- Monter par paliers progressifs pour s'adapter (400 à 500 m/j au dessus de 3 500 m).
- Arrêter de monter, voire redescendre, en cas de maux de tête, nausées, vertiges...
- Un traitement peut éventuellement être prescrit.

L'avion et le décalage horaire :

- Boire et se lever régulièrement pendant le vol.
- Mettre des bas de contention si le vol est long (> 6h).
- A l'atterrissage et au décollage, sucer des bonbons et donner un biberon d'eau sucrée aux bébés.
- Régler d'emblée sa montre et sa vie au rythme du pays de destination.

Maladies préexistantes :

- Consulter avant un voyage en cas de diabète, glaucome, épilepsie, asthme, pacemaker...

La transpiration (qui favorise les mycoses) :

- Prendre des douches fréquemment.
- Porter des sous-vêtements de coton.

Maladies transmises par voie aérienne (Covid, grippe...) :

- Tousser et éternuer dans son coude ou un mouchoir.
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter.
- Port d'un masque lors des vols aériens.
- Lavage régulier des mains.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs
www.mesvaccins.net/
www.pasteur-lille.fr/centre-prevention-sante-longevite/vaccins-et-voyages/preparer-ses-voyages/



Chaque année, 4 à 5 millions de personnes quittent la France pour des pays à risque sanitaire plus élevé.

Si la majorité des voyages se passe sans problème, certains incidents peuvent survenir, avec parfois des conséquences dramatiques.

Ils peuvent souvent être évités grâce à des mesures de prévention simples, qui comprennent vaccination, protection contre soleil et insectes, mesures d'hygiène générale et alimentaire, connaissance du pays de destination et quelques médicaments.

Un accident peut toujours survenir (de la route, domestique, sportif, cardiaque,...) rendant nécessaire une bonne assurance.

Conseils aux voyageurs

Service de Maladies Infectieuses et Tropicales

Médecine du voyage et Pathologie Tropicale

AVANT LE DÉPART

- Consulter avant tout séjour en zone tropicale.
- Faire contrôler l'état dentaire.
- Constituer une trousse de secours (cf. : ordonnance).
- Prévoir le traitement habituel en quantité suffisante et emporter les ordonnances.
- Avoir une garantie assistance-rapatriement.
- S'inscrire sur : fildariane.diplomatie.gouv.fr

ADRESSES UTILES À MONTPELLIER

- **Hôpital La Colombière** sur RDV - Tél. : 04 67 33 77 14 Doctolib
- **Institut Bouisson Bertrand** sur RDV - Doctolib
Mail : secretariat.ibb@bouisson-bertrand.fr
Tél. : 04 99 77 01 48

LES VACCINATIONS

Où ? Dans un centre agréé (fièvre jaune).

Quand ? Au moins 10 jours avant le départ (fièvre jaune).

Lesquelles ?

Vaccinations pour tous :

- Diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche (dTcaP), rougeole, oreillons, rubéole (ROR)...
- Calendrier vaccinal à jour (enfants et adultes).

Vaccinations obligatoires pour certains pays :

- Fièvre jaune : Amérique/Afrique intertropicale.
- Méningocoque (La Mecque).

VACCIN	SCHÉMA	DURÉE
dTcaP	1 ou 3 injections : M0,M2,M8 ¹	selon âge
Fièvre jaune	1 injection, 2 ^{ème} recommandée pour une protection à vie	10 ans minimum ² , validité administrative à vie
Hépatite A	2 injections : M0,M6	A vie dès le rappel
Hépatite B	3 injections : M0,M1,M6 ³	A vie
Typhoïde	1 injection	3 ans
Méningocoque ACWY	1 injection	10 ans (5 si ID ⁴)
Dengue	2 injections : M0,M3	Non connue
Chikungunya	1 injection	Selon vaccin
Encéphalite japonaise	2 injections : J0,J7	R 1 à 2 ans puis 10 ans
Encéphalite à tiques	3 injections : M0,M1 (ou J14), M5-9	3 ans ou 5 ans (selon âge)
Rage	2 injections : J0,J7 (+J21 si ID ⁴)	A vie sauf exposition ⁵

¹ Jamais vacciné

² Rappel entre 6 et 10 ans si vacciné avant l'âge de 2 ans

³ Autres schémas : J0,J7,J21,M12 ou M0,M6 entre 11 et 15 ans

⁴ ID = immuno-déprimé

⁵ 2 rappels à 3 jours d'intervalle dans les 5 jours post-exposition

MALADIES TRANSMISES PAR LES INSECTES

Le Paludisme C'est quoi ?

Le paludisme est présent dans de nombreux pays. Non ou mal traité, il peut être mortel. Sans protection, le risque de l'attraper est de 1 à 2 % par mois de séjour. L'**Afrique** est la zone du monde la plus à risque.

C'est une maladie parasitaire transmise par un **moustique**, qui pique de la tombée de la nuit au lever du soleil. Le début est brutal. L'évolution vers des formes graves, voire mortelles, est parfois très rapide. Les signes évocateurs sont : fièvre, maux de tête, sueurs, frissons, courbatures.

*Une seule piqûre peut suffire !
Soigné vite et bien, on guérit sans séquelles !!!*

Comment se protéger ?

- Eviter les piqûres de moustiques **le soir, la nuit et au petit matin** : seul moyen de ne pas être contaminé.
- Prendre le traitement préventif prescrit si besoin par un médecin, selon la région visitée. Aucun médicament ne protège à 100 %. Il n'empêche pas la contamination, mais permet un traitement très précoce.
- **Consulter en urgence, le jour même** : en cas de fièvre pendant le séjour et dans les 3 mois suivant le retour.
- Un traitement de réserve peut parfois être prescrit mais doit être utilisé uniquement en cas d'accès médical à plus de 12h.

Les autres maladies transmises par piqûres d'insectes

De nombreux germes sont transmis par des moustiques (dengue, zika, chikungunya, encéphalite japonaise...), mais aussi des tiques (encéphalite à tiques...) ou encore divers insectes (leishmaniose, filarioses...)...

Dengue, zika, chikungunya... : le début est semblable à une grippe (fièvre, courbatures, douleurs articulaires), de résolution souvent rapide, mais des complications peuvent survenir : hémorragies (dengue), douleurs articulaires (chikungunya), atteintes neurologiques ou malformation des bébés (zika).

Le traitement repose sur le paracétamol. L'aspirine est contre-indiqué.

Leishmaniose : le point de piqûre se transforme en ulcère non douloureux, qui s'agrandit petit à petit. Une consultation spécialisée est impérative devant toute lésion trainante.

Protection contre les piqûres d'insectes

Quand : 3 fois/j. Risque dès 18h et toute la nuit (paludisme et encéphalite japonaise), le matin et à 18h (dengue, zika, chikungunya...),

Comment :

- Dormir sous moustiquaire imprégnée.
- Répulsifs peau : Crème solaire 20 à 30 mn avant.
DEET : 50 % dès 2 ans, 10 % (1-2 ans), 30% (grossesse)
IR3535 : 35 % dès 2 ans, 20 % (6-24 mois, grossesse)
- Répulsifs tissus (moustiquaires, toiles de tente,...)
- Porter des vêtements clairs à manches et jambes longues
- Utiliser des bombes et spirales insecticides
- Utiliser des diffuseurs électriques ou à piles
- Climatiser

*Les répulsifs préviennent nuisances et maladies !
Tiques : examen quotidien et retrait avec une pince tire-tique !*

LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR (TURISTA)

Au cours d'un séjour tropical, près de la moitié des voyageurs souffre de diarrhée. Le risque est lié au niveau sanitaire du pays visité.

Quelle est la cause ?

- Infectieuse, le plus souvent :
- bactéries : salmonelles, shigelles, colibacilles...
- virus : rotavirus, entérovirus, norovirus...
- parasites : amibes, ascaris, giardia...
- Liée au stress, épices, type d'alimentation.

Comment la prévenir ?

Avoir une bonne hygiène de base :

- Se laver les mains avant de manipuler des aliments, après être allé aux toilettes et avoir changé un bébé (eau et savon ou gel hydro-alcoolique).
- Couvrir les plats pour éviter les mouches.

Boire des boissons potables ou potabilisées :

- Boissons encapsulées, eau minérale.
- Eau purifiée (bouillie, filtrée, désinfectée par Aquatabs ou Micropur Forte).

Préférer certains aliments :

- Bien cuits et consommés bien chauds.
- Pain, biscuits, féculents, agrumes...
- Crudités et fruits lavés et pelés par vous-même.

Eviter certains aliments :

- Légumes, salade, et fruits crus non lavés.
- Jus d'Acai (en Amérique du Sud)
- Coquillages, crustacés ou poissons crus.
- Lait frais, œufs, glace, glaçons.
- Buffets froids restés longtemps en place.

Que faire en cas de diarrhée ?

- Boire abondamment (eau de riz, bouillon salé, Coca-cola®).
- Manger riz, féculents, carottes, bananes...
- Prendre les traitements prescrits par votre médecin ou à la consultation des voyageurs.
- Consulter en cas de diarrhée sévère fébrile ou trainante malgré les traitements.

Toutes ces mesures préviennent également hépatites A et E, choléra, typhoïde, amibes...

AU RETOUR

- Poursuivre le traitement contre le paludisme.
- Poursuivre les répulsifs 7 jours pour éviter les cas autochtones
- Consulter de préférence dans un service spécialisé en cas de fièvre, diarrhée...
- Pratiquer les rappels des vaccinations si nécessaire.