

Le sida et les MST

Les MST sont la 7^{ème} cause de maladie au retour d'un voyage. Outre le sida et les hépatites, elles regroupent syphilis, herpès, gonococcie, chlamydiae..., et 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...).

Maladies transmises par voie cutanée

Comment ça s'attrape ?

- Par contact avec l'**eau** (bilharziose), le **sol** (anguil-lulose, ankylostomose, puces-chique, larbish...), les **vêtements** (myases) ou les **gens** (gale).
- Par les **plaies** : tétanos, mycoses...
- Par **morsure** (rage) ou **piqûre** d'insecte (dengue...).

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,
Consulter dans les 3 jours qui suivent la morsure,
- Se protéger des piqûres d'insectes.

Le soleil

Quels risques ?

- Coups de soleil et insolation,
- Vieillessement 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 3000 m,
- Monter par paliers progressifs pour s'adapter,
- 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,
- Adopter dès l'arrivée le rythme «social» local.

Maladies préexistantes :

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

La transpiration :

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

Pour en savoir plus

<http://www.bouisson-bertrand.fr>
<http://www.diplomatie.gouv.fr/voyageurs>
<http://who.int/ith>
<http://www.smi-voyage-sante.com>
<http://www.invs.sante.fr/international>
<http://www.cimed.org>



Département des Maladies
Infectieuses et Tropicales

Médecine du voyage
et Pathologie Tropicale

Responsables d'équipe :

Pr E. Delaporte, Dr A. Bourgeois

Conseils aux voyageurs

Chaque année, 3 à 4 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.



Pôle Cliniques Médicales

Hôpital Gui de Chauliac
80, avenue Augustin Flèche
34295 Montpellier cedex 5

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.

Au retour

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

Adresses utiles à Montpellier

- Hôpital Gui de Chauliac sur RV - 04 67 33 77 14
- Institut Bouisson Bertrand - 04 99 77 01 48 (pour des informations générales, touche 1 pour un rendez-vous). Sans RV le vendredi de 8h15 à 11h - Site : <http://bouisson-bertrand.fr>

Les vaccinations

Où ? Dans un centre agréé (fièvre jaune, encéphalites,...) : Hôpital Gui de Chauliac ou Institut Bouisson Bertrand à Montpellier.

Quand ?

- Au moins 10 jours avant le départ (fièvre jaune).
- Certains vaccins doivent être faits plusieurs semaines à l'avance pour conférer une bonne protection.

Lesquelles ?

Vaccinations pour tous :

- diphtérie, tétanos, poliomyélite (dTP), coqueluche, rougeole, oreillons, rubéole,
- calendrier vaccinal à jour pour les enfants

Vaccinations obligatoires pour certains pays :

- fièvre jaune : Amérique/Afrique intertropicale,
- méningocoque (La Mecque).

| VACCIN | SCHÉMA | DURÉE |
|-----------------------|---|--------------|
| dTP (+/- coqueluche) | 1 ou 3 injections (M0, M1, M6) ¹ | selon âge |
| Fièvre jaune | 1 injection | 10 ans |
| Hépatite A | 2 injections (M0, M6-12) | A vie |
| Hépatite B | 3 injections (M0, M1, M6) ² | |
| Typhoïde | 1 injection | 3 ans |
| Méningocoques | 1 injection | selon vaccin |
| Encéphalite japonaise | 2 injections (J0, J28) | R 1 à 2 ans |
| Encéphalite à tiques | 3 injections (M0, M1, M5-9) | 3 ans |
| Rage | 3 injections (J0, J7, J28) ³ | |

¹ non vacciné auparavant - ² Rappel selon situations, schéma, M0 M6 entre 11 et 15 ans

³ 2 rappels à 3 jours d'intervalle dans les 5 jours suivant l'exposition.

Le paludisme

Le paludisme, une des premières causes de maladie dans le monde, est présent dans de nombreux pays. En France, il tue environ 10 voyageurs par an. En l'absence de protection, le risque est de 1 à 2% par mois de séjour. L'Afrique est la zone du monde la plus à risque.

C'est quoi ?

- Une maladie transmise par un moustique, qui pique de la tombée de la nuit au lever du jour.

Une seule piqûre peut suffire !

- Une maladie à début brutal, qui évolue parfois très vite vers des complications graves, voire mortelles (uniquement pour l'espèce *Plasmodium falciparum*).

Il ne faut jamais la négliger !

- Les signes évocateurs sont : fièvre, maux de tête, sueurs, frissons, courbatures.

Soigné vite et bien, on guérit sans séquelles !!!

Comment se protéger ?

Eviter les piqûres de moustiques le soir et la nuit :

- dormir sous moustiquaire imprégnée,
- Répulsifs peau : Insect Ecran zones infestées adulte, Cinq sur Cinq tropic..., (<1 an : Moustidose lotion zones infestées, Insect Ecran famille, Moustifuid jeune enfant...),
- Répulsifs vêtements et voilages,
- porter des vêtements clairs à manches et jambes longues,
- utiliser des bombes et spirales insecticides,
- utiliser des diffuseurs électriques ou à piles,
- climatiser.

Prendre le traitement préventif prescrit par un médecin :

- le médicament dépend de la région visitée,
- aucun médicament ne protège à 100% !!!

Consulter en urgence :

- en cas de fièvre pendant le voyage et dans les 3 mois suivant le retour.

Un traitement de réserve peut être parfois prescrit, mais ne doit être utilisé qu'exceptionnellement (accès médical à plus de 12h).

NB : L'utilisation de répulsifs prévient également l'encéphalite japonaise (piqûres nocturnes), la dengue et le chikungunya (piqûres diurnes) ainsi que bien d'autres maladies.

La diarrhée du voyageur (turista)

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

Quelle est la cause ?

- Infectieuse, le plus souvent :
 - bactéries : choléra, salmonelles, shigelles...
 - 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,
- coquillages, crustacés ou poissons crus,
- lait frais, œufs, glace, glaçons,
- buffets froids restés longtemps en place.

Que faire en cas de diarrhée ?

- Boire abondamment (Coca-cola, bouillon salé, thé),
- manger riz, féculents, carottes, bananes...,
- prendre les traitements prescrits par votre médecin ou à la consultation des voyageurs,
- consulter en cas de diarrhée sévère ou traînante malgré les traitements.

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