

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

(prévention des diarrhées, de l'hépatite A ...)

A éviter :

- Glaces artisanales et glaçons
- Coquillages
- Crudités, aliments cuits consommés froids ou réchauffés, jus de fruits frais artisanaux

Ce qu'il faut faire :

- Se laver les mains au savon avant les repas (ou utiliser un gel ou une solution hydroalcoolique)
- Consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée, ou rendue potable (filtres, ébullition 1 minute à gros bouillons, produits désinfectants)
- Consommer le lait pasteurisé ou bouilli
- Bien cuire les œufs, la viande, le poisson et les crustacés

DIARRHÉE DU VOYAGEUR

C'est une pathologie fréquente, passagère et le plus souvent bénigne (guérison spontanée en 1 à 3 jours).

- ✓ Emporter des médicaments antidiarrhéiques.
- ✓ **Pour éviter la déshydratation :**
 - boire abondamment (liquides salés et sucrés en alternance) dès les premières selles liquides,
 - utiliser des sels de réhydratation orale (sachets à diluer), en particulier chez les jeunes enfants et les personnes âgées.
- ✓ **Consulter rapidement un médecin dans les cas suivants :**
 - chez l'enfant de moins de 2 ans,
 - si les diarrhées persistent au-delà de 48 h, ou si elles sont accompagnées de vomissements que vous ne pouvez pas contenir ou de fièvre, ou si du sang ou du pus sont présents dans les selles.

PRÉVENTION SOLAIRE

- Évitez de vous exposer au soleil entre 12 et 16 heures.
- Recherchez l'ombre le plus possible.
- Couvrez-vous avec des vêtements légers (tee-shirt, pantalon ...), un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil.
- Appliquez de la crème solaire sur toutes les parties du corps non couvertes. Renouvelez l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.
- Si un répulsif cutané (moustiques, etc.) est simultanément nécessaire, appliquez-le au moins 20 minutes après la crème solaire.
- **Protégez particulièrement les enfants. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.**

Pour en savoir plus :

Ministère de la Santé et de la Prévention : <https://sante.gouv.fr>

Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>

Institut Pasteur (Centre médical) : <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical>

Santé publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr>

Cespharm - Juin 2023 - réf : 2380

Conseils aux voyageurs



Source : Recommandations sanitaires 2023 aux voyageurs
(HCSP, mai 2023)

Votre pharmacien vous informe ...

Préparez votre voyage

Avant le Voyage



VACCINATIONS à prévoir 1 à 2 mois avant le départ !

Quelles que soient la destination et les conditions du séjour, mettre à jour les vaccinations recommandées dans le calendrier vaccinal français pour les enfants et les adultes (notamment contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche et la rougeole).

Vaccination contre la fièvre jaune : obligatoire pour entrer dans certains pays, elle est indispensable pour tout voyage en zone intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud.

Le vaccin est disponible uniquement dans les Centres de vaccination anti-amarile agréés par les Agences régionales de santé (liste consultable sur le site <https://sante.gouv.fr>) et, en Guyane, dans certains cabinets médicaux.

Vaccination contre la Covid-19 : modalités d'entrée et de sortie du territoire français et des pays étrangers à consulter sur le site www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs.

Autres vaccinations selon les zones visitées et les conditions du séjour : encéphalites japonaise ou à tiques, fièvre typhoïde, grippe, hépatite A et B, infections invasives à méningocoques, leptospirose, rage, tuberculose, poliomyélite (rappel additionnel).



- Prévoir une consultation médicale (médecin traitant ou centre de vaccinations internationales) pour la mise à jour des vaccinations, la prescription d'un traitement préventif du paludisme et pour compléter la trousse de pharmacie.
- Prendre un contrat d'assistance ainsi qu'une assurance avant le départ.

TROUSSE DE PHARMACIE

Il n'existe pas de trousse de pharmacie type. Sa composition est à adapter en fonction du voyage :

- ✓ **Protection contre le paludisme** : répulsif anti-moustiques, insecticide pour imprégner les moustiquaires, antipaludique à usage préventif.
- ✓ **Médicaments** : antalgique et antipyrétique (de préférence paracétamol), antibiotique, antidiarrhéique antisécrétoire, antiémétique si nécessaire (mal des transports), anti-allergique (antihistaminique H1), antiseptique cutané, collyre antiseptique (monodose), gouttes auriculaires antibiotiques (si risque d'otite externe).
- ✓ **Autres produits** : sachets de réhydratation orale, crème solaire, crème pour les brûlures, dosettes de sérum physiologique, pansements stériles, thermomètre, bande de contention, gel ou solution hydroalcoolique (hygiène des mains), produit pour désinfection de l'eau de boisson, pince à épiler, préservatifs (norme NF), etc.

Votre pharmacien peut vous aider !

Pendant le Voyage



PALUDISME : sans piqûre de moustiques, pas de paludisme !

Les moustiques qui transmettent le paludisme piquent surtout la nuit. Il est recommandé de se protéger contre leurs piqûres dès la tombée du jour.

- Portez des vêtements couvrants.
- Appliquez un répulsif sur toutes les parties du corps non couvertes (sauf les mains et le visage des enfants). **Pour les femmes enceintes et les jeunes enfants, s'assurer que le répulsif est adapté et respecter les précautions d'emploi.**
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide.
- Utilisez des insecticides à l'intérieur des habitations (bombes, diffuseurs électriques).

Les traitements préventifs : sur prescription médicale

Le choix du traitement dépend des zones visitées, de la durée du voyage et de la personne concernée (âge, éventuelle grossesse, etc.). ATTENTION : à ce jour, **aucun** produit de phytothérapie (complément alimentaire, tisane, etc.) n'a d'efficacité avérée en prévention du paludisme.

| Antipaludique préventif | Posologie adulte | Début de traitement | Fin de traitement après le retour |
|-------------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Atovaquone + Proguanil | 1 cp/jour | La veille ou le jour du départ | 1 semaine |
| Méfloquine | 1 cp/semaine | 10 j avant le départ | 3 semaines |
| Doxycycline | 1 cp à 100 mg/j | La veille du départ | 4 semaines |

Remarque : L'utilisation de répulsifs permet également de se protéger des moustiques qui piquent habituellement le jour (notamment porteurs des virus de la dengue, du chikungunya et Zika).

- **Emportez vos médicaments habituels en quantités suffisantes pour la durée du séjour.**
- **Faites vous préciser par votre médecin ou votre pharmacien le nom de vos médicaments en langage international (DCI) et, si possible, faites le inscrire sur votre ordonnance.**
- **Ayez toujours avec vous votre ordonnance en langage international.**
- Tenez compte du décalage horaire pour la prise de certains médicaments (insuline, anticoagulants, antihypertenseurs, contraceptifs oraux...).
- Emportez vos médicaments dans leur emballage et non en vrac (source d'erreur). Évitez les suppositoires.
- Prévoyez d'emporter des préservatifs (seule prévention efficace contre les infections sexuellement transmissibles).

