

## Quelques conseils généraux aux voyageurs

---



### L'alimentation et boisson :

- Lavez systématiquement vos mains avant chaque repas et en sortant des toilettes (ne pas utiliser les serviettes communes).
- Pelez ou épluchez les fruits frais, ou lavez les avec une eau propre (eau minérale).
- En général, il n'y a pas de souci avec les fruits secs.
- **Evitez**
  - o Les salades, la salade verte (souvent difficile à nettoyer), les crudités et légumes crus ;
  - o Les mayonnaises, crèmes et sauces à base d'œufs ;
  - o Les fruits de mer crus (huîtres ++ ) ou incomplètement cuits, poissons crus et crustacés ;
  - o La viande crue ou peu cuite (tartare, steaks hachés) ;
  - o Le lait, les produits laitiers (sauf si pasteurisés) ;
  - o Les desserts glacés préparés localement (sauf si glaces à conditionnement individuel sous plastiques (cornets...) ;
  - o Les buffets froids ;
  - o Eau du robinet, glaçons ;
  - o Le jus de fruits servis au verre (parfois dilués avec de l'eau non contrôlée) ;
  - o Prudence en cas de consommation de certains poissons de récif : risque d'ingestion d'une toxine responsable de diarrhées aiguës.
  - o
- **Privilégiez**
  - o Les plats servis chauds.
  - o Les boissons chaudes (thé ou café), la bière, le vin, les boissons encapsulées ouvertes par le voyageur (coca, eau minérale, jus de fruit...).

### La toilette :

- Lavez-vous les dents avec de l'eau minérale ou de l'eau désinfectée avec des comprimés effervescents.
- Evitez l'eau du robinet, ne buvez pas l'eau de la douche, ne vous rincez pas non plus la bouche avec l'eau de la douche.

## Les maladies sexuellement transmissibles (MST) :

- Le plus sûr est l'abstinence !
- Si non, utilisez des préservatifs.

## La transmission sanguine :

Sauf urgence, évitez toute injection (privilégiez les présentations orales), et toute transfusion. Evitez tatouage, acupuncture, soins dentaires ou percing dans les pays tropicaux.

## L'Altitude : ⇒ **Ne montez pas trop vite et trop haut**

Le Risque de Mal Aigü des Montagnes augmente avec l'altitude.

Délai d'apparition : 4 à 8 heures, peut persister 2 à 3 jours.

Symptômes : maux de tête, insomnies, vertiges, manque d'appétit, nausées, vomissements ⇒ **arrêtez immédiatement votre marche si les symptômes persistent malgré le repos : redescendez !**

L'apparition de signes respiratoires (toux, essoufflement), ou neurologiques (maux de tête non calmés, vomissements, troubles de la conscience, détérioration des fonctions intellectuelles) témoigne de l'apparition d'œdème pulmonaire ou cérébral ⇒ **descendez immédiatement 500 mètres plus bas.**



## Les animaux :

- Les insectes (moustiques, tiques, aoûtats, puces, mouche tsé-tsé...) ⇒ ils transmettent des maladies telles que :
  - paludisme, fièvre jaune, dengue, maladie de Lyme, encéphalite, leishmaniose, maladie du sommeil...
  - Risque de transmission de maladie liée à la piqûre de tique liée à un temps de contact sur la peau suffisamment long: retirer tique dans les 24h au plus tard (y penser après randonnées...)
- La rage : attention aux chiens errants, aux singes, chauves-souris... Tout animal mordeur ou griffeur est susceptible de transmettre la rage dans beaucoup de pays (continent Africain, Asiatique et Sud Américain, Europe de l'est, pourtour méditerranéen...).  
En cas de morsure : rendez-vous dans un centre de soins pour débiter une vaccination antirabique.  
Si vous prévoyez un séjour prolongé, il est intéressant de procéder à une vaccination préventive.
- La baignade : évitez les nages en eaux douces chaudes et stagnantes : risque de transmission parasitaire (bilharziose) ou bactérienne (leptospirose...)
  - Morsure de sangsue : Asie, Amérique du sud, Madagascar : n'arrachez pas la sangsue, la brûlez-là avec une cigarette et faites la tomber d'une pichenette.
  - Animaux marins pouvant être dangereux : requins, murènes, raies (aiguillons à la face dorsale de la queue) poissons pierre, rascasses, méduses et vives (dermite locale, prurit, douleur), oursins (retirer les épines : risque de granulome), serpents de mer...

## La protection anti-vectorielle :



- Les répulsifs :

Appliquez-les sur peau saine et découverte (inutile sous les vêtements).

. Ne pas appliquer sur peau lésée, sur des excoriations.

. Ne pas pulvériser directement sur le visage (risque irritant oculaire) : pulvériser sur la main puis appliquer sur le visage en évitant le pourtour des yeux.

Rincez-vous ensuite les mains et ne vous frottez pas les yeux.

Rincez-vous avant le coucher afin d'éviter l'irritation cutanée par macération, surtout dans les plis.

**Produits recommandés :** ils assurent une protection pendant au moins **4 heures** contre l'anophèle (vecteur du paludisme), protection plus longue pour autres insectes, mais non efficace sur les hyménoptères (guêpes, frelons, abeilles).

⇒ **3 applications par jour maximum** recommandées.

- DEET : 30 à 50 %
- IR3535 : 20 à 35%
- Picaridine ou Icaridine : 20 à 30 %
- Citriodol : 20 à 30%

Évitez les huiles essentielles (risques allergiques et de photosensibilisation, protection inférieure à 20 minutes).

Si une protection solaire est envisagée, appliquez le répulsif environ 20 minutes après la crème solaire.

Porter des vêtements amples, clairs et couvrants.

### Chez la femme enceinte :

Il n'y a pas de produit efficace sans danger.

Utilisez les concentrations minimales :

- DEET à 30%
- IR3535 à 20%
- Picaridine à 20%
- Citriodol à 20%.
- 



La femme qui allaite doit éviter l'application au niveau du sein et se laver les mains avant la mise au sein.

**Le paludisme est beaucoup plus grave pour la femme enceinte.**

### Chez l'enfant et le nourrisson :

Chez l'enfant, le répulsif doit être appliqué par un adulte.

Âge	Nombre max d'applications	Citriodol	DEET	IR3535	Icaridine
6 mois à l'âge de la marche	1	20-30%	10-30%	20%	/
De l'âge de la marche à 2 ans	2	20-30%	10-30%	20%	/
2 à 12 ans	2	20-30%	20-30%	20-35%	20-30%
>12 ans	3	20-40%	20-50%	20-35%	20-30%

Chez le porteur de lentilles : ne pas manipuler les lentilles après application d'un répulsif (risque irritatif et dégradation possible des lentilles).

- Moustiquaires :

Utiliser des moustiquaires de lit imprégnées de Perméthrine.

La ré-imprégnation manuelle est possible avec kit.

⇒ Risque d'irritation pulmonaire ou oculaire lors du déballage des moustiquaires pré-imprégnées ou lors des manœuvres de ré-imprégnation (à faire dans un endroit aéré).

La climatisation diminue le risque.

Evitez les séjours nocturnes sous une source lumineuse, les dîners autour d'un feu de camp, les nuits à la belle étoile sans moustiquaire...

L'utilisation de diffuseur électrique en complément est possible (pensez aux adaptateurs de prise).

---

Docteur Fabienne BOZON  
Service de Maladies Infectieuses et Tropicales  
Centre de Vaccinations Internationales  
Centre de traitement antirabique  
Tél. 03 81 21 85 33