

PÔLE SANTÉ DE LA VILLE

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR LE VOYAGEUR

PROBLÈME DE SANTÉ FRÉQUENT EN VOYAGE : LA DIARRHÉE

Quelles précautions alimentaires ?

Les recommandations suivantes sont valables en toutes circonstances, que vous achetiez des aliments à un marchand ambulant ou que vous preniez un repas dans un grand hôtel.

- > Se laver les mains : geste préventif primordial.
- > S'assurer que les aliments ont été bien cuits et qu'ils sont encore chauds lorsqu'ils vous sont servis.
- > Limiter les aliments crus sauf s'il s'agit de légumes et de fruits pelés ou décortiqués par vous-même.
- > Éviter les plats contenant des œufs crus ou à peine cuits et les glaces.
- > Faire attention aux glaçons dans les verres (souvent faits avec l'eau courante).

Que faire en cas de diarrhée ? (3 selles molles ou liquides par jour)

L'important est d'éviter la déshydratation.

Dès l'apparition de la diarrhée, et sans attendre d'avoir soif (ce qui est déjà un signe de déshydratation), buvez davantage : eau en bouteille, bouillie, traitée, ou thé léger. Vous pouvez aussi boire des jus de fruits, du coca (additionnés d'eau potable) ou utiliser des Sels de réhydratation orale (SRO) notamment pour les enfants. Continuez à vous alimenter normalement. Attention, la prise de boissons trop sucrées peut aggraver la diarrhée.



Quantité de liquide ou de SRO à absorber :

- Enfants de moins de 2 ans : 1/4 à 1/2 tasse (50/100 ml) à chaque selle molle
- De 2 à 10 ans : 1/2 à 1 tasse (100/200 ml) à chaque selle molle
- Plus de 10 ans : quantité illimitée

Si la diarrhée dure plus de 3 jours et/ou si les selles sont très fréquentes ou contiennent du sang ou des glaires, et en cas de vomissements répétés ou de fièvre (température à plus de 38 degrés) : consultez un médecin.

RISQUES LIÉS À CERTAINS COMPORTEMENTS OU SITUATIONS

Évitez certaines situations à risque infectieux :

- > Rapports sexuels non protégés
- > Soins médicaux réalisés à l'étranger, dans des conditions d'hygiène douteuses
- > Baignades en eaux stagnantes
- > Marches pieds nus
- > Tatouages et piercings réalisés dans des conditions d'hygiène douteuses



Attention en cas de morsure ou de griffure par un animal (chien, chat, singe...) : lavage manuel 15 minutes à l'eau et au savon (type savon de Marseille). Désinfection dans un second temps et avis médical sur place.

En cas d'exposition au soleil (plage, randonnée...), pensez à bien vous protéger du soleil : chapeau, crème solaire, lunettes.



LES PIQÛRES D'INSECTES

Lors d'un voyage, il est important de se prémunir contre les piqûres d'insectes, vecteurs de nombreuses maladies (fièvre jaune, dengue, zika, paludisme, encéphalite japonaise et chikungunya).

> Employer des répulsifs cutanés pour limiter les piqûres d'insectes.

Les répulsifs recommandés peuvent contenir l'une des 3 molécules : du DEET, de l'Icaridine ou de l'IR3535.

Le dosage de ces molécules ainsi que le nombre d'applications doivent être adaptés en fonction de l'âge.



Âge	Nombre d'applications	DEET	Icaridine	IR3535
6 mois > âge de la marche	1	Dosage de 20 %		Dosage de 20 %
Âge de la marche > 24 mois	2	Dosage de 10 à 30 %		Dosage de 20 %
24 mois > 12 ans	2	Dosage de 20 à 30 %	Dosage jusqu'à 25 %	Dosage de 20 à 35 %
Plus de 12 ans	3	Dosage de 20 à 50 %	Dosage de 20 à 25 %	Dosage de 20 à 35 %
Femme enceinte	3	Dosage de 20 %	Dosage de 20 %	Dosage de 20 %

- Appliquer sur peau saine et découverte.
- Ne pas pulvériser directement sur le visage, mais sur la main et appliquer sur le visage en respectant le contour des yeux et des zones autour des muqueuses. Éviter d'appliquer sur les mains des enfants.
- En journée, le répulsif doit être appliqué 20 minutes après l'application de la protection antisolaire.

> **Porter des vêtements amples et couvrants**, en complément du répulsif appliqué sur les zones découvertes.

> Utiliser des moustiquaires

- Efficaces aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur (rabattre soigneusement les bords sous le matelas).
- À utiliser même en cas de ventilation ou de climatisation.
- Protège également contre d'autres insectes nuisants.

Si vous suivez un traitement préventif contre le **paludisme**, veillez à bien respecter les prescriptions.

LES VOYAGES DE LONGUE DURÉE

Pour les voyages en avion de longue durée, prévoir de :

- > Boire régulièrement de l'eau
- > Porter des bas de contention (risques de phlébites)
- > Marcher toutes les deux heures
- > Faire des mouvements de pieds / de jambes
- > Porter des vêtements confortables



LE RETOUR

Vous revenez d'une région où des cas de maladies transmises par les moustiques ont été signalés ?

- > Consultez un médecin en cas de douleurs articulaires, de douleurs musculaires, de maux de tête, d'éruptions cutanées avec ou sans fièvre, de conjonctivite, de diarrhée persistante ou sanglante.
- > Évitez de vous faire piquer par un moustique. Si vous êtes contaminé et si un moustique tigre sain vous pique, vous pouvez à votre tour l'infecter et il pourrait contaminer une autre personne de votre entourage en le piquant.