

# Règles d'OR

pour voyager en santé



Réalisé par l'équipe de vaccination  
clinique santé-voyage  
CLSC de Rimouski



## Table des matières

<i>Avant de partir</i> .....	3
<i>L'Envolée</i> .....	6
<i>Décalage horaire - Mal des transports</i> .....	7
<i>J'ai soif, de l'eau SVP!</i> .....	8
<i>Méthodes de purification</i> .....	9
<i>J'ai faim</i> .....	10 - 11
<i>Diarrhée du voyageur ou « turista »</i> .....	12 - 13
<i>Ciguatera</i> .....	14 - 15
<i>Coup de chaleur ou insolation</i> .....	16
<i>Protection solaire</i> .....	17 - 18
<i>Autres risques environnementaux</i> .....	19 - 20
<i>Schistosomiase</i> .....	21
<i>Trousse de premiers soins</i> .....	22- 23
<i>Protection sexuelle et autres précautions à prendre</i> .....	24
<i>Hors des sentiers battus</i> .....	25
<i>Altitude</i> .....	26
<i>Sécurité personnelle</i> .....	27
<i>Voyager avec des nourrissons ou des enfants</i> .....	28
<i>À bas les moustiques</i> .....	30
<i>Au retour</i> .....	42
<i>Références</i> .....	43



Pour prendre rendez-vous à la clinique Santé-Voyage du CLSC, composez le **418 724-7204**

**Bon voyage**  
*Partez enchanté  
et revenez  
en SANTÉ!*



**Clinique Santé-Voyage**  
Service d'immunisation

CLSC Rimouski  
165, rue des Gouverneurs  
Rimouski (Québec) G5L 7R2  
Téléphone: 418 724-7204

dep-VOY-301  
Février 2017

# @vant de partir

## Itinéraire et budget

Laissez à un membre de votre famille ou à un ami une copie détaillée de votre itinéraire. Si des changements surviennent pendant votre séjour à l'étranger, prévenez-le de ces changements. Veillez également à confirmer vos réservations de vols et d'hôtel avant votre départ. Certaines compagnies aériennes annuleront vos réservations si vous ne les confirmez pas 72 heures avant le départ.

## Assurance santé et assurance voyage

Être malade en voyage peut entraîner des frais de plusieurs milliers de dollars. NE QUITTEZ PAS le Canada sans avoir souscrit une assurance-maladie complémentaire, incluant une clause de rapatriement. Informez votre assureur des dates de votre voyage une fois qu'elles sont fixées et assurez-vous que votre police soit payée en entier avant votre départ.

Lisez votre police d'assurance au complet et prêtez une attention particulière à toute restriction de couverture ou exclusion pour états préexistants. Conservez sur vous une preuve d'assurance et laissez-en une copie à un de vos proches au Canada. Prévenez votre compagnie d'assurance de tout changement de votre état de santé, de vos médicaments.

Vous DEVEZ recontacter votre compagnie d'assurance avant votre départ pour vous assurer que votre couverture est toujours en vigueur.

Le régime d'assurance maladie du Québec peut expirer après une certaine absence en dehors de la province. Toute personne établie au Québec doit y être présente plus de la moitié de l'année pour demeurer couverte par le régime.



## Passeport

Vérifier la date d'expiration et faire des photocopies. Conservez une photocopie de la page d'identification de votre passeport à un endroit distinct de votre passeport et laissez-en également une copie chez vous.

## Argent

Ayez sur vous un peu de monnaie locale à votre arrivée dans le pays pour payer le taxi ou pour vous acheter un casse-croûte à un arrêt en cours de route.

## Dentiste

Visitez votre dentiste pour un examen dentaire au moins 90 jours avant de voyager.

## Médecin

Visitez votre médecin pour un bilan de santé au moins 90 jours avant de voyager. Parlez à votre médecin du port de bas de contention pour aider la circulation sanguine et prévenir les caillots sanguins si vous prévoyez passer beaucoup de temps au volant ou en avion.

Obtenez un bracelet MedicAlert<sup>MC</sup> si vous souffrez d'allergies ou d'autres troubles médicaux.



## Références

- Comité consultatif de la médecine tropicale et de la médecine des voyages, «*Une déclaration d'un comité consultatif (DCC) sur la diarrhée du voyageur*», RMTTC, vol.27 (DCC-3), le 15 mars 2001;
- Direction de la santé publique des Laurentides et de Laval, *Bulletin d'information en santé-voyage*;
- Ministère de la santé et des services sociaux, *Guide d'intervention santé-voyage*;
- Ministère de la santé et des services sociaux, *Protocole d'immunisation du Québec*;
- Ministère des Affaires étrangères et du commerce international, *Hors des sentiers battus*, Ottawa;
- Service de santé, *Partir et revenir*, Université de Montréal;

## Sites internet intéressants

- [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)
- Clinique santé-voyage du CLSC Samuel-de-Champlain : [www.santemonteregie.qc.cachamplaincharleslemoyne/sante-publique/voyage.fr.html](http://www.santemonteregie.qc.cachamplaincharleslemoyne/sante-publique/voyage.fr.html)
- Santé Canada, Programme de médecine des voyages : [www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/pub\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/pub_f.html)



## Àu retour

Au retour, si vous présentez des problèmes persistants tels que :

- Maux de tête;
- Fièvre;
- Diarrhée;
- Frissons;
- Amaigrissement;
- Toux, essoufflement;
- Éruptions de la peau;
- Malaise général.

**Consultez un médecin** et informez-le que vous avez fait un voyage à l'étranger durant la dernière année.



## Santé

Dressez une liste de vos médicaments, de leur quantité et de leur posologie, et gardez-la en votre possession en cas d'urgence.

Dressez une liste de vos allergies et de vos troubles médicaux importants.

Ne videz jamais le contenu de plusieurs flacons de médicaments dans un plus grand contenant pour économiser de l'espace.

Il est important que l'étiquette de la pharmacie soit apposée sur chaque flacon et médicament d'ordonnance.

Voyagez avec une quantité suffisante de vos médicaments et ordonnances; ils pourraient être difficiles à obtenir en voyage.

Divisez les médicaments en deux portions et placez-les dans des sacs de voyage différents, de façon à ne pas être pris au dépourvu si vos bagages étaient en retard, égarés ou volés.

N'oubliez pas que les douanes américaines limitent à 50 doses la possession de médicaments sans ordonnance, comme de la codéine.

## Optométriste

Visitez votre optométriste. Si vous portez des lunettes ou des verres de contact, assurez-vous que votre ordonnance est à jour. Ayez en votre possession une copie de l'ordonnance de votre optométriste ou une deuxième paire de lunettes, au cas où vous perdriez ou endommageriez vos lunettes ou verres de contact et que vous auriez besoin de les remplacer pendant le voyage.



## L'envolée!

Pour plusieurs, l'envol c'est excitant. Pour d'autres, c'est une cause d'anxiété. Certains passagers ressentiront même divers maux mineurs.

### Malaises possibles

- Maux d'oreilles;
- Ballonnements;
- Crampes abdominales;
- Nausées;
- Enflure des chevilles et des pieds;
- Irritation des voies respiratoires et des yeux;
- Refroidissement dû à la sécheresse de l'air ambiant et à l'air climatisé.

### Prévention

- Bailler, avaler sa salive;
- Prévoir de la gomme, des bonbons ou une tétine pour les bébés;
- Manger légèrement;
- Boire beaucoup d'eau ou de jus;
- Éviter le vin, l'alcool (effet doublé ou triplé en altitude);
- Si on souffre du mal de l'air, prendre un anti-nauséeux, 30 minutes avant le départ;
- Bouger, marcher dans l'allée;
- Prévoir des vêtements chauds.

### Avant le départ

- Consulter son médecin si l'on souffre de maladie cardiovasculaire, d'otite, de sinusite, d'anémie, d'ACV, thrombophlébite ou si on est enceinte;
- Aviser la compagnie aérienne ou l'agence de voyages de toute diète spéciale (sans sel, allergie, diabète, etc.).



## Durant votre séjour

- À l'arrivée, évitez de poser les valises sur le lit ou sur le divan lit. Utilisez le support à valise.
- Inspectez soigneusement la literie. Le lit et le divan-lit ainsi que les meubles, plinthes et tapis se trouvant à proximité du lit.

### Si vous avez des indices de présence de punaises de lit

- Demandez un changement de chambre et refaire à nouveau l'inspection;
- Ne mettez pas vos effets personnels dans l'armoire;
- Laissez vos vêtements dans la valise fermée;
- Gardez uniquement l'essentiel en dehors des valises dans des sacs de plastique fermés hermétiquement.

### De retour à la maison



- Mettez tous vos effets (ex.: vêtements, valise) dans un sac de plastique scellé, entreposé à l'extérieur jusqu'au moment de faire le tri. Défaire les valises à l'extérieur de la chambre à coucher, sur une surface dure, non rembourrée.



- Mettez immédiatement tous les vêtements lavables dans la machine à laver à l'eau chaude et séchez au moins 30 minutes à plus haute température.



- Inspectez les autres effets qui pourraient contenir des insectes (ex.: livres, trousse de voyage, étui de caméra).



- Traitez à la vapeur ou passez l'aspirateur dans votre valise. Portez une attention particulière aux pochettes et coutures.



## Punaise de lit

### Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

La punaise de lit adulte est un insecte brunâtre luisant, sans aile, long de 4 à 7 mm (= 1/8 po) ressemblant à un pépin de pomme aplati ou graine de lin. La punaise se nourrit la nuit pendant votre sommeil. Elle fuit habituellement la lumière. Elles se situent généralement le long des coutures du matelas, sur le sommier et sur les draps.

### Y a-t-il des risques pour la santé?

Les punaises ne transmettent pas de maladies aux humains. Des piqûres (ressemblant aux piqûres de maringouins) sur la peau peuvent indiquer leur présence. Les piqûres, si elles sont répétées, peuvent entraîner des problèmes de sommeil, d'anxiété et diminuer grandement la qualité de vie des personnes qui en sont victimes.

### Avant votre départ

- Utilisez, de préférence, des valises dures et solides plutôt qu'en toile ou en tissu;
- N'apportez pas d'oreillers de la maison;
- Apportez un minimum de bagages;
- Prévoyez quelques grands sacs de plastiques refermables (ex.: sacs poubelles).



## Décalage horaire

En traversant plusieurs fuseaux horaires, notre horloge biologique se dérègle, perd la notion du temps pour ensuite s'adapter au nouvel horaire. Une manière simple d'accélérer l'ajustement de votre organisme est d'adopter le nouvel horaire dès votre arrivée à destination.



## Mal des transports

En auto, en bateau ou en avion, les divers mouvements (turbulence, mouvement de bascule) et les changements de vitesse perturbent le centre de l'équilibre logé dans l'oreille interne.

### Malaises possibles

- Nausées, vomissements
- Sueurs et pâleur

### Prévention

- Prendre un anti-nauséeux 30 minutes avant le départ;
- Manger légèrement avant le départ;
- Prévoir de la gomme à mâcher, des bonbons;
- Toujours avoir quelque chose dans l'estomac (biscuits soda ou secs);
- Rester calme et regarder en avant (l'horizon ou un point fixe);
- Éviter de lire.



## J'ai soif, de l'eau SVP!



En zone tropicale, l'eau ne doit jamais être considérée comme potable, pas plus dans un restaurant luxueux, qu'un hôtel « 4 étoiles » ou sur la rue.

### Prévention

- Toujours acheter l'eau embouteillée non décapsulée ou la traiter;
- Éviter en tout temps la glace. La congélation ne tue pas les micro-organismes. Attention aux « drinks punches » avec glace concassée, buvez plutôt de la bière ou du vin;
- Éviter les breuvages en fontaine;
- Boire thé, café sans crainte car l'eau est bouillie;
- Choisir des boissons gazeuses de marques connues avec la capsule intacte, non réfrigérées dans l'eau car une infiltration est possible sous le bouchon;
- Ne jamais se brosser les dents avec l'eau du robinet;
- Ne pas avaler d'eau dans la douche;
- Éviter la déshydratation en buvant 1 à 2 litres d'eau par jour.



## Virus du Nil occidental

Le virus du Nil occidental se transmet par une piqûre de maringouin. Donc, cela qui peut arriver n'importe où, y compris en zone urbaine! Les maringouins deviennent porteurs du virus en piquant un oiseau infecté.

La plupart des gens infectés ne s'en rendent pas compte, parce qu'ils n'ont aucun symptôme. Les complications sont plus fréquentes après l'âge de 40 ans, ou si notre système est affaibli par une autre maladie. Une personne infectée sur 5 présente des symptômes légers tels que:

- Maux de tête et fièvre;
- Douleurs musculaires;
- Boutons ou rougeurs sur le corps.

Parmi les personnes infectées, 1 sur 150 développe une maladie grave, comme une encéphalite, ou encore des problèmes neurologiques pouvant causer la mort. Les précautions de base contre les piqûres de moustiques sont donc de mise.





## Pour éviter les piqûres de tiques:

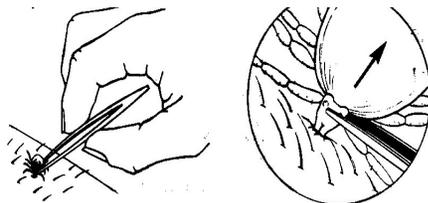
En plus des mesures de prévention de base:

- Éviter les produits laitiers non pasteurisés;
- Marcher au centre des sentiers pour éviter les herbes et broussailles pendantes;
- Porter un chapeau; des vêtements de couleur pâle; il sera plus facile de détecter les tiques;
- Mettre le bas des pantalons dans vos chaussettes et votre chemise dans votre pantalon; Porter des souliers fermés et éviter les sandales;
- Vérifier régulièrement les régions exposées de votre corps et vos vêtements pour retirer les tiques présentes;
- Appliquer un insectifuge contenant du DEET.

### Comment extraire la tique :

Le retrait prompt et approprié de la tique peut réduire grandement le risque de contracter une maladie.

- Choisir un endroit bien éclairé.
- Une pince dont l'extrémité est fine et pointue s'avère généralement le meilleur outil pour extraire la tique.
- Saisir la tique le plus près possible de la peau et tirez d'un mouvement constant vers le haut, sans rotation ni secousse. En procédant de cette façon, il est plus facile de retirer la tique en entier.
- Ne pas utiliser d'alcool, d'allumettes ni de gelée de pétrole (c. à d. Vaseline) pour retirer la tique. Il ne faut pas écraser la tique. Ces méthodes pourraient accroître le nombre de particules virales régurgitées par la tique.
- Éviter de manipuler la tique à mains nues.
- Désinfecter la zone piquée après avoir retiré la tique et se lavez les mains à l'eau savonneuse.
- Consigner la date de la piqûre et la date d'apparition de tout symptôme. Il faut essayer de garder la tique intacte dans un flacon pour pilules vide ou dans un sac en plastique (doublé) à fermeture à glissière (de type « ziplock »).
- Consulter un médecin si des symptômes apparaissent dans les 28 jours suivant une piqûre de tique.



Vous pouvez également consulter un médecin pour faire extraire la tique.



## Méthodes de purification

**Filtration:** la filtration doit être utilisée comme méthode préalable à l'ébullition et à la désinfection chimique.

**Ébullition:** Faire bouillir 5 minutes à gros bouillons est la meilleure mais aussi la plus difficilement applicable

### Désinfection chimique

- **Iode:** en comprimés Coghlan's vendus dans les magasins de sports pour un comprimé par litre d'eau ou en teinture 2% vendu dans les pharmacies pour 5 gouttes par litre d'eau;
- **Chlore:** deux gouttes d'eau de javel (4% à 6%) par litre d'eau;

**L'iode et le chlore sont à éviter durant la grossesse et si vous souffrez de troubles thyroïdiens. Ils peuvent aussi être irritants pour l'intestin sur une longue période.**

Pour les méthodes de purification mentionnées ci-haut, l'eau doit reposer 30 minutes avant la consommation. Pour améliorer le goût : brasser et transvaser dans des contenants propres, ajouter du sel ou des cristaux de jus de fruit (Tang, Kool Aid). Si l'eau est trouble, la passer avant dans un filtre à café ou un linge propre et **DOUBLER** les quantités de désinfectant ou le temps d'ébullition.

- **Produit Pristine**, en vente dans les magasins de sports, ce produit transforme une eau non purifiée en eau potable, et ce, en 30 minutes. Il ne contient pas d'iode ou de chlore libre et ne laisse pas d'arrière-goût.



## J'ai faim!

Le plaisir de la gastronomie locale peut vous occasionner des infections ou intoxications alimentaires. Les plus fréquentes sont la diarrhée du voyageur, la typhoïde et l'hépatite A. À la chaleur, les aliments se détériorent rapidement et sont souvent contaminés par l'eau, les insectes, les personnes qui les préparent ou les excréments humains qui sont souvent utilisés comme engrais.

### Déguster avec plaisir

- Fruits et légumes que l'on pèle soi-même, lavés ou rincés avant, avec de l'eau traitée : mangue, papaye, avocat, etc. Les carottes et pommes de terre doivent être bien cuites ou très bien pelées à cause de leurs fissures;
- Aliments bien cuits (bouillis, rôtis, grillés), servis chauds immédiatement après la cuisson;
- Soupes aux légumes, aux nouilles;
- Produits céréaliers : riz, pain, blé, couscous, orge, millet;
- Pâtes alimentaires, noix, amandes, graines;
- Fruits frais pressés ou jus concentrés dilués avec de l'eau embouteillée;
- Jus de noix de coco verte (attention : il s'agit d'un laxatif);
- Lait bouilli, évaporé en boîte ou en poudre. Pour un long séjour, prévoyez un supplément de calcium.



## La maladie de Lyme

La maladie de Lyme est causée par une bactérie transmise par une piqûre de tique. Les tiques ressemblent à de petites araignées de la taille d'un grain de sable et sont capables de se gorger de sang et d'atteindre la grosseur d'un pois. Ils vivent en forêt sur les arbres, les arbustes et les hautes herbes. Cette tique, dont la piqûre est indolore, reste incrustée dans la peau pendant 48 à 72 heures.

La maladie est présente dans la majorité des États américains (les États du nord-est étant les plus touchés), dans le sud de l'Ontario (région de Long Point), ainsi que dans plusieurs pays d'Europe, en Chine, au Japon et en Australie.

Le premier signe de la maladie est une éruption, fréquemment entourée d'une auréole, pouvant être accompagné de symptômes pseudo-grippaux, tels que fièvre, fatigue, maux de tête, frissons ou une douleur continue.

Quelques semaines à quelques mois après la morsure de tique, des complications peuvent apparaître : arthrite, méningite, paralysie faciale, problèmes cardiaques, éruption cutanée généralisée... Occasionnellement, certaines de ces complications peuvent persister pendant des mois voire même des années.





## Encéphalite européenne à tiques

L'encéphalite européenne à tiques est causée par un virus qui est transmis par une piqûre de tique et qui peut aussi être présent dans le lait de chèvre, de brebis et de vache non pasteurisés.

La maladie se déroule en plusieurs stades, dont deux sont symptomatiques. Les premiers symptômes ressemblent à ceux d'une grippe et durent environ une semaine. La plupart du temps l'infection s'arrête là. Si le patient n'est pas spontanément guéri à ce stade, pour environ 10% des cas, le virus entame une nouvelle phase de duplication d'une semaine, sans symptôme apparent. Survient ensuite de la fièvre, des tremblements, des étourdissements, des troubles de la conscience, des symptômes psychiatriques, des troubles du sommeil et une paralysie. Cette phase peut durer plusieurs semaines.

Il n'y a pas de traitement spécifique mais l'infection peut être évitée par la vaccination. En cas de piqûre, il est recommandé de consulter un médecin sur place.

Consulter la page 40 pour des conseils sur la prévention des piqûres de tiques et la méthode d'extraction d'une tique.



## Éviter

- Produits laitiers non pasteurisés;
- Glaçage à pâtisserie, crème glacée;
- Aliments vendus par les marchands ambulants de la rue;
- Laitue, crudités, trempettes;
- Fruits non pelables ou ceux à la peau abîmée : raisins frais, bleuets, fraises;
- Aliments crus ou insuffisamment cuits : légumes, poissons, volailles, viandes, mollusques et fruits de mer;
- Aliments réchauffés ou les restes de table;
- Buffets exposés aux mouches ou à la température ambiante;
- Melon d'eau qui pourrait avoir été injecté d'eau locale.

**Bouillir, cuire, pelez vous-même ou n'y touchez pas**

## Conseils généraux

- Se laver souvent les mains surtout avant de manger;
- Prendre des repas légers;
- Attention aux excès d'épices, de fruits, d'alcool ou d'huile qui entraînent des problèmes digestifs ou intestinaux;
- Les repas pris chez les habitants sont plus à risques;
- Brossez-vous les dents avec de l'eau purifiée.



## Diarrhée du voyageur ou « turista »

Fatigue, soleil, excès alimentaires, alcool ou bactéries sont les causes de ce bénin mais très embêtant trouble-fête. Cette irritation du petit intestin provoque une grande perte d'eau et de sels minéraux. Il s'agit d'une affection très fréquente qui atteint 20 à 50% des voyageurs. C'est pourquoi il est primordial de respecter les règles d'or concernant la consommation d'eau et d'aliments. Trois jours après l'arrivée et un à deux jours avant la fin du séjour, constitue les périodes les plus à risque.

### Symptômes

- Nausées, vomissements, crampes abdominales et gaz;
- 3 à 5 selles par jour, molles, liquides;
- Peu ou pas de fièvre (38°C).

### Traitement

- Surveiller sa température corporelle avec un thermomètre;
- Boire beaucoup de boisson de réhydratation. Des préparations commerciales de réhydratation sont disponibles partout dans le monde sous forme de sachet ou de solution (Gastrolyte);
- Attention, les enfants se déshydratent très rapidement;
- Éviter tous les produits laitiers et les irritants tels : alcool, thé, café, épices, fritures, jus de fruits et légumes frais;
- Prendre, selon les indications, le médicament contre la diarrhée contenu dans votre trousse de premiers soins et, au besoin, le traitement antibiotique prescrit par votre médecin;
- À la fin de la diarrhée, reprendre graduellement l'alimentation avec du riz blanc, nouilles, soupes, biscottes, bananes et purée de carottes.



## Encéphalite japonaise

L'encéphalite japonaise est une maladie virale qui infecte le cerveau. Elle est transmise à l'humain par la piqûre d'un insecte infecté. Cet insecte pique le soir, après le coucher du soleil, à l'extérieur des habitations.

L'encéphalite japonaise sévit en Asie du Sud-est et en Extrême-Orient, en milieu rural, près des fermes d'élevage de porc, des marécages et des rizières. Le risque varie selon les régions, les périodes de l'année et la durée du séjour. Il s'agit d'une maladie assez rare chez le voyageur.

Quand la maladie survient, elle se manifeste par de la fièvre, des maux de tête et des symptômes neurologiques. Elle affecte le cerveau, causant de la confusion, parfois un coma et même la mort.

Vous devez respecter les précautions de base pour prévenir les piqûres d'insectes. De plus, si vous prévoyez passer une bonne partie de votre voyage à l'extérieur dans des régions rurales, vous auriez intérêt à recevoir un vaccin pour prévenir cette maladie, et ce, même pour un court séjour.





## La malaria ou paludisme

La malaria est une maladie infectieuse fréquente et grave. Elle peut même causer la mort. Elle se transmet par la piqûre d'un moustique ressemblant à un maringouin. Celui-ci pique de la tombée de la nuit au levée du jour. Le risque varie selon la région visitée, l'altitude de la destination, le type de voyage et parfois la période de l'année où s'effectue le voyage.

La malaria se manifeste le plus souvent par de la fièvre qui apparaît généralement 1 à 4 semaines après la piqûre par le moustique infecté, mais peut occasionnellement survenir quelques mois plus tard.

Le médecin de la clinique Santé-Voyage ou votre médecin de famille pourra vous prescrire un médicament pour prévenir l'apparition de la malaria. Vous devrez prendre la médication prescrite avant le départ, durant le séjour et au retour, selon les recommandations du médecin.

Conserver les comprimés hors de la portée des enfants: un surdosage peut être fatal. Bien que très efficace, la médication ne protège toutefois pas à 100%. Les précautions de base contre les piqûres de moustiques sont donc toujours de mise.



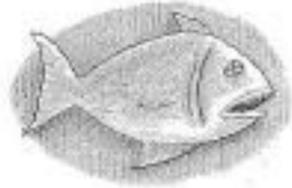
## Quand consulter un médecin?

- Vomissement qui durent plus de 24 heures;
- Déshydratation importante;
- Symptômes qui ne s'améliorent pas après 24 à 48 heures d'antibiotiques;
- État général très affecté;
- Personne atteinte est un jeune enfant, une personne âgée ou une personne porteuse d'une maladie chronique;
- Présence de fièvre (38,5°C et plus), ou de sang dans les selles mais on n'a pas d'antibiotique envers nous;
- Diarrhée avec fièvre dans une région touchée par la malaria puisqu'on doit faire des tests pour éliminer le diagnostic de malaria.

## Solutions maison de réhydratation orale

	Ingrédients	Quantité
<b>Recette</b>	<b>Eau purifiée</b> <b>Sel</b> <b>Sucre</b> <b>Jus d'orange ou de citron</b>	<b>1 litre</b> <b>5 ml (1 c. à thé)</b> <b>40 ml (8 c. à thé)</b> <b>1 tasse</b>

Il est généralement facile de se procurer les sels pour réhydratation orale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dans les pays en développement.

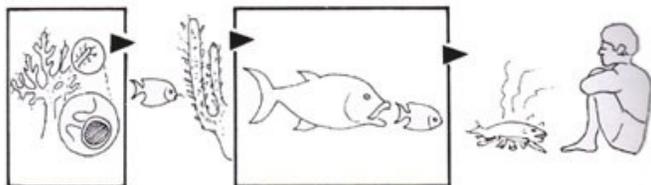


## Ciguatera

La ciguatera est une intoxication causée par l'ingestion d'une toxine présente chez certains poissons tropicaux. Les espèces de poissons présentant un risque sont principalement les poissons de coraux : barracuda, mérou, vivaneau, lutjan rouge, sériole, maquereau, perche de mer, poisson chirurgien, poisson perroquet et poisson-roi. La ciguatoxine provient d'une algue microscopique. Des poissons herbivores ingèrent la toxine et nourrissent ensuite de plus gros poissons carnivores. La présence de la toxine est plus élevée dans les gros poissons.

### Prévention de la ciguatera

- Si vous consommez du poisson, il ne doit jamais être plus grand que votre assiette (tête et queue incluses);
- La toxine ne change pas le goût, l'odeur ou l'apparence du poisson et **n'est pas détruite à la cuisson ou à la congélation;**
- La contamination est imprévisible, épisodique et survient souvent après une tempête.



## La fièvre jaune

La fièvre jaune est une maladie virale transmise à l'humain par la piqûre d'un moustique infecté. Elle est présente dans certains pays d'Afrique et d'Amérique du Sud. La période d'incubation varie de 3 à 6 jours. La maladie est de courte durée et de sévérité variable. Dans sa forme la moins grave, la fièvre jaune ressemble à une grippe et dure environ 3 jours. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, il y a une atteinte du foie causant une jaunisse, une atteinte rénale, des hémorragies et des symptômes neurologiques. La maladie peut être mortelle.

Les principales mesures de prévention consistent à se faire vacciner **au moins 10 jours** avant un séjour dans une zone à risque et à suivre les précautions de base pour prévenir les piqûres de moustiques.

Le vaccin contre la fièvre jaune est le seul vaccin qui peut être **exigé** par un pays en vertu du *Règlement sanitaire international* de l'*Organisation mondiale de la santé*.

Selon le *Règlement sanitaire international*, le certificat de vaccination est valide pendant 10 ans à partir du 10<sup>e</sup> jour après la vaccination, ou le jour même dans le cas d'un rappel administré moins de 10 ans après la dernière injection.

Le certificat vous sera remis à la clinique Santé-Voyage lors de votre rendez-vous pour recevoir le vaccin contre la fièvre jaune.





## La Fièvre Dengue ou rouge

La Fièvre Dengue est une maladie causée par un virus transmis par piqûre de moustique, actif du lever au coucher du soleil. Après une période d'incubation de 5 à 10 jours, elle se manifeste par de la forte fièvre, des frissons, des maux de tête, des troubles digestifs, des douleurs articulaires suivis d'une éruption cutanée. Parfois des hémorragies internes peuvent survenir comme complication grave.

On la retrouve surtout dans les Caraïbes, au Mexique, en Amérique Centrale et du Sud, en Afrique, dans le sous-continent indien, en Asie du Sud-Est, en Chine, en Australie et dans les Iles du Pacifique.

Le moustique vit dans les régions tropicales, autour des habitations. Il se reproduit dans l'eau des citernes, dans les vieux pneus et dans les contenants de tout genre près des habitations, et ce, tant en zones rurales qu'urbaines.

Étant donné l'absence de vaccin efficace, la prévention consiste à éviter les piqûres de moustiques en suivant les mesures de prévention de base.

Le voyageur, qui présente de la fièvre dans les 2 semaines suivant son retour d'une région où la dengue est endémique, devrait consulter un médecin. Et ce, surtout si la fièvre est accompagnée de saignements ou d'ecchymoses qui surviennent facilement.



## Symptômes

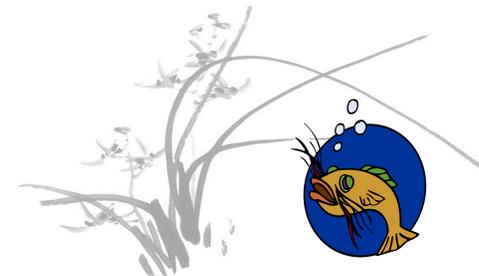
Début rapide: une à 24 heures après l'ingestion de poisson.

Durée: quelques jours à plusieurs mois.

- Fatigue, faiblesse, insomnie, nausées, vomissements, diarrhée;
- Sueur, frissons;
- Douleurs musculaires et articulaires;
- Fourmillement, engourdissement de la bouche;
- Vision brouillée;
- Cécité temporaire;
- Inversion des sensations (le chaud est perçu comme le froid et vice-versa);

## Traitement

On tente de soulager les symptômes.





## Coup de chaleur ou insolation

Par temps chaud et humide, l'exposition prolongée au soleil occasionne une importante perte d'eau et de sels minéraux. Dans ces conditions, les risques d'insolation sont présents.

### Symptômes

- Peau rouge, sèche et chaude;
- Fièvre élevée (40°C et plus), pouls rapide;
- Mal de tête, étourdissements, nausées;
- Fatigue générale, courbatures;
- Diminution de la concentration mentale, perte de conscience.

### Prévention

- Éviter l'exposition directe au soleil par temps chaud et humide et les endroits non ventilés;
- Porter des vêtements amples et légers de fibres naturelles;
- Boire beaucoup d'eau et de jus. Surveiller la couleur de l'urine, elle doit rester pâle;
- Éviter l'alcool et les stimulants (thé, café);
- Faire la sieste;
- Pratiquer les activités ou les sports que tôt le matin ou en fin d'après-midi.

### Traitement

- Prendre la température, le pouls et surveiller la respiration;
- Coucher dans un endroit frais et aéré avec les jambes surélevées;
- Dêvêtir et rafraîchir avec des serviettes froides ou des sacs de glace;
- Boire le plus possible;
- Consulter un médecin au besoin.



Il n'est pas nécessaire d'utiliser un chasse-moustique pour protéger les enfants contre le Virus du Nil occidental, puisqu'ils courent peu de risque d'être affectés gravement. Toutefois, les recommandations décrites ici sont émises dans le cas où on déciderait quand même de les protéger contre les piqûres d'insectes. Cela serait particulièrement pertinent dans le cas d'enfants risquant des complications à la suite d'une piqûre d'insecte, notamment les immunodéprimés et les allergiques.

## Imprégner les moustiquaires de lit et les vêtements à la *Perméthrine*.

La *perméthrine* contrairement au *DEET* est un produit qui tue les insectes lorsque ces derniers entrent en contact avec le produit.

L'application de cet insecticide sur les vêtements ou les moustiquaires de lit, combinée avec l'utilisation du *DEET* sur la peau dénudée prévient considérablement le risque d'être piqué par un insecte porteur de maladies.

Malheureusement, la *perméthrine* n'est pas disponible au Canada. Vous pouvez vous en procurer aux États-Unis en composant 1-800-872-8633. Suivre les directives du fabricant lors de l'utilisation du produit.

## Différentes maladies peuvent être causées par les insectes

En plus des mesures de prévention de base, des vaccins ou des médicaments sont disponibles pour prévenir ces maladies. Les pages qui suivent, présentent un aperçu de l'ensemble des maladies pouvant être causées par des moustiques, mouches, tiques... et contre lesquelles il est important de vous prémunir.





Efficacité comparative des insectifuges			
TYPE DE CHASSE-MOUSTIQUE	FORMULATION	Durée d'efficacité (heures)	Marques
DEET < 10 %	Vaporisateur, atomiseur, gel, lotion	1-3	Cutter Skedaddle Skintastic (OFF)
DEET 10 % à 30 %	Vaporisateur, aérosol, lotion, bâton	4-6	Cutter Cutter Backwoods Cutter Backyard Deep Woods OFF! Muskol OFF! Outdoorsman
DEET 20 à 35 % à effet prolongé	Lotion (polymère à libération lente)	6-12	Sawyer Ultrathon
Huile de citronnelle 5 % à 15 %	Vaporisateur, lotion, huile, tampon imbibé	20-30 minutes	Buzz Away  Green Ban Herbal Armor Natrappel
Huile d'eucalyptus à odeur de citronnelle 10 % à 30 %	Lotion	2-5	OFF! Botanicals Lotion Insect Repellent 1
Huile de soya 2 %	Huile	1-4	Bite Blocker
Bayrepel 10 % à 20 % (picaridine/hépidanine)	Vaporisateur, aérosol	3-5 (10%) 8-10 (20%)	Autan

Les produits qui contiennent jusqu'à 35% de DEET sont acceptables pour tous les groupes d'âge mais, pour les enfants de moins de 6 mois, d'autres mesures de protection personnelle (comme les moustiquaires imprégnées d'insecticide) devraient être prioritaires. Il faut éviter d'appliquer le DEET sur les mains et autour de la bouche et des yeux et ceci tout particulièrement chez les enfants.

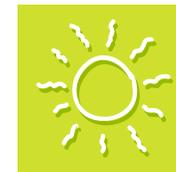


## Protection solaire

La plupart des maladies associées au soleil et à la chaleur intense résultent d'une exposition prolongée à ces éléments. Un coup de soleil est non seulement douloureux, mais il peut être dangereux et provoquer ultérieurement un cancer de la peau, notamment en cas d'exposition en bas âge.

### Profitez du soleil et de la chaleur en prenant de simples précautions

- Éviter la lumière directe du soleil entre 11 h et 16 h;
- Employer un écran solaire avec un facteur de protection FPS 15 ou plus et répéter fréquemment l'application. Un facteur de protection plus élevé est recommandé pour les enfants;
- Appliquer le produit 30 minutes avant de vous rendre à l'extérieur, après la baignade ou après avoir transpiré abondamment;
- Portez des lunettes de soleil, un chapeau et des vêtements protecteurs;
- Si vous êtes sous médication, consultez le médecin pour connaître les effets indésirables du soleil associés aux médicaments.





Il existe un risque de brûlure dû aux rayons solaires sans être exposé directement au soleil. Lorsque le temps est nuageux, prenez l'habitude d'appliquer une protection solaire et de vous vêtir adéquatement, même si vous n'êtes pas sur la plage.



### Traitement

- Compresses humides froides ou bain d'eau tiède;
- Si douleur, prendre de l'acétaminophène;
- Appliquer une crème hydratante;
- Voir un médecin s'il y a : fièvre, frissons, nausées, vomissements, phlyctènes (bulles), urticaire, douleur intense et vue affaiblie.



### Mesures de prévention de base contre les piqûres d'insectes

- Porter des vêtements longs et de couleur pâle;
- Éviter d'utiliser des parfums ainsi que des savons, shampoings ou déodorants parfumés. Utiliser de préférence les produits à base de citronnelle;
- Appliquer un insectifuge sur les parties exposées de la peau 20 à 30 minutes après la crème solaire. Les insectifuges les plus efficaces sont ceux qui renferment du *DEET 28 % à 30 % (N, N-diethylmethylnuamide)*  
ex : *DEET, Deep Woods Off, Muskol, Buzz-up, Watkins, Ultrathon.*
- Demeurer dans des logements pourvus de moustiquaires dans les fenêtres ou ayant l'air climatisé;
- Éviter de s'exposer à l'extérieur en soirée et pendant la nuit;
- Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide telle que la *delthaméthrine*;
- Utiliser des serpentins contenant du pyrèthre pour tuer les insectes dans une pièce fermée;

Pour s'assurer de l'utilisation sécuritaire de chasse-moustiques, le MSSS du Québec fait les recommandations suivantes :





## À bas les moustiques

Plusieurs maladies peuvent être causées par les moustiques, mouches, poux, puces, tiques, etc.

Pour éviter ces maladies, il faut prendre des mesures de protection individuelle comme la vaccination et des mesures de contrôle de l'environnement.

Dans les pages qui suivent, nous vous présentons l'ensemble des mesures de prévention à suivre pour éviter les piqûres d'insectes.



## Autres risques environnementaux

### Animaux marins

Une simple baignade en mer peut présenter certains risques. Les contacts avec les animaux marins venimeux comme les méduses, les jelly fish, les poissons-araignées, les poissons-dragons, les raies, les oursins, les étoiles de mer et les coraux peuvent causer une envenimation rapide et douloureuse.

### Prévention

- Toujours s'asseoir ou se coucher sur une serviette de plage;
- Porter des sandales ou chaussures pour marcher sur le sable;
- Éviter de toucher ou de manipuler quoi que ce soit sans protection adéquate (gants, bottillons, etc.);
- Marcher en eau peu profonde en remuant le sable des talons (afin d'éloigner les poissons cachés);
- Éviter d'introduire la main dans des crevasses rocheuses et de toucher aux animaux marins;
- Éviter de toucher les méduses et les insectes sur la plage.

### Chats, chiens, singes

La rage atteint divers animaux sauvages tels que les renards, les chauves-souris ou les singes, mais aussi les animaux domestiques comme les chiens et les chats. Éviter donc de les approcher.

### Scorpions et araignées

Les piqûres de scorpions et d'araignées peuvent être douloureuses, mais elles sont rarement dangereuses.

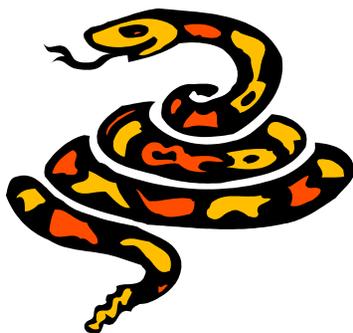


## Serpents

Les serpents sont actifs la nuit et ne mordent qu'en réaction de défense. Dans les régions à risque, éviter les promenades nocturnes; portez des bottes, munissez-vous d'un bâton et d'une lampe de poche, faites du bruit en vous déplaçant.

## Prévention

- Dans la mesure du possible, éviter de surprendre ou d'agresser l'insecte;
- En plein air, éviter de se coucher directement sur le sol et de marcher pieds nus;
- Secouer sac de couchage, vêtements, chaussures, draps de bain avant de les utiliser;
- Les scorpions et les serpents affectionnent les chaussures et les vêtements, ne les déposer pas à même le sol et secouez-les avant de les enfiler.



## Risques liés à l'environnement et aux activités récréatives

- Les signes et symptômes du mal d'altitude chez les enfants sont souvent vagues et peuvent être confondus avec ceux d'autres maladies;
- Le mal d'altitude peut survenir rapidement chez les enfants. Comme il est difficile de déterminer si un enfant développe un mal d'altitude, il est recommandé d'éviter les endroits d'une altitude supérieure à 2 500 m (8 200 pieds).

## Insectes et maladies

- Utilisez un moustiquaire de lit pour protéger les jeunes enfants;
- L'utilisation d'un insectifuge n'est généralement pas recommandée chez les enfants de moins de six mois. Cependant, dans la région où il y a un risque de dengue ou de paludisme, le danger que posent ces maladies est plus grave que les éventuels effets indésirables d'un insectifuge.

## Diarrhée du voyageur chez les enfants

- La diarrhée du voyageur est particulièrement préoccupante chez les enfants parce qu'ils se déshydratent beaucoup plus rapidement que les autres;
- Ils devraient boire une solution de réhydratation (SRO) orale dès le début de la diarrhée;
- Les nourrissons devraient continuer de recevoir le lait maternel ou leur préparation commerciale en plus de la SRO.



## Voyager avec



### des nourrissons ou des enfants

Les enfants représentent un groupe ayant des besoins particuliers en voyage à cause de leur système immunitaire immature qui les rend plus vulnérables aux maladies. Informez vous au près de votre médecin ou de votre infirmière en vaccination des précautions particulières à prendre.

#### Vaccins pour les enfants voyageurs

- La plupart des maladies évitables par la vaccination sont plus graves chez les enfants que chez les adultes;
- Les enfants pourraient avoir besoin d'un calendrier accéléré de vaccination afin d'être totalement protégés avant leur départ;
- Envisagez de reporter votre voyage jusqu'à ce que l'enfant soit assez vieux pour être vacciné.

#### Paludisme (malaria) et enfants

- Évitez de vous rendre avec des enfants dans une région à risque de paludisme. Les enfants sont particulièrement à risque de développer un paludisme grave.

#### Risques liés au transport

- Il est recommandé d'attendre que les nouveau nés aient une ou deux semaines avant le vol;
- Pour soulager la douleur aux oreilles pendant le décollage et l'atterrissage, encouragez votre enfant à boire (biberon ou allaitement), mâcher de la gomme ou à bailler.



## Schistosomiase

De façon générale, les voyageurs devraient éviter le contact direct avec l'eau douce d'étangs, de rivières, de lacs, de fossés ou de cascades des zones tropicales, pour éviter des conséquences graves. L'eau claire, tiède ou fraîche, peu profonde, stagnante ou à faible courant, avec ou sans plantes aquatiques est souvent contaminée par un parasite microscopique: la schistosomiase. Ce petit ver plat qui loge dans un mollusque se transforme en larves et pénètre votre peau intacte en moins de 10 minutes. Ils peuvent vivre dans les vaisseaux sanguins et les muqueuses et pondent des centaines d'œufs par jour. Souvent, ce sont les matières fécales d'humains ou d'animaux contaminés qui infestent l'eau. Voir les gens du pays se prélasser dans l'eau contaminée n'est pas un gage de sécurité ; ils sont pour la plupart déjà contaminés.

#### Symptômes

- Démangeaisons, urticaire (quelques heures à deux jours après le contact);
- Après 2 mois d'incubation: fièvre, frissons, toux, douleurs musculaires, invasion des systèmes circulatoire, sanguin, intestinal, génital, urinaire, hépatique, nerveux jusqu'à 6 semaines après le contact.

#### Prévention

- Se baigner exclusivement dans les piscines adéquatement filtrées et chlorées;
- on peut se baigner dans l'eau salée s'il n'y a aucun égout qui s'y déverse à moins d'un kilomètre;
- S'il y a contact ; sortir immédiatement de l'eau et frotter vigoureusement la peau avec un linge sec. Vous avez moins de 10 minutes pour empêcher la pénétration des larves;
- Ne jamais boire l'eau contaminée.



## Trousse de premiers soins

On apporte une trousse de premiers soins pour traiter les urgences mineures. Elle doit être pratique et tenir compte des éléments suivants :

- la distance à parcourir pour avoir accès aux soins médicaux;
- la durée et les conditions du voyage.

### Trousse de base

- Adresse de médecins et autres ressources du pays de séjour
- Bandages adhésifs
- Bandages élastiques
- Ciseaux
- Compresses stériles
- Condoms en latex
- Cotons-tiges
- Désinfectant pour l'eau
- Désinfectant pour les plaies
- Diachylons
- Moleskines (coussinets autocollants pour éviter les ampoules)
- Seringues et aiguilles
- Bandelettes de rapprochement
- Thermomètre
- Gel désinfectant (ex. : Purell)



## Sécurité personnelle

Avant de monter à bord de l'avion ou du train, prenez le temps de vous renseigner sur la situation politique, culturelle et économique de votre lieu de destination. Apprenez au moins quelques expressions usuelles dans la langue du pays. Votre voyage sera grandement facilité si vous connaissez ne serait-ce que des rudiments de la langue.

En voyage, il faut toujours être vigilant. Dans les pays moins développés, les conditions économiques contribuent à une forte criminalité qui vise souvent les touristes.

- N'allez pas seul dans des lieux isolés, dans des ruelles ou sur les plages, car vous risquez d'être attaqué ou de vous faire dévaliser. Ne gardez pas d'objets précieux sur vous : laissez-les à la maison ou déposez-les dans un coffret de sûreté à l'hôtel. Ne mettez pas vos chèques de voyage, votre argent, votre passeport et votre billet d'avion dans un sac facile à voler. La ceinture-kangourou est fortement recommandée pour ces articles essentiels;
- Ne vous déplacez pas par des moyens de transport surpeuplés ou à motocyclette, surtout la nuit, hors des centres urbains. Si vous vous déplacez en véhicule motorisé, loué ou non, assurez-vous qu'il est muni de ceintures de sécurité et utilisez-les.



## Altitude

Si votre voyage comporte un séjour en altitude de plus de 2 500 mètres, cela peut entraîner des risques pour votre santé.

### Conséquences de l'altitude

La raréfaction de l'oxygène n'est pas le seul risque à la santé en haute altitude. Il y a :

- La diminution de la température qui présente un risque d'hypothermie et d'engelures;
- L'augmentation de la radiation ultraviolette qui peut causer des coups de soleil, un cancer de la peau, une kératoconjonctivite (cécité des neiges) et des cataractes;
- La déshydratation «pernicieuse» due à l'effort physique et à une diminution de l'humidité.

Les symptômes du mal des montagnes varient et dépendent de l'altitude atteinte, du temps de montée, de la durée du séjour et de la prédisposition individuelle de chacun.

C'est pourquoi il est recommandé de consulter un médecin à la clinique Santé-voyage avant votre départ.



### Quelques médicaments

- Acétaminophène : Tylénol, Atasol, etc.
- Antipéristaltique : Imodium
- Antiacide : Maalox
- Antihistaminique : Bénédril
- Crème antibiotique : Polysporin, Baciguent
- Antinauséux : Gravol
- Gastrolyte en sachet
- Crème avec stéroïdes si réaction au contact des plantes : Cortate, Westcort
- Codéine avec acétaminophène (analgésique narcotique) : Empracet, Emtec\*
- Décongestionnant topique ou par voie orale : Otrivin, Neo-Synéphrine, Actifed
- Antibiotique à large spectre : Cipro\*
- Anti-inflammatoire non stéroïdien pour les blessures musculo-squelettiques : Naprosyn, Voltaren\*
- Collyre antibiotique otique et ophtalmique

\* Ces médicaments requièrent une prescription médicale.

Le nom commercial des produits n'est qu'à titre indicatif. Il existe plusieurs autres préparations commerciales. Consultez un pharmacien pour de plus amples informations.

Selon votre type de voyage, le médecin pourra, au besoin, vous recommander certains autres médicaments dont ceux pour traiter ou prévenir la malaria, la diarrhée des voyageurs et le mal de l'altitude.



## Protection sexuelle

Le sida et les infections transmises sexuellement (ITS) existent partout dans le monde. Pour éviter de contracter une ITS ou le VIH (sida) pendant un déplacement en pays étranger, suivez les recommandations suivantes :

1. Évitez les relations sexuelles occasionnelles, avec des inconnus et des prostitué(e)s;
2. Si vous avez des relations, adoptez des pratiques sans risque. Prenez vos propres préservatifs en latex et utilisez-les correctement avec une gelée spermicide pour chaque relation sexuelle;
3. N'oubliez pas que l'alcool et les drogues affaiblissent le jugement. De plus, le contexte différent peut influencer sur les comportements habituels.

## Autres précautions à prendre

1. Évitez les tatouages et les traitements d'acupuncture et ne faites percer aucune partie de votre corps;
2. Évitez les injections ou les transfusions sanguines sauf en cas d'urgence médicale. S'il vous faut absolument une injection, assurez-vous que l'on utilise des aiguilles et des seringues stérilisées;
3. N'utilisez jamais la brosse à dents ou le rasoir d'une autre personne;
4. N'utilisez jamais d'aiguille ou de seringue déjà utilisées.



## Hors des sentiers battus

Pour les touristes d'aventure, des précautions supplémentaires s'imposent. La recherche d'aventures inédites est certes attrayante mais peut aussi présenter des dangers. Voici des recommandations à suivre:

- Renseignez-vous à fond sur votre destination et connaissez-en les dangers;
- Consultez les rapports sur les pays étrangers publiés par le ministère des Affaires étrangères et du commerce international. Ces rapports donnent des renseignements touchant la sécurité, la santé et les exigences d'entrée (visa) et de sortie de plus de 220 destinations.  
Site Web du MAECI ([http://voyage.dfait-maeci.gc.ca/destinations/menu\\_f.htm](http://voyage.dfait-maeci.gc.ca/destinations/menu_f.htm)). Commandez-les par téléphone en composant le 1-800-267-8376;
- Renseignez-vous bien sur la compagnie avec laquelle vous partez;
- Choisissez une agence qui a l'habitude des voyages d'aventure;
- Renseignez-vous sur les conditions d'hébergement et de ravitaillement;
- Faites appel à des guides et à des moniteurs agréés;
- Renseignez-vous pour savoir si la destination est physiquement éprouvante ou dangereuse sur le plan politique;
- Examinez soigneusement votre niveau de préparation et respectez vos limites;
- Ayez toujours sur vous une preuve que vous êtes assuré.
- Si vous avez besoin d'une aide d'urgence à l'étranger, communiquez avec la mission canadienne la plus proche ou téléphonez à frais virés au MAECI (Ministère des affaires étrangères et commerce internationale) à Ottawa, au numéro (613) 996-8885.