

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

Conseils et vaccinations voyageurs



ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine



**MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

1 à 2 mois avant le départ, **PRÉPAREZ VOTRE VOYAGE**

Vérifier les **CONDITIONS D'ENTRÉE** dans le **PAYS DE DESTINATION**

Sur le site :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>



Prévoir une **CONSULTATION MÉDICALE**

(Médecin traitant et/ou centre de vaccinations internationales) pour bénéficier d'un conseil adapté à votre destination, de la mise à jour des vaccinations et de la prescription si nécessaire d'un traitement préventif contre le paludisme.



VACCINATIONS



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, la rougeole...).

Fièvre jaune :

- ▶ Maladie transmise par les moustiques, la vaccination est 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 seuls habilités à délivrer le carnet de vaccinations internationales (carnet jaune) que vous devez présenter à l'entrée du pays.**

Autres vaccinations obligatoires ou recommandées selon les zones visitées et les conditions du séjour :

- ▶ Encéphalite japonaise, encéphalite à tiques, fièvre typhoïde, choléra, hépatite A et B, infections invasives à méningocoques, leptospirose, rage, grippe, tuberculose, poliomyélite, COVID, MPOX...

Liste consultable sur le site :



<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination-fièvre-jaune>

S'inscrire sur **ARIANE** (service gratuit)

fil d'Ariane
vos alertes voyage

Sur le site :

<https://fildariane.diplomatie.gouv.fr/fildariane-internet/accueil>



- ▶ Permet de recevoir pendant le voyage des alertes et des consignes de sécurité par e-mail ou SMS en cas d'événement où vous vous trouvez : catastrophes naturelles, troubles politiques, risque sanitaire, etc.
- ▶ Avant chaque voyage à l'étranger ou même pendant votre séjour renseigner votre destination et les détails associés.
- ▶ Ce service est accessible pour les voyages touristiques ou professionnels de moins de six mois pour tous citoyens français.
- ▶ **Fil d'ariane** est **un service public**, pas **une assurance voyage** ni un service de géolocalisation.

ASSURANCES



Il est fortement conseillé de disposer d'une assurance rapatriement / frais d'hospitalisation couvrant l'ensemble des risques et la zone géographique de votre voyage.

Les frais sur place peuvent être très élevés, les assurances se cumulent (carte bancaire, assurance propre, et assurances spécifiques au voyage type Europ assistance ou Mondial Assistance...).

EN SAVOIR PLUS

*Ministère chargé
de la Santé :*



<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-ete-sans-soucis/article/pour-des-vacances-sereines-a-l-etranger>

Institut Pasteur :



<https://pasteur-lille.fr/centre-prevention-sante-longevite/vaccins-et-voyages/preparer-ses-voyages/>

Santé publique France :



<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/voyage>

Pendant votre voyage, VOUS ALLEZ ÊTRE EXPOSÉ À DIFFÉRENTS RISQUES ...

Les MOUSTIQUES

Les moustiques peuvent transmettre de nombreuses maladies parfois graves, voire mortelles. Les plus répandues sont :

- ▶ le paludisme ou l'encephalite japonaise transmis par des moustiques qui piquent surtout la nuit,
- ▶ dengue, chikungunya, Zika, transmis par des moustiques qui piquent surtout en début et fin de journée.



Les mesures préventives comprennent :

▶ **TOUJOURS** des mesures de protection contre les piqûres de moustiques :

- **Porter des habits clairs, amples, longs et couvrants.**



- **Appliquer un répulsif cutané pour « zones tropicales »** sur toutes les parties du corps non couvertes (sauf les mains et le visage des enfants), 4 à 6 fois par jour au moins 20 minutes après la crème solaire.



- Adapter le dosage aux enfants et femmes enceintes.



- **Dormir sous une moustiquaire** de préférence imprégnée d'insecticide (perméthrine), en bon état (pas de déchirures), bordée sous le matelas ou touchant le sol : c'est la meilleure protection contre les piqûres de moustiques nocturnes.



- En journée, la moustiquaire doit être maintenue fermée ou pliée afin d'éviter que des moustiques ne se reposent à l'intérieur.



- **La climatisation réduit l'agressivité des moustiques mais ne les empêche pas de piquer.**



- **Vous pouvez utiliser en complément un diffuseur d'insecticide** à piles ou électrique (penser à emmener un adaptateur de voyage multiprises).



- ▶ **PARFOIS** selon les caractéristiques du voyage (pays de destination, saison, conditions et durée du séjour) et de votre état de santé, un traitement antipaludéen préventif (chimio prophylaxie) peut être prescrit par le médecin.



ATTENTION : les produit de phytothérapie (compléments alimentaires, tisane, artémise, homéopathie, huiles essentielles (y compris à base de citronnelle, les bracelets anti-moustiques, etc.) sont inefficaces en prévention du paludisme ou toute autre maladie transmise par les moustiques.



Aucun moyen préventif n'assure une protection contre le paludisme à 100 %.



Toute fièvre > 38° apparaissant à partir du 8^{ème} jour sur place et dans les 4 mois qui suivent le retour d'un voyage en zone impaludée, doit être considérée a priori comme une crise de paludisme.



Consulter le service des urgences le plus proche et faire éliminer le diagnostic de paludisme par prise de sang (frottis - goutte épaisse).

Le paludisme est une urgence, il peut être mortel si son traitement est retardé.

Il doit être diagnostiqué et traité dans les 12 heures qui suivent l'apparition de la fièvre même si les premiers symptômes sont souvent peu alarmants (fièvre, nausées, douleurs abdominales, diarrhée...).

Autres INSECTES et ANIMAUX VENIMEUX



- **Les punaises de lit** peuvent être véhiculées facilement en se camouflant dans les vêtements, les bagages et autres effets personnels, elles ne transmettent pas de maladies. Des surinfections cutanées par grattage avec des mains sales, sont possibles.



- **Les tiques** peuvent transmettre la maladie de Lyme, l'encéphalite à tiques (vaccin possible) et la borreliose. Prévention : un examen corporel minutieux, sans oublier le cuir chevelu, le nombril et les organes génitaux au retour de promenade en zone à risque... Prévoir un tire-tique pour l'extraire et désinfecter le site de piqûre. Consulter en cas apparition d'érythème ou d'escarre au point de piqûre.



- **Les acariens** microscopiques (aoûtats), provoquent de fortes démangeaisons. Pour s'en protéger utiliser les répulsifs cutanés.



- Certains insectes (guêpes, frelons, abeilles...), les araignées, les scolopendres, les scorpions, serpents, peuvent provoquer des envenimations.

Trucs et astuces :

Ne pas marcher pieds nus, regarder où vous marchez tout en faisant du bruit, avoir un bâton, porter des chaussures dans l'eau.

Ranger vos effets personnels dans un sac ou un bidon en plastique étanche et bien fermé pour éviter leur colonisation par des insectes.



Prévention

Application de répulsifs cutanés, en particulier sur les parties du corps non couvertes par les vêtements ;

Les serpentins fumigènes peuvent être utilisés mais uniquement à l'extérieur.



Les MAMMIFÈRES

Tous les mammifères même familiers peuvent transmettre la **RAGE** par morsure, griffure ou simple léchage.



Prévention :

Éviter tout contact avec les animaux même familiers.

Vaccination préventive avant le départ si :

- ▶ Jeunes enfants dès l'âge de la marche.
- ▶ Séjour prolongé, aventureux et en situation d'isolement en Asie, Afrique et Amérique du sud...

En cas de blessure faite par un animal :

1. **Nettoyer soigneusement** à l'eau et au savon pendant 10 à 15 min.
2. **Rincer abondamment.**
3. **Appliquer un antiseptique.**

ATTENTION : en cas d'exposition avérée ou suspectée, même si vous avez été vacciné en préventif, il est nécessaire de consulter le plus tôt possible pour mettre en place un traitement curatif.

Prendre contact avec l'ambassade ou le consulat pour connaître le centre antirabique de référence le plus proche.

BAIGNADES et PLONGÉE



- Ne pas se baigner seul en mer ou si la mer est dangereuse.



- Privilégier les palmes avec talons **pour se protéger de certains poissons, méduses et coquillages (cônes).**



- Éviter les baignades en eau douce, chaude ou stagnante et bien se laver à l'eau savonneuse (risque de leptospirose transmise par les urines des cheptels et rongeurs).



- **Un enfant ne se baigne que sous l'œil attentif d'un adulte.**



- **En cas de plongée avec bouteilles :**

- ▶ **Respecter les paliers de décompression !**
- ▶ **Respecter un intervalle d'au moins 24 heures avant de monter en avion ou un séjour en haute altitude, pour éviter la survenue d'une embolie gazeuse !**



DÉCALAGE HORAIRE (jet lag) / TRANSPORT AÉRIEN



- Adopter dès la montée dans l'avion, les horaires du pays de destination.



- **Bien s'hydrater pendant le vol.**

- **La mélatonine peut aider à la synchronisation** après un changement de plusieurs fuseaux horaires.



- **Marcher régulièrement** pendant le vol pour éviter les phlébites et embolies pulmonaires.



RANDONNÉES ou TREKS EN HAUTE MONTAGNE (> à 2 500 m) demander notre fiche spécifique



Les ACCIDENTS de la VOIE PUBLIQUE

Les accidents représentent une des principales causes de rapatriement sanitaire et de mortalité chez les voyageurs, respecter le code de la route et les principes de précaution habituels :



- **Bien regarder à droite et à gauche avant de traverser** (surtout si conduite du pays à gauche).



- S'assurer du bon état du véhicule. (pneus...).

- Il est prudent dans certains pays de **prendre un chauffeur et de ne pas conduire la nuit.**



- **Port de la ceinture de sécurité, casque...**

Les SOINS MÉDICAUX et/ou ESTHÉTIQUES

Refuser tout geste en cas de doute sur la stérilité du matériel utilisé (aiguilles, seringues, acupuncture, ventouses, matériel de tatoueurs et piercing...).



Les INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES



- Le **préservatif** est le principal moyen de prévention contre les maladies sexuellement transmissibles (IST, SIDA, hépatites...).

- En cas de prise de risque envisagée, il est possible de prendre une prophylaxie de type PrEP (consulter le CeGIDD).



- Suite à une prise de risque sans protection ou à un viol, consulter dans les heures qui suivent pour un traitement post exposition +/- contraception d'urgence.

La CONSOMMATION de DROGUES

L'usage de drogues expose à de nombreux risques : infectieux, juridiques, psychiques...

Les voyageurs doivent s'informer sur la législation et les risques liés à la consommation de substances illicites dans le pays où ils se rendent.



TROUBLES DIGESTIFS

L'eau et les aliments sont les principales causes de risque infectieux digestifs (diarrhée du voyageur, turista, hépatite A, fièvre typhoïde...).



► À ÉVITER :

- Crudités.



- Coquillages.



- Jus de fruits frais artisanaux.



- Aliments cuits consommés froids ou réchauffés.



- Glaces artisanales et glaçons.



► CE QU'IL FAUT FAIRE :



- Se laver les mains au savon avant les repas et/ou utiliser une solution hydro alcoolique.



- Consommer de l'eau en bouteille capsulée, ouverte devant vous, ou de l'eau rendue potable (pastilles désinfectantes, filtres, ébullition 1 minute à gros bouillons, produits désinfectants).



- Consommer le lait pasteurisé ou bouilli.



- Laver ou peler les fruits soi-même après lavage des mains.



- Bien cuire les œufs, la viande, le poisson et les crustacés

► EN CAS DE DIARRHÉE :

Pathologie fréquente, passagère et le plus souvent bénigne (guérison spontanée en 1 à 3 jours).

- Boire en petite quantité et fréquemment pour éviter la déshydratation (eau potable, eau de cuisson de riz, eau de coco, Cola frais dégazeifié...).

- Utiliser des solutés de réhydratation orale (SRO) en sachets à diluer dans de l'eau potable, en particulier chez les nourrissons et les personnes âgées.



Trucs et astuces :

Recette SRO « maison » : 1 litre d'eau, 6 cuillères à café de sucre, 1 càc de sel, se conserve 12h à température ambiante et 24h au réfrigérateur.

► CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Enfant de moins de 2 ans.



- Diarrhées de plus de 48h, et/ou accompagnées de vomissements persistants et/ou de fièvre, et/ou de sang présent dans les selles.

Le SOLEIL



- Éviter de vous exposer au soleil entre 12 et 16 heures.



- Appliquer toutes les 2 heures de la crème solaire indice 50+ sur toutes les parties du corps non couvertes. Renouveler l'application après chaque baignade.

- Porter un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil.



- Protéger particulièrement les enfants. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.

- Boire souvent pour éviter déshydratation et coup de chaleur.



Trucs et astuces :

Les vêtements en lycra ont une fonction de protection contre les UV.

La TROUSSE à PHARMACIE

La composition de la trousse de pharmacie est à adapter en fonction du voyage :



► MÉDICAMENTS :



- Antalgiques et antipyrétiques (proscrire aspirine et AINS à cause des risques d'hémorragie en cas de dengue et privilégier le paracétamol).
- Emporter vos médicaments habituels, dans leur emballage d'origine, en quantité suffisante pour la durée du séjour. L'ordonnance rédigée avec la dénomination DCI.

En cas de médicaments liquides, demander un certificat médical précisant que le passager en a besoin et qu'ils doivent être administrés sous forme buvable ou injectable pour pouvoir les emmener en cabine.



Trucs et astuces :

Prévoir une marge supplémentaire de traitement en cas d'imprévu.

Éviter les suppositoires qui peuvent fondre avec la chaleur.



Tenez compte du décalage horaire pour la prise de certains médicaments : insuline, anticoagulants, antihypertenseurs, contraceptifs oraux...

► PROTECTION CONTRE LES MOUSTIQUES ET AUTRES INSECTES



► AUTRES PRODUITS UTILES :



- Gel ou solution hydroalcoolique, antiseptiques cutanés, sachets de réhydratation orale si enfants en bas âge, crème solaire (Indice de protection 50+), lunettes, casquette, dosettes de sérum physiologique, pansements, produit pour désinfection de l'eau de boisson, pince à tiques /à épiler, etc. Prévoyez d'emporter des préservatifs (seule prévention efficace contre les infections sexuellement transmissibles).

Pour PRÉPARER votre CONSULTATION



Veuillez apporter les documents suivants le jour du rendez-vous :

- Attestation de sécurité sociale.

- Carte vitale.



- Carnet de santé, de vaccinations, carnet jaune ou tout document attestant de vos vaccinations antérieures.



- Demandez à votre mutuelle les modalités de prise en charge de la consultation et des vaccins des voyages (pas de participation de l'assurance maladie).

- Dernière ordonnance si traitement en cours.

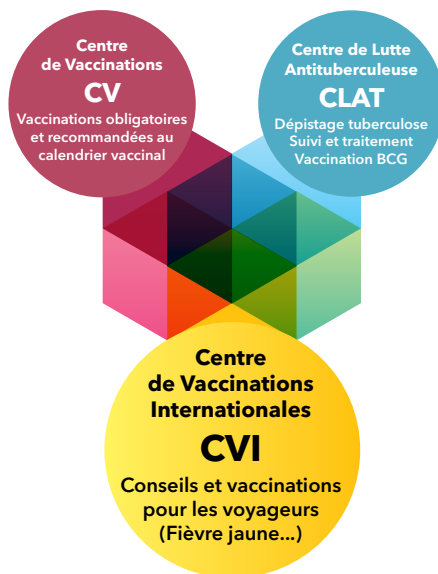
- En cas de maladie chronique : dernier compte rendu médical.

- Le cas échéant résultats de sérologies (Hépatite A, Hépatite B, VIH...).

- En cas de vaccination pour un mineur, autorisation parentale signée si l'un des parents est absent à la consultation (celle-ci est téléchargeable sur le site www.lacharente.fr rubrique au quotidien / santé / vaccination).

- Certains vaccins peuvent avoir des contre-indications (notamment fièvre jaune) merci de renseigner avec soin le questionnaire joint au livret.





Consultations **payantes non remboursées**
par l'assurance maladie (la mutuelle
peut participer selon votre contrat)

CONTACT

Centre de Vaccinations Internationales - CVI
Centre de Prévention de la Charente - CPC
8 rue Léonard Jarraud 16000 ANGOULÊME

Sur rendez-vous au 05 16 09 76 05

