

PRÉVENTION DU PALUDISME



Le paludisme est une maladie parasitaire très répandue en zone tropicale, potentiellement mortelle, transmise par la femelle des moustiques de type «anophèles» qui piquent habituellement **entre le coucher et le lever du soleil**.

Il existe plusieurs espèces de parasites responsables du paludisme. *Plasmodium falciparum* est **responsable des formes les plus graves**, c'est également le plus répandu (surtout en Afrique tropicale mais aussi en Amérique Latine et en Asie forestière).



Les mesures préventives comprennent :

- **toujours** des mesures de protection contre les piqûres de moustiques
- **parfois** un traitement antipaludique préventif (chimioprophylaxie) prescrit par le médecin **selon les caractéristiques du voyage** (pays de destination, saison, conditions et durée du séjour) **et votre état de santé**.



Trucs et astuces : se protéger contre les piqûres de moustiques permet de prévenir également d'autres infections (dengue, chikungunya, zika...) très répandues sous les tropiques et transmises par d'autres moustiques qui piquent plutôt le jour.

La protection contre les piqûres de moustiques :



1. porter des vêtements couvrants (manches longues, pantalons) imprégnés par pulvérisation (spray) ou par trempage **d'insecticide (perméthrine)** que vous pouvez vous procurer en pharmacie. L'insecticide résiste à 3 lavages en machine.



Trucs et astuces : avant de fermer votre valise, vaporisez pour terminer le contenu de votre flacon de spray, ainsi vos vêtements s'imprégneront bien pendant le vol.

2. appliquer un produit répulsif portant la mention « zones tropicales » sur toutes les parties du corps qui peuvent être découvertes (visage, mains, chevilles...), éviter tout contact avec les muqueuses ou les yeux.



Trucs et astuces : pour que le répulsif soit efficace, le mettre 15 minutes après la crème solaire. Renouveler l'application après les baignades, les douches ou si vous transpirez beaucoup.



3. dormir sous une moustiquaire en bon état (pas de déchirures), bordée sous le matelas ou touchant le sol, **imprégnée d'insecticide (perméthrine)** : c'est la meilleure protection contre les piqûres de moustiques nocturnes. La durée d'efficacité du produit est de plusieurs mois.

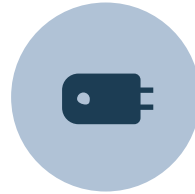


Trucs et astuces : les magasins d'articles de voyage ou de sports et les pharmacies vendent des moustiquaires déjà imprégnées.

Vous pouvez l'imprégner vous-même avec des kits d'imprégnation disponibles en pharmacie.

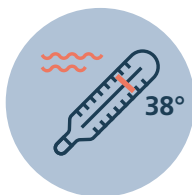
Si vous campez, vous pouvez aussi imprégner vos toiles de tente ou hamacs...

4. vous pouvez utiliser un diffuseur d'insecticide à piles ou électrique (penser à emmener un adaptateur de voyage multiprises), notamment lorsqu'il est impossible d'accrocher une moustiquaire. La climatisation réduit l'agressivité des moustiques mais ne les empêche pas de piquer.



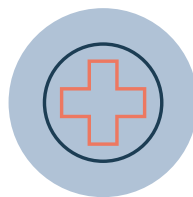
5. à l'extérieur, vous pouvez faire brûler des tortillons insecticides à base de pyréthre.

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



Devant toute fièvre $\geq 38^\circ$ apparaissant au cours du séjour (à partir du 8^{ème} jour) et dans les 4 mois qui suivent le retour d'un voyage en zone tropicale, il faut à priori considérer qu'il s'agit d'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).



Les premiers symptômes sont souvent peu alarmants mais le paludisme peut être mortel si son traitement est retardé.