

LE SIDA ET LES IST

Les IST (Infection Sexuellement Transmissibles) sont la 7ème cause de maladie au retour d'un voyage. Outre le sida et les hépatites, elles regroupent syphilis, herpès, gonococcie, chlamydie, responsables parfois de stérilité.

Comment ça s'attrape ?

- au cours des rapports sexuels (vaginal, anal, oral)
- par transfusion ou piqûre avec une seringue contaminée

Comment se protéger ?

- utiliser à chaque rapport un préservatif de qualité
- éviter sauf nécessité absolue les transfusions
- utiliser du matériel à usage unique (seringues...)

Dépistage gratuit et anonyme au CIDDIST sans RDV

TRANSMISSION PAR LA PEAU

Comment ça s'attrape ?

- par contact avec l'eau (bilharziose), le sol (anguillulose, ankylostomose, puces-chique, larbish...), les vêtements (myiases) ou les gens (gale)
- par les plaies : tétanos, mycoses...
- par morsure (rage) ou piqûre (dengue...)

Comment se protéger ?

- éviter marche et baignades en eau douce
- éviter la marche pieds nus (sols humides, sable)
- éviter de s'allonger à même le sol (plage)
- séchage intérieur du linge, repassage au fer chaud
- désinfecter toute plaie
- éviter les contacts avec les animaux
- éviter les piqûres de moustique

En cas de morsure de mammifère :

- laver la plaie à l'eau et au savon, puis désinfecter.
- consulter rapidement le centre médical le plus proche, pour éventuelle vaccination antirabique.

LE SOLEIL

Quels risques ?

- Coups de soleil, insolation, vieillissement de la peau
- Cancers de la peau
- Photodermatose (attention à certains médicaments)

Comment se protéger ?

- Exposition progressive au soleil
- Vêtements clairs, chapeaux et lunettes de soleil
- Crèmes solaire avec FPS > 30

LES ANIMAUX VENIMEUX

- serpents
- araignées, scorpions, fourmis
- animaux marins



Comment se protéger ?

- porter bottes et pantalons longs dans les zones à risque, ne pas retourner les pierres à main nue
- faire du bruit en marchant surtout la nuit
- dormir sous moustiquaire
- porter des chaussures dans l'eau

En cas de morsure de serpent :

- désinfecter la plaie et enlever bagues, bracelets...
- repos complet, calme et transport rapide dans un centre médical qui appliquera le sérum
- ni incision, ni succion de la plaie, ni garrot
- les dispositifs type "Aspivenin" n'ont pas prouvé leur efficacité.

AUTRES RISQUES

L'altitude et le "mal de montagne"

- consulter avant un séjour à plus de 3000 m
- monter par paliers progressifs pour s'adapter
- arrêter de monter si maux de tête, nausées, vertiges, et consulter sur place.

L'avion et le décalage horaire

- boire et se lever régulièrement pendant le vol
- à l'atterrissage et au décollage, sucer des bonbons et donner un biberon d'eau sucrée aux bébés
- adopter dès l'arrivée le rythme « social » local
- porter des bas de contention en cas de varices

Maladies préexistantes

- consulter avant un voyage en cas de diabète, glaucome, épilepsie, asthme, pacemaker ou maladie chronique...
- prévoir le traitement habituel en quantité suffisante avec votre ordonnance

plus d'infos : www.diplomatie.gouv.fr



Service des Maladies Infectieuses & Tropicales (SMIT) - Consultation du Voyage (conseils, vaccinations internationales, prescription antipaludique)

Consultations :

sur RDV : du lundi au vendredi 9h - 18h

sans RDV : centre antirabique / consultation retour voyage

☎ 04 68 61 76 46 / 66 72

secretariat.pole-specialites.medicales@ch-perpignan.fr



CONSEILS AUX VOYAGEURS



Avant le départ

- Consulter dans notre Centre de Vaccinations Internationales (CVI) avant tout séjour en zone tropicale.
- Assurez-vous d'avoir une garantie assistance-rapatriement : forfait voyage, assurance auto, carte de crédit, etc.. Plus d'info : www.touteslesassurances.com
- Faites contrôler votre état de santé (dentaire, cardiologique, gynécologique..)

Au retour

- Poursuivre le traitement contre le paludisme prescrit avant de partir selon la durée indiquée.
- Consulter au SMIT sans rendez-vous en cas de fièvre, diarrhée ou autres symptômes...
- **Penser à compléter les rappels des vaccinations si nécessaire**

LES VACCINATIONS

Les vaccinations à faire avant un voyage en zone tropicale dépendent de l'âge, des pays visités, de la durée et des conditions de voyage, des antécédents médicaux et des vaccinations antérieures. Plusieurs vaccins peuvent être faits le même jour.

Où ?

- Dans notre centre de vaccination (CVI) agréé pour la vaccination contre la fièvre jaune, et contre le méningo ACW135Y, et disponibilité de tous les autres vaccins.

Quand ?

Au moins 15 jours avant le départ, plus tôt si possible

Lesquelles ?

- Vaccinations pour tous : calendrier vaccinal à jour
- Vaccinations obligatoires pour certains pays : fièvre jaune, méningocoque
- Autres vaccinations : selon les cas

Vaccin	Schéma	Durée
Fièvre jaune	1 inj	à vie
Méningo ACW135Y	1 inj	5 ans
Diphtérie Tétanos Polio Coqueluche	Selon calendrier vaccinal	
Hépatite B	3 inj (M0,M1,M6)	à vie
Typhoïde	1 inj	3 ans
Hépatite A	2 inj (M0, M6)	à vie
Encéphalite japonaise	2 inj (J0, J28)	-
Encéphalite à tiques	3 inj (M0,M1,M9)	3 ans
Rage	3 inj (J0,J7,J28)	-

LES MOUSTIQUES : VECTEURS DE MALADIES

> Le paludisme

- Il est la première cause de maladie dans le monde et est présent dans la majorité des pays tropicaux. En France, il tue encore des voyageurs chaque année.
- Une parasitose transmise par un moustique, qui pique dès la tombée de la nuit et surtout **en pleine nuit**
- Une seule piqûre peut suffire !
- Une maladie à début brutal, qui peut évoluer très vite et devenir très grave, il ne faut jamais la négliger !
- Les signes évocateurs sont : fièvre, sueurs, frissons, maux de tête, courbatures. **Si ces signes persistent, consulter.**
- Bien soigné, on guérit très vite.

> Le chikungunya / la dengue

- Maladie virale transmise par le moustique tigre qui pique **la journée** en zone urbaine et rurale.

> L'encéphalite japonaise

- Infection virale transmise par le moustique Culex, qui pique au coucher du soleil dans les zones rurales d'Asie.

COMMENT SE PROTÉGER ?

- Eviter les piqûres de moustiques jour et nuit
 - Dormir sous moustiquaire imprégnée
 - Utiliser des répulsifs sur peau et vêtements
 - Manches longues et pantalons longs
 - Bombes et spirales insecticides
 - Diffuseurs électriques
 - Climatisation
- 
- Prendre le traitement préventif conseillé
 - > le type de médicament doit être adapté à la région visitée et nécessite une prescription médicale
 - Aucun médicament ne protège à 100% !!!

Consulter rapidement en cas de fièvre pendant le voyage et au retour.

LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR

Au cours de leur séjour tropical, près de la moitié des voyageurs souffrent de diarrhée ou "tourista". Le risque est fonction du niveau sanitaire du pays visité.

Quelle est la cause ?

- > Infectieuse, le plus souvent :
 - Bactéries (80%) : E. coli, salmonelles...
 - Virus (10-20%) : rotavirus, entérovirus...
 - Parasites (0-5%) : amibes, giardiase...
- > Liée au stress, épices, type d'alimentation...



Comment la prévenir ?

- Avoir une bonne hygiène de base :
 - > Lavage des mains avant manipulation des aliments, après être allé aux toilettes et avoir changé un bébé
 - > Couvrir les plats pour éviter les mouches
- Boire des boissons potables :
 - > Boissons encapsulées
 - > Eau minérale (attention aux glaçons)
 - > Eau purifiée (bouillie, filtrée, désinfectée par des comprimés chlorés)
- Préférer certains aliments :
 - > Cuits et consommés chauds
 - > Pain, biscuits, gelées, sirops, agrumes, féculents...
 - > Crudités et fruits pelés par vous-mêmes
- Éviter certains aliments :
 - > Coquillages, crustacés, poissons crus ou mal cuit
 - > Plats cuisinés consommés froids
 - > Lait frais, œufs, glace, glaçons

Que faire en cas de diarrhée ?

- Boire abondamment (cola, bouillon salé, thé)
- Manger riz, féculents, bananes...
- Prendre les traitements indiqués
- Consulter en cas de diarrhée sévère ou traînante malgré les traitements.