

Dans la même collection :

Mieux dormir pour réussir ses études (n°1)

Mieux connaître ses allergies pour réussir ses études (n°2)

Mieux manger pour réussir ses études (n°4) (à paraître)

Mieux découvrir sa peau pour réussir ses études (n°5) (à paraître)

© 1999. Éditions de L'Étudiant Citoyen

8, rue Godolin - 31000 Toulouse

ISBN : 2 - 914027 - 10 - 9

ISSN : En cours

Dépôt légal septembre 1999

Mieux voyager en bonne santé pour réussir ses études

Dr Catherine COINTAULT

Collection Campus Santé
éditions de L'étudiant Citoyen
avec le concours de la VITTA VI

Sommaire

AVANT-PROPOS	5
1 - LES VOYAGES FORMENT LA JEUNESSE	7
LE VOYAGE ÉVASION POUR OUBLIER LES ÉTUDES	7
LE VOYAGE CULTUREL POUR AGRÉMENTER L'APPRENTISSAGE...	7
LE VOYAGE AVENTURE POUR ACQUÉRIR SON AUTONOMIE	7
A CHACUN SON RÊVE	8
POUR QUE LE RÊVE NE TOURNE PAS AU CAUCHEMAR	8
2 - CONNAITRE POUR MIEUX COMPRENDRE	9
SILLONNER LA PLANÈTE EN HIÉRARCHISANT LES RISQUES	9
DÉCRYPTER LES ALÉAS DU VOYAGE	9
NE PAS NÉGLIGER SON PROPRE ÉTAT	11
3 - COMPRENDRE NOS COMPORTEMENTS FACE AUX VOYAGES	12
SE VACCINER POUR SE PROTÉGER	12
MIEUX SE CONNAITRE POUR SE PRENDRE EN CHARGE	16
MYTHES ET LÉGENDES DU PALUDISME	16
RETENIR QUELQUES CONSEILS PRATIQUES	17
LA TROUSSE D'URGENCE À GLISSER DANS LES BAGAGES	17
4 - QUELS SONT NOS COMPORTEMENTS PENDANT LE VOYAGE ?	20
ATTENTION AU DÉCALAGE HORAIRE !	20
SE PROTÉGER DU PALUDISME	20
TOUTE BOISSON DOIT ÊTRE SURVEILLÉE	20
LES REPAS PEUVENT ÊTRE PRIS SANS CRAINTE	21
RESPECTER LES NOTIONS SIMPLES D'HYGIÈNE	21
DU BAIN SUR LA PLANCHE... SOUS LE SOLEIL ÉVIDEMMENT	22
PETITE VISITE GUIDÉE DU BESTIAIRE	22
L'ÉTUDIANT VOYAGEUR SURVEILLE SA SEXUALITÉ	23
5 - LES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE DU VOYAGE	24
LA DIARRHÉE EST UN MAUVAIS MOMENT À PASSER	24
LA FIÈVRE PEUT RÉVÉLER UN PALUDISME	25
QUAND DÉCLENCHER LE PLAN ORSEC ?	25
SAVOIR COMPOSER AVEC LES PETITS BOBOS	26

<i>SOMMAIRE</i>	4
QUAND IL EST TEMPS DE RENTRER	26
<u>6 - LE DÉFI AU QUOTIDIEN !</u>	<u>27</u>
PRÉVOYEZ VOTRE ITINÉRAIRE ET PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ	27
ALLEZ TOUJOURS À LA RECHERCHE DE L'INFORMATION	27
POUR RAMENER DE BELLES PHOTOS ET UNE BONNE MINE !	27
<u>ANNEXE</u>	<u>29</u>
<u>RENSEIGNEMENTS PRATIQUES</u>	<u>32</u>
<u>VOS MUTUELLES</u>	<u>33</u>

Avant-propos

« Heureux qui comme Ulysse... a fait un beau voyage »

Le voyageur du troisième millénaire ne ressemble en rien aux grands aventuriers que furent Ulysse ou Christophe Colomb. Et pourtant !

Les progrès techniques ont fait évoluer les mentalités et ont transformé notre mode de vie. Le rêve de voyage est désormais accessible au plus grand nombre. Y compris lorsqu'on est étudiant et peu fortuné... mais en bonne santé.

Alors que nos ancêtres s'évadaient en se plongeant dans les récits de voyage sur les traces de Phileas Fogg dans son « Tour du monde en 80 jours », et qu'en 1936 les Français découvraient les joies des grandes vacances à Deauville, chaque étudiant est actuellement en mesure de faire le tour du monde en... quelques heures.

Le charme de l'aventure est certes un peu rompu, mais l'imprévu persiste. La richesse de notre siècle nous permet de voyager à la carte et chacun peut revêtir la panoplie qui lui sied le mieux. L'essentiel étant de revenir la tête pleine de souvenirs... et toujours en bonne santé.

Introduction

L'idée de ce fascicule est de vous encourager dans vos rêves d'aventure d'étudiant et de vous permettre de dédramatiser certains risques liés aux voyages. Son but est d'améliorer les conditions de votre voyage en vous apportant un maximum d'informations pour vous permettre de préserver votre capital santé.

Dans tous les guides touristiques que vous allez dévorer avant de partir, des quantités de conseils vous sont prodiguées : sur les moyens de transport, les sites à découvrir, les endroits où vous pourrez vous régaler sans vous ruiner. Mais cela ne vous renseigne pas sur les précautions à prendre avant votre départ, sur les comportements qui peuvent vous aider à rester en bonne santé.

Il faut savoir qu'en voyageant dans un pays dont le climat, la faune, la flore et les habitudes de vie sont très différents des vôtres, vous imposez à votre organisme une adaptation qu'il peut accepter, mais au prix d'une énorme dépense d'énergie et de quelques désagréments. Or vous pouvez facilement contribuer à cette adaptation en adoptant certains comportements préventifs, qui seront d'autant plus faciles à mettre en application que vous en aurez compris le pourquoi et le comment. Bien sûr, vous ne pourrez pas éviter tous les petits bobos. Mais si vous avez reçu l'information, vous aurez plus de facilité pour les prendre en charge.

Loin d'être une contrainte, cette préparation est plaisante et doit vous apparaître comme telle car elle vous plonge déjà dans l'évasion. L'organisation d'une escapade ne lui ôte en rien son caractère aventurier. Bien au contraire, l'étudiant que vous êtes y gagnera en autonomie et en plaisir si vous n'avez pas à courir les hôpitaux et les pharmacies durant tout le périple.

En fonction du type de voyage que vous souhaitez entreprendre, vous pourrez glaner au fil des pages les informations adaptées.

Nous avons essayé de regrouper toutes les maladies que l'on peut rencontrer et surtout comment les éviter. Toutes les destinations ont été envisagées ainsi que le cumul de tous les risques qui s'y rapportent.

Sans sombrer dans un alarmisme morbide, sachez qu'une bonne connaissance des risques permet de mieux les appréhender. Si vous lisez bien cet ouvrage, vous allez apprendre à connaître, comprendre et donc savoir. Cela vous permettra d'anticiper et donc de partir en voyage en toute quiétude (ou presque !).

Bien sûr vous rencontrerez toujours des personnes qui ont tout fait, tout vu, qui sont allées partout et qui n'ont jamais rien eu. Ces "Rambo" ont probablement eu beaucoup de chance et de toute façon, ne liront pas ce livre parce qu'ils savent déjà tout.

Cette lecture a pour vocation de vous conseiller et de vous informer afin que vous puissiez tout faire en toute liberté et sécurité. En fait, le principal risque qui guette le voyageur, c'est... de ne pas partir.

Alors bon voyage !

1 - Les voyages forment la jeunesse

Il semblerait qu'il n'y ait pas que les voyages pour former la jeunesse. Mais ils y contribuent très largement. Quel que soit le fil conducteur que l'on donne à un voyage (le sport, la visite, le soleil ou juste partir entre copains pour s'éclater), on en revient toujours avec un plus. Un plus de souvenirs, de rencontres, de prise de conscience de la vie de certaines populations, souvent avec un plus d'envie de repartir et, parfois, avec un émerveillement qui nous fera revenir un jour.

S'évader de son quotidien étudiant est une nécessité pour l'équilibre physique et intellectuel. Le voyage permet de rompre avec la sédentarité imposée par les études et qui entraîne tout un tas de maux : "j'ai mal à la tête", "je suis fatigué", "j'ai mal au dos" etc. Le plus souvent enfermés, vous n'avez plus la possibilité de respirer, de bouger, même si vous avez réussi à caser une heure de sport universitaire dans la semaine. Enfin, intellectuellement et moralement, vous avez tout à y gagner, surtout si vous mettez tout en œuvre pour préserver votre capital santé.

Le voyage évasion pour oublier les études

Huit mois studieux, avec un emploi du temps bien réglé entre les heures de cours, le travail personnel, quelques minutes pour les repas, quelques heures pour dormir, en essayant de caser un ciné, une soirée en boîte et un dîner en amoureux. Le tout rythmé par les examens et les partiels. On décroche un job pour un mois et ça y est, on s'en va. Enfin ! Plus d'horaires, plus de stress, les repas ont droit à quelques heures, les grasses matinées sont autorisées, les loisirs occupent toute la journée et, le soir, on cherche l'âme sœur.

Déconnecter, décompresser, se décontracter, se dépayser : le voyage vous l'offre.

Le voyage culturel pour agrémenter l'apprentissage...

Les peintres hollandais, la découverte du bouddhisme, l'Acropole, les Pyramides : il y en a pour tous les goûts. Sans pour autant faire un voyage purement culturel, quelle que soit la destination choisie, la découverte et l'enrichissement sont là, à portée de main et des yeux à qui sait regarder : les modes de vie, l'architecture, l'art culinaire... Et il est probable que la lecture de certains classiques paraît moins rébarbative si on est dans l'ambiance : l'Odyssée en Grèce, Dante, Machiavel ou Léopoldi en découvrant Florence.

Le voyage aventure pour acquérir son autonomie

C'est ce que recherchent beaucoup d'étudiants : chaussures de marche, sac à dos, transports locaux, guide des auberges de jeunesse et le Routard, ou encore randonnée guidée dans la forêt amazonienne. Le but est alors de s'immerger dans un nouveau mode de vie durant quelques semaines, d'être quelqu'un d'autre, de n'avoir aucune obligation et de s'arrêter 3 jours parce que c'est trop beau ! C'est essentiellement au cours de ce type de voyage que vous aurez besoin du maximum de conseils et où il vous faudra être le plus vigilant. Mais comme vous allez maîtriser ce guide, vous saurez tout et vous partirez sans angoisse vers votre destin, à la découverte du monde.

A chacun son rêve

Reste la destination. Alors là, il n'y a que l'embarras du choix ! Toutes les destinations peuvent inclure les critères que vous avez choisis pour réaliser votre rêve. En revanche, si vous voulez faire un trek en Himalaya, une longue préparation est nécessaire, aussi bien sur le plan de l'organisation que sur le plan physique. Votre rêve ne doit être ni un fantasme ni une utopie, mais quelque chose de réalisable en fonction de ce que vous êtes, de ce que vous voulez devenir.

Nous avons essayé d'envisager tous les types de destinations : pays chaud et humide tropical, le désert ou le grand froid. Un grand nombre de précautions sont communes à toutes ces régions, mais certaines particularités, notamment en fonction des climats, vous seront précisées. Et n'oubliez pas que le plus important, c'est de passer de bonnes vacances et de revenir en pleine forme pour attaquer la rentrée !

Pour que le rêve ne tourne pas au cauchemar

La première chose est de choisir son voyage en accord avec ses propres compétences physiques, morales et financières, en sachant s'adapter aux personnes qui vous accompagnent. Si vous êtes claustrophobe, la spéléo n'est pas faite pour vous.

Pour pouvoir profiter au maximum de ces quelques semaines dont vous rêvez depuis un an, sachez préserver le capital santé qui vous est offert. Partir à l'aventure ne veut pas dire prendre un billet d'avion et l'on verra sur place. Christophe Colomb et Marco Polo l'ont fait, mais vous avez la chance qu'ils soient passés avant.

Alors profitez des connaissances et compétences des autres pour préparer votre voyage : conférencier, lecture, médecin ...

2 - Connaître pour mieux comprendre

Un étudiant averti en vaut deux : on en revient toujours avec un plus ; mais si c'est un plâtre, c'est un plus dont on se serait bien passé !

Certains défont à la vue du moindre insecte, alors que d'autres partageront une assiette de riz dans un bidonville de Calcutta. Une anxiété excessive risque de vous empêcher de partir alors qu'il vous suffit de connaître les risques réels pour pouvoir les contourner.

A l'inverse, se voiler la face et préférer ignorer ces mêmes risques frôlent l'inconscience.

Entre l'anxiété et l'inconscience, il y a l'information sur les risques potentiels. D'après cette équation de haut vol, en supprimant la composante ignorance, vous faites diminuer le risque (pour les plus forts en maths). Reste le hasard, que certains préfèrent appeler la malchance, mais qui à lui seul représente peu d'inconvénients et surtout de moindre gravité s'il se heurte à une bonne prévention.

Sillonner la planète en hiérarchisant les risques

Vous quittez votre maison, votre chambre universitaire, votre bus et votre fac pour découvrir de nouveaux horizons. N'allez pas vous imaginer que tout un tas de bestioles bizarres vont vous sauter dessus, que des virus vont infester l'air que vous respirez et que des parasites carnivores vont s'infiltrer dans votre nourriture. Laissez cela au cinéma. Avec de telles pensées, vous n'arriverez même pas jusqu'à l'aéroport ! Connaître les risques potentiels et non pas imaginer des scénarios catastrophes à chaque détour de chemin, tout est là !

Décrypter les aléas du voyage

- L'homme et ses machines

Beaucoup plus dangereux que les microbes, le taxi-brousse transportant vingt personnes et l'équivalent en bagages sur le toit, aux pneus lisses, qui descend les côtes par temps de pluie, moteur éteint pour économiser l'essence, conduit par un chauffeur ayant abusé de la bière locale, sur des routes pleines d'ornières, traversées par des buffles, sans signalisation... risque de vous faire rapidement interrompre votre voyage.

Les hommes, ce sont aussi les guerres, les émeutes... La lecture de la presse internationale avant de partir n'est peut-être pas inutile.

- Les insectes

Ces petites bestioles redoutables peuvent vous apporter un certain nombre de désagréments. Les moustiques qui empêchent de dormir, les chenilles qui brûlent la peau et certaines araignées dont on n'oubliera jamais la rencontre... Au-delà de ces désagréments, certains insectes sont vecteurs de maladies. Voyons plutôt.

- Le moustique anophèle femelle transmet le paludisme pendant la nuit. Le paludisme, palu pour les intimes, malaria pour d'autres, est dû à un parasite qui se promène dans le sang et provoque des accès de fièvre et de frissons. Mais nous en reparlerons plus en détail.

- Le moustique aèdes transmet la fièvre jaune en Afrique et en Amérique du Sud. Cette maladie virale donne une fièvre à 40°C avec des vomissements qui peuvent être sanglants et des douleurs violentes.

- La mouche tsé-tsé (glossine) transmet la maladie du sommeil en Afrique, qui atteint en fait le plus souvent les chevaux et d'autres animaux domestiques.

- Les réduves (sorte de punaises) transmettent la maladie de Chagas en Amérique latine. Ces charmantes petites bêtes contiennent dans leurs déjections un parasite qui peut être inoculé à l'homme par la muqueuse conjonctivale (blanc de l'œil). Elle atteint surtout les enfants et se manifeste par un œdème de la paupière avec conjonctivite intense puis du visage accompagné de fièvre intermittente et d'une atteinte de nombreux organes (foie, cœur, rate).

- Le phlébotome transmet les leishmanioses (zone intertropicale, pourtour méditerranéen, Moyen-Orient et Chine), maladie parasitaire prenant plusieurs formes en fonction du type de parasite en cause : atteinte de la peau ou digestive par exemple.

- Divers moustiques et taons transmettent les filarioses, maladies parasitaires (le moustique inocule l'embryon du parasite au moment de la piqûre) se manifestant par des accidents variés : fièvres avec douleurs, sang dans les urines, œdèmes.

- L'alimentation

L'étudiant qui prend ses repas au resto-U aseptisé où les aliments sont contrôlés (malheureusement pas toujours au niveau du goût...), n'est pas habitué aux toxines des aliments mal conservés, aux amibes des salades mal lavées et autres tord-boyaux, et il a toutes les chances de connaître la turista (diarrhée du voyageur), aussi banale qu'inéluctable. D'un inconfort certain, la turista est rapidement jugulée.

Il n'en est pas de même avec de nombreuses maladies parfois sévères, véhiculées par les aliments. Cela vient le plus souvent du croisement de deux chaînes qui ne devraient jamais se rencontrer : la chaîne alimentaire et celle des excréments humains. Ce croisement est représenté par l'eau souillée (que l'on boit ou avec laquelle on nettoie les légumes) et les mains sales qui manipulent les aliments. Ainsi on peut attraper le choléra, la fièvre typhoïde et autres salmonelloses, les shigelloses et autres infections bactériennes, l'amibiase et la lambliaose, l'hépatite A, E, la polio, etc.

Leur fréquence est d'autant plus élevée que le niveau d'hygiène est bas, que la concentration humaine est grande et que la disponibilité en eau est faible.

L'apparence de modernité ne doit pas être rassurante, car le plus souvent, les nouveaux comportements de la cuisine collective moderne comme la congélation, ne sont pas maîtrisés. En aucun cas on ne doit recongeler un produit décongelé sous peine de voir se développer des bactéries. Mais que pensez-vous que décidera le gérant d'un resto moderne d'un pays chaud face à son congélateur bondé lorsque survient une panne de courant, ce qui arrive un jour sur deux ?

- Les activités

La longue marche en pleine chaleur suivie d'une baignade bien méritée dans ce plan d'eau très accueillant, récompensée par une petite sieste au soleil, c'est un peu risqué. Voici ce qui vous attend au tournant :

- Le "coup de chaleur" en cas d'effort physique inconsidéré.
- Les bilharzioses (parasite, petit ver microscopique qui pénètre par la peau sous forme de larve, gagne les veines et va se loger dans l'intestin et le foie ou dans l'appareil uro-génital) en se baignant dans les eaux douces stagnantes ou en marchant pieds nus sur un sol inondé.

• Les brûlures du soleil après la sieste.

Quant à ce petit chien si mignon qui a l'air affamé, il n'est pas votre ami et peut vous transmettre la rage ou d'autres maladies (hydatide, toxicose).

Enfin, invitez cette magnifique jeune fille qui vous fait les yeux doux à boire un dernier verre. Mais n'oubliez pas que le Sida ne se transmet pas en buvant dans le même verre...

Ne pas négliger son propre état

- Les maladies chroniques

Si vous prenez un traitement au long cours, n'espérez pas en trouver sur place et prévoyez le stock si le séjour devait se prolonger.

- L'étudiante enceinte

Jamais nos grands-mères n'auraient songé qu'une femme enceinte puisse voyager, et encore moins que leur petite fille de 20 ans, étudiante célibataire, soit enceinte ! Alors partez car, même enceinte, vous pouvez voyager. Mais respectez toutefois un minimum de prudence en évitant le premier trimestre de grossesse où les risques de fausse-couche sont plus grands. La meilleure période pour voyager se situe entre le quatrième et le septième mois ; au-delà, les risques hémorragiques et d'accouchement prématuré sont à prendre en compte. Sauf raisons impérieuses, il est déconseillé de voyager dans les pays à fort risque de paludisme. Quant aux vaccinations, certaines ne sont pas recommandées (cf. chapitre vaccinations).

- L'étudiant allergique (cf. guide : « Mieux connaître ses allergies pour réussir ses études »)

En général il se connaît et s'il a fait des accidents sévères (œdème de Quincke ou asthme), il ne sort jamais sans son kit de survie (adrénaline). Pensez toujours aux allergies alimentaires qui peuvent être croisées avec les pollens, graminées, latex, et notamment les fruits exotiques (avocat, kiwi, banane, ...).

3 - Comprendre nos comportements face aux voyages

Mieux vaut prévenir que guérir. Cet adage vieux comme le monde, on l'a tellement entendu énoncer par mamie qu'on ne l'entend même plus. Pourtant, vous l'appliquez au quotidien lorsque vous utilisez un préservatif, quand vous mettez votre manteau pour ne pas avoir froid ou que vous buvez pour ne pas vous déshydrater. Alors laissez au placard les a priori... ringards et bienvenue au club des futés !

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) créée en 1946, recense régulièrement et avec précision les zones à risque (zones d'endémie) pour chaque type de maladie et propose des recommandations notamment pour les vaccinations. Si une vaccination est recommandée par l'OMS, cela signifie que les risques de contracter la maladie sont suffisamment élevés pour justifier la vaccination. Alors faites-lui confiance !

Se vacciner pour se protéger

C'est VITAL ! Comme vous êtes des étudiants avertis, vous ne vous ferez pas à ce qui est exigé par les autorités locales du pays de destination qui ne vont pas clamer au monde entier qu'il y a chez eux, entre autres curiosités touristiques, la fièvre jaune, la typhoïde, etc. Le mieux est de vous adresser à votre médecin traitant ou au centre de vaccinations internationales de l'hôpital le plus proche qui possèdent les fameuses recommandations de l'OMS.

Du pus au vaccin

■ *Le vaccin nous vient de l'anglais Edward Jenner qui, à la fin du XVIIIe siècle, en constatant que les fermiers qui avaient été infectés par la vaccine (maladie du pis de la vache) ne contractaient pas la variole en période d'épidémie, a eu l'idée d'introduire dans l'organisme humain, du pus de la vaccine : la vaccination antivariolique était née. Ce n'est que bien plus tard que les mécanismes ont été compris et que l'on a pu fabriquer des vaccins. Grâce à la vaccination, des maladies graves, mortelles ont presque disparu. Certaines de ces maladies, comme le tétanos, restent mortelles car il n'y a aucun traitement efficace, et seule la vaccination permet de ne pas en mourir.*

Alors, quoiqu'il puisse se dire actuellement concernant les risques des vaccinations, le bon sens doit nous faire admettre que la vaccination sauve des vies.

Lorsque vous aurez choisi votre destination, la première chose à faire est de connaître les vaccinations qui vous seront demandées de façon obligatoire ainsi que celles qui sont fortement recommandées. **Il faut vous y prendre suffisamment tôt** car un certain nombre de vaccinations demandent un délai d'efficacité après l'injection. Vous trouverez ci-dessous les recommandations vaccinales admises actuellement.

- Concernant les vaccinations obligatoires en France chez l'enfant et très recommandées chez l'adulte, elles sont extrêmement souhaitables en cas de voyage (pensez au rappel). Il s'agit de : Tétanos, Polio, Diphtérie, BCG.

- Les vaccinations non obligatoires mais conseillées en France (ROR, COQUELUCHE HÆMOPHILUS) ne concernent pas le voyageur.

- Les vaccins spécifiques (voir tableau page suivante)
Voyons maintenant en détail les maladies à éviter.

L'hépatite B est une maladie de la "promiscuité", elle est grave et peut aboutir à la destruction des cellules du foie (cirrhose), voire au cancer.

Dans certains pays comme dans certains villages, plus de 90 % des gens ont rencontré le virus au cours de leur existence, et même si seulement 10 à 20 % d'entre eux en sont malades, cela représente un risque conséquent. En pratique, dès que l'on doit approcher ces personnes de près (professionnellement comme les personnels de santé, sexuellement ou dans les conditions de vie précaires des pays en voie de développement), mieux vaut être vacciné contre l'hépatite B. Les régions à très haut risque pour le voyageur sont l'Afrique et l'Asie.

Actuellement, la vaccination est recommandée à tous les Français (avec quelques restrictions émises depuis peu, compte tenu de certains effets secondaires qui pourraient être liés à la vaccination), a fortiori à ceux qui voyagent.

Le schéma vaccinal courant comprend une première injection, une seconde 1 mois plus tard, un rappel à 6 mois, à 1 an puis tous les 5 ans pour les voyageurs fréquents.

VACCIN	ZONE GÉOGRAPHIQUE	SCHÉMA VACCINAL
HÉPATITE B Fortement recommandé	Afrique Asie	1 injection mois 1 1 injection mois 2 Rappel 1 an, 5 ans
FIÈVRE JAUNE Indispensable <i>Maladie mortelle</i>	Afrique Amérique du Sud Asie : pas de fièvre jaune	1 injection pour 10 ans Centre habilité Efficacité à J 10
TYPHOÏDE Inde	Maghreb Asie du Sud-Est Amérique du Sud	1 injection pour 3 ans
MÉNINGITE A	Afrique saison sèche Sahel, Soudan	1 injection pour 4 ans
RAGE Voyage à risque Contact animaux - <i>Routards, "trekkers", aventuriers</i> - <i>Éloignement de zones de soins</i> - <i>Mortelle</i> - <i>Refuser sérum de fabrication locale en cas de morsure</i>	PARTOUT	3 injections J 0, J 7, J 28 Rappel 1 an
HÉPATITE A	En dehors de la zone de sécurité de l'OMS : Amérique Nord, Europe Ouest, Australie, Japon Nouvelle-Zélande	1 injection, rappel 1 an Efficacité 10 ans
ENCÉPHALITE JAPONAISE	De l'Inde au Japon rural, mousson	Réservé hôpital
ENCÉPHALITE A TIQUES	De l'Alsace en Sibérie	Réservé hôpital

La fièvre jaune : là, on ne discute pas. Elle est indispensable pour tout voyage en Afrique intertropicale ou en Amérique du Sud y compris en Guyane, dès l'âge de 6 mois, même lorsque l'administration locale ne l'exige pas. On ne discute pas car il s'agit d'une maladie mortelle que l'on contracte sans s'en apercevoir en étant piqué par un moustique que rien ne distingue de ses confrères.

La vaccination protège à quasiment 100 % pendant au moins 10 ans (10 ans est la durée de validité "administrative"). Elle ne peut être effectuée que dans les centres de vaccination habilités (environ une centaine en France), la protection n'est conférée que 10 jours après l'injection (sauf en cas de rappel où la protection est immédiate), d'où **la nécessité de s'y prendre à l'avance.**

Jaune mais pas asiatique

■ *Contrairement à ce que le terme « jaune » pourrait faire croire, cette fièvre n'a aucun rapport avec les pays d'Asie. Le nom de cette fièvre n'est pas en effet lié à la couleur de peau des habitants, mais au simple fait qu'elle peut donner un ictère, c'est-à-dire la jaunisse.*

La typhoïde est une maladie aujourd'hui exceptionnelle en France, mais qui continue à faire des ravages dans les pays en voie de développement : les zones à très haut risque sont le Maghreb, le sous-continent indien, l'Asie du Sud-Est et l'Amérique du Sud.

L'actuel vaccin est proche du vaccin "idéal" : quasiment aucune contre-indication, injection quasi indolore car le volume injecté est faible, effets secondaires proches de ceux d'une injection de placebo¹, associable à d'autres vaccins, et enfin, **une seule injection confère une protection de 3 ans.** Alors foncez !

La méningite A décime encore des villages entiers en Afrique. La vaccination est recommandée dans les pays où la maladie sévit régulièrement de manière épidémique (région sahélienne et soudano-sahélienne par exemple). **Elle est sans aucun risque et protège pendant 4 ans.**

La rage : jusqu'à preuve du contraire, il faut considérer qu'elle est présente dans tous les pays tropicaux, mais aussi en Europe (en France même si la rage animale est présente, aucun cas de rage humaine n'est à déplorer) et aux États-Unis... Dans les pays industrialisés, si l'on se fait mordre par un animal suspect de rage, les pouvoirs publics entrent en action dans des délais très courts.

Car n'oublions pas que la rage est une des rares maladies humaines mortelles dans 100 % des cas. Le voyageur qui va être mordu à plusieurs jours du moindre centre capable de lui administrer un traitement salvateur de qualité n'aura pas toutes les chances de son côté. Pour cette raison, la vaccination est vivement recommandée à toute personne qui sera en contact avec des animaux de manière obligatoire (vétérinaires, écologistes, agronomes,...), ainsi qu'à tout voyageur qui, par son périple, se trouvera éloigné de plus de 48 heures d'un centre apte à le traiter efficacement.

3 injections sont nécessaires (J0, J7, J28), ainsi qu'un rappel à 1 an. En cas de morsure, un seul rappel du même vaccin suffit. Évitez de recevoir sur place des sérums de fabrication locale qui sont volontiers considérés comme plus dangereux que le risque de rage lui-même.

¹ Placebo : substance neutre que l'on substitue à un médicament pour contrôler ou susciter les effets psychologiques accompagnant la médication.

L'hépatite A est extrêmement répandue sur toute la surface du globe. On risque de l'attraper dès que l'on sort de la "zone de sécurité" définie par l'OMS : Amérique du Nord, Europe de l'Ouest, Australie, Nouvelle-Zélande et Japon. Plus le pays est pauvre, plus le risque est élevé. C'est la plus fréquente des maladies du voyageur qui soit évitable par la vaccination. Elle est rarement grave, mais rend souvent très malade et pour longtemps : avant la mise au point des vaccins, c'était un véritable fléau pour les sociétés envoyant des salariés à l'étranger, pour l'armée et pour bon nombre de touristes. **Le vaccin est extrêmement efficace, 3 semaines à 1 mois après une seule injection, avec des résultats proches des 100 %. Un rappel 6 à 12 mois plus tard assure une protection d'au moins 10 ans.**

L'encéphalite japonaise sévit par épidémie de l'Inde au Japon, elle est mortelle dans un tiers des cas et provoque des séquelles neurologiques dans un tiers des cas. La vaccination est recommandée en cas de séjour de plus d'un mois en zone rurale et surtout en période de mousson.

L'encéphalite à tiques n'est pas une maladie tropicale. Elle se transmet dans toutes les forêts depuis l'Alsace jusqu'à la Sibérie. C'est une maladie grave contre laquelle la seule arme reste le vaccin.

Le choléra : il n'y a plus de vaccin contre le choléra disponible en France du fait de son insuffisante efficacité et de sa mauvaise tolérance. Le choléra existe à peu près dans tous les pays en voie de développement. Pour un voyageur qui serait particulièrement exposé (personnel humanitaire intervenant sur une épidémie par exemple), on peut envisager la mise sous antibiotique préventif. La prévention pour le voyageur que vous êtes, repose tout simplement sur **les règles d'hygiène de base** sur lesquelles nous reviendrons.

Mieux se connaître pour se prendre en charge

Tout le monde ne peut pas escalader l'Himalaya, et tout le monde n'en a pas envie, nous sommes bien d'accord. Même si dans l'ensemble vous êtes tous en pleine forme, vous n'avez pas les mêmes capacités physiques ni le même entraînement. A chacun de savoir s'évaluer. Ce n'est pas plus difficile que de prendre la décision de faire un Deug de lettres modernes plutôt qu'une école d'ingénieurs quand on est nul en maths.

En revanche, ce n'est pas parce que vous avez la peau claire et que vous êtes écrivain au premier rayon de soleil que vous devez vous priver de visiter l'Égypte au mois d'août. Vous savez simplement que vous n'oublierez pas votre crème solaire et vos lunettes de soleil ! Dites-vous bien qu'il vaut mieux être humble, même devant les copains, et leur dévoiler vos phobies et vos faiblesses, plutôt que de vous sentir le boulet du groupe pendant 3 semaines.

Mythes et légendes du paludisme

Le paludisme est la première maladie parasitaire mondiale. "Quand on a le palu, on l'a pour la vie", "les médicaments du palu rendent aveugle et impuissant", nous enseignent la mémoire coloniale collective...

On oublie tout et l'on revient au XXe siècle !

Il existe deux types de parasites : le plus fréquent, celui qui tue (*Plasmodium Falciparum*), ne subsiste pas longtemps dans l'organisme, au maximum 3 mois, et ceux qui ne tuent pas, rendant seulement malade, mais pouvant vivre beaucoup plus longtemps dans l'organisme.

Le paludisme est complexe et mouvant. Voici vingt ans, il suffisait de prendre sa chloroquine (Nivaquine) et tout allait bien. Aujourd'hui l'agent du paludisme grave (*Plasmodium Falciparum*) est devenu résistant à ce médicament dans la quasi-totalité des pays infestés. Aucun médicament n'est capable de conférer une protection absolue. Le paludisme est responsable de 2,2 millions de morts par an, il est présent sur toute la "ceinture de pauvreté" du globe et d'autant plus que le pays est chaud, humide et pauvre.

C'est pourquoi, il importe tout d'abord de diminuer le risque de contracter le parasite en diminuant le nombre de piqûres de moustiques, en particulier entre le coucher et le lever du soleil. Pendant que le soleil est bien levé, vous pouvez relâcher votre vigilance.

Les pays ont été classés en 3 groupes en fonction du degré de résistance du parasite au médicament de base, la chloroquine (Nivaquine). A chacun de ces groupes correspond une stratégie préventive particulière.

Ci-après, vous trouverez une liste de ces pays à titre informatif. Mais renseignez-vous auprès des centres de vaccinations internationales car cette liste est remise à jour tous les ans en fonction de l'évolution des résistances.

Les médicaments vous seront prescrits par votre médecin traitant avant le départ, en fonction des zones de résistance.

- **Pour les pays du groupe I** : zone de non-résistance à la chloroquine

Nivaquine 100 mg : 1 cp le jour du départ, 1 cp par jour 6 jours sur 7 pendant le séjour et 1 cp par jour pendant 1 mois après le retour.

- **Pour les pays du groupe II** : zone de résistance intermédiaire à la chloroquine

Nivaquine 100 mg 1 cp/j + **Paludrine** 2 cp par jour, ou la même association en un seul comprimé : **Savarine** 1 cp par jour le jour du départ, pendant le séjour tous les jours et 4 semaines après le retour.

- **Pour les pays du groupe III** : zone de résistance à la chloroquine

Le schéma dépend de la durée du séjour.

Pour des séjours supérieurs à 3 mois, on utilise les mêmes médicaments que dans le groupe II. En cas de séjour inférieur à 3 mois, Lariam 1 cp 10 jours avant le départ, 1 cp 2 jours avant le départ, 1 cp par semaine pendant le séjour et 1 cp par semaine pendant 1 mois après le retour.

Retenir quelques conseils pratiques

- Une visite chez le dentiste n'est pas une mauvaise idée, car une rage de dents en pleine brousse pourrait bêtement vous gâcher vos vacances... Attention aux dents creuses ou mal obturées si vous voulez faire de la plongée : les douleurs sont insoutenables.

- Pensez à souscrire une assurance pour vos frais de santé ou de responsabilité juridique auprès de votre mutuelle étudiante.

- Allez voir votre médecin traitant qui vous aidera à préparer votre pharmacie de voyage en fonction de votre état de santé et qui vous prescrira des médicaments non délivrés sans ordonnance.

La trousse d'urgence à glisser dans les bagages

N'oubliez pas votre carnet de vaccinations et ayez-le toujours sur vous, ainsi que les coordonnées de votre médecin et une carte où vous aurez consigné d'éventuels

problèmes de santé.

Il vous faut emporter de quoi faire face aux petits bobos et aux problèmes plus sérieux, vous garderez cela en bagage à main.

Évitez les médicaments à dissoudre ou effervescents à cause de l'eau potable et les suppositoires qui fondent.

Les vaccins antivenimeux pour les morsures de serpent n'ont pas prouvé leur efficacité et les effets secondaires peuvent être graves.

Voici maintenant une liste assez complète des éléments de premier secours. Certains éléments ne s'adressent qu'à certains voyageurs ou à des destinations particulières. Cette liste n'est donc donnée qu'à titre d'exemple et variera en fonction de l'état de santé de chacun et de l'avis de votre médecin traitant.

Ce que vous trouverez en parapharmacie ou en grande surface :

- . crème solaire indice maximum
- . crème de protection des lèvres
- . pansements
- . sparadrap
- . serpentins anti-moustiques, diffuseur électrique d'insecticide et plaquettes (pensez à l'adaptateur international de prise).

Ce que vous trouverez en pharmacie sans prescription médicale :

- . crème hydratante, type Biafine, pour les coups de soleil et brûlures
- . désinfectant à usage externe (type Bétadine jaune, Hexomédine ou Hibdil sachets individuels)
- . désinfectant oculaire léger type Biocidan
- . compresses
- . bande de contention en cas d'entorse
- . tulle gras en cas de brûlure
- . répulsifs antimoustiques (type 5 SUR 5 Tropic, Prébutix, Insect Écran peau)
- . moustiquaire imprégnée de pyréthrinoides
- . désinfection de l'eau : Micropur 1 cp dans 1 litre d'eau, attendre 1 heure avant de consommer, filtre microbien type Pentapure
- . thermomètre médical
- . pastilles pour la gorge type Lysopaine (à cause de l'air conditionné)
- . aspirine
- . paracétamol (type Doliprane, Dafalgan)
- . crème anti-irritante type Mitosyl pour les irritations de la marge anale en cas de diarrhée
- . 2 seringues 5 ml et aiguilles intramusculaires
- . pastilles de sel, larmes artificielles pour le désert
- . préservatifs achetés en Europe car mieux contrôlés

Ce que vous obtiendrez sur prescription médicale :

Étudiant sérieux et consciencieux, vous irez voir votre médecin traitant. Lui seul vous prescrira votre traitement personnel ainsi que les médicaments indispensables à la prévention de votre voyage.

Voici un exemple de prescription :

- . votre traitement personnel

. médicaments préventifs contre le paludisme (Nivaquine et/ou Paludrine, Lariam) et éventuellement, après avoir réalisé un électrocardiogramme, un médicament pour traiter le paludisme (Halfan).

. anti-diarrhéique type Imodium ou Tiorfan 2 cp d'emblée puis 1 cp après chaque selle liquide jusqu'à 8 cp par jour.

. désinfectant intestinal type Ercefuryl

. pansement gastrique type Maalox, Phosphalugel

. anti-vomitif type Primperan 1/2 à 1 cp avant les repas

. anti-allergique simple type Clarityne

. adrénaline type Anakit ou Anahelp pour les réactions allergiques sévères

. Spasfon contre les douleurs de règles ou associées aux diarrhées, 2 cp par prise jusqu'à 6 par jour

. somnifère léger et à courte durée d'action pour s'adapter au décalage horaire type Stilnox 1 cp avant le coucher, en ayant soin de ne pas consommer d'alcool

. médicament contre le mal des transports type Nautamine 1 cp-1/2 avant le départ à renouveler éventuellement 4 heures plus tard

. antibiotique actif sur diverses infections type Ciflox, Clamoxyl, Augmentin, mais à n'utiliser que sur prescription d'un médecin sur place.

Et n'oubliez pas...

. pas de lentilles de contact dans les pays chauds et secs (car il existe un risque majeur d'atteinte grave de la cornée), deux paires de lunettes de vue

. évitez les cosmétiques qui ne font pas toujours bon ménage avec le soleil et les lotions ou eaux de toilette alcoolisées desséchant la peau et attirant les guêpes

. chaussures de marche fermées en toile ou cuir

. chapeau à larges bords en toile de couleur claire

. lunettes de soleil

. lunettes de glacier, couverture de survie pour le désert

. tampons ou serviettes hygiéniques difficiles à trouver sur place

. petits ciseaux, pince à épiler (pour les échardes et les oursins), épingle à nourrice et mouchoirs jetables.

Certains produits et matériels sont difficiles à trouver dans le commerce. Demandez à votre pharmacien ou adressez-vous à des organismes de vente par correspondance (cf. adresses à la fin de l'ouvrage).

4 - Quels sont nos comportements pendant le voyage ?

Les plaisirs sans les désagréments. “Quand il y a de la gêne, il n’y a pas de plaisir”, c’est bien connu. Vous vous souvenez de ces superbes chaussures que vous avez portées à cette fameuse soirée ? Une horreur ! Obligée de les enlever pour continuer à danser. Entre parenthèses, évitez les chaussures neuves quand vous partez en voyage.

Attention au décalage horaire !

Le décalage horaire doit être pris en compte pour certains traitements afin d’éviter un surdosage (contraceptif, anticoagulants, insuline...). Le “jet-lag” est le nom donné aux symptômes occasionnés par le décalage horaire : fatigue, troubles du sommeil, diminution de l’appétit, des capacités physiques et mentales. Ils mettent plusieurs jours à disparaître, en moyenne 1 jour par fuseau horaire traversé, en sachant que les voyages vers l’Ouest sont généralement mieux supportés que les voyages vers l’Est. Le mieux est d’adopter immédiatement le rythme local pour les repas et le sommeil.

Se protéger du paludisme

Éviter de contracter le paludisme, c’est possible et souhaitable ! Comme nous l’avons vu, la première ligne de défense du voyageur contre le paludisme est d’éviter de se faire piquer par les moustiques, en particulier dès que le soleil commence à baisser.

Voici quelques conseils :

- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d’insecticide (sauf si vous logez dans un hôtel international à climatisation centrale et à fenêtres condamnées).
- N’hésitez pas à vous badigeonner de répulsif antimoustique sur les parties découvertes et portez plutôt des vêtements qui couvrent bras et jambes. Utilisez des serpentins, même dehors s’il n’y a pas trop de vent et des diffuseurs électriques (cf. trousse d’urgence).

Toute boisson doit être surveillée

Sans aller jusqu’à faire bouillir pendant 1 heure le verre d’eau avec lequel vous allez vous laver les dents, il vous faut prendre quelques précautions.

Dans certaines villes, l’eau du robinet est d’une propreté acceptable au prix d’une javellisation extrême, ce qui rend son goût beaucoup moins agréable. Le plus simple est de consommer des boissons industrielles (limonade, soda, boissons aux fruits, eau en bouteille, bière locale) mais ouvertes devant vous, et sans les rafraîchir par des glaçons bourrés de colibacilles. Les fruits pressés ne posent aucun problème et sont pleins de vitamines et de sels minéraux. Le thé et le café peuvent être consommés sans modération si l’eau dont on se sert est également sûre. Si vous êtes coincé en brousse, il vous reste la solution du comprimé antiseptique (Micropur 1 cp/litre) à condition d’attendre 1 heure environ qu’il fasse effet. Vous pouvez aussi faire bouillir l’eau 10 minutes ou utiliser un filtre microbien (type Katadyn ou Pentapure). Malgré toutes ces difficultés, il vous faut boire plusieurs litres par jour et

consommer du sel s'il fait très chaud et sec (désert) soit en sursalant les plats, soit en avalant régulièrement quelques pilules de sel.

Les repas peuvent être pris sans crainte

Pour les repas, mieux vaut souvent aller manger dans un boui-boui de brousse où l'on respecte certaines traditions culinaires.

Les aliments qui posent le plus de problèmes sont les crudités qui n'ont pas de coque ou de peau protectrice (carottes, salade, tomates...) car elles peuvent être souillées par... "l'engrais humain". Malgré leur grande qualité diététique et le plaisir que l'on prend à en manger surtout lorsqu'il fait chaud, il vaut mieux s'en priver, surtout pour un court séjour. Sauf si vous les préparez vous-même en les lavant bien, dans une eau propre. Par contre, pas de problème avec l'avocat, le melon ainsi que des légumes et fruits protégés par leur peau. Comme le conseille l'OMS aussi bien pour les légumes que pour les fruits : "Pelez, lavez, cuisez ou laissez".

Les viandes sont moins problématiques à condition qu'elles soient bien cuites, idéalement en ragoût. Sur le plan sanitaire, c'est le mouton qui pose le moins de problèmes et le porc qui en pose le plus.

Les poissons de rivière sont excellents... s'ils sont frais. Attention à la ciguatera ou "gratte" que l'on attrape en consommant certains poissons de mer tropicale qui contiennent une toxine entraînant immédiatement après l'ingestion des démangeaisons, voire des chutes de tension qui peuvent être graves. Le poisson est d'autant plus suspect qu'il est vieux, gros et carnivore. Difficile, car on ne peut pas lui demander son âge ni ce qu'il a mangé la veille ! Mais vous pouvez le montrer à un habitant, vieux si possible, qui vous dira si vous pouvez le manger. Dernier conseil, mieux vaut ne pas manger du poisson là où les gens du coin n'en mangent pas.

Quant aux coquillages, qui posent des problèmes même en Europe, retenez-vous.

Si vous ne résistez pas à l'envie de goûter au lait d'une vache sahélienne ou d'une bufflesse indienne, qui paraît-il est délicieux, faites-le bouillir le plus longtemps possible et ajoutez 1 comprimé de Micropur par litre. Par contre vous ne pourrez pas faire bouillir les fromages frais, les yaourts artisanaux et les glaces, alors abstenez-vous !

Enfin, mais ça maman nous le répète depuis si longtemps : "lave-toi les mains avant de manger" ou de manipuler des aliments...

Respecter les notions simples d'hygiène

L'hygiène, vous connaissez. Mais elle mérite que l'on s'y attarde car elle est en poste d'avant-garde dans la protection au cours des voyages, quel que soit le climat.

En pays chaud, les douches sont appréciables mais sans excès : pas plus de deux par jour car la peau est notre protection naturelle et elle a besoin du sébum pour lutter contre les infections cutanées. Par contre aucune retenue n'est prévue pour le lavage des mains et des pieds.

Parlons-en, de vos pieds ! Vous allez leur mener la vie dure, car toute l'année ou presque ils se reposent sous votre bureau. Alors protégez-les des insectes, des végétaux, de la boue et autres agresseurs avec des chaussures fermées, pas neuves et sans matériau synthétique, car le plastique favorise la transpiration, la macération et donc les mycoses. Idem pour les chaussettes. Enfin, attention aux tatoueurs, perceurs d'oreille, barbiers... La propreté des instruments utilisés est parfois douteuse.

Du bain sur la planche... sous le soleil évidemment

Bonne nouvelle ! Les baignades en mer ne présentent quasiment aucun risque infectieux. Les inconvénients ici s'appellent méduses, vives, coraux et aussi courants, requins et murènes. Renseignez-vous.

Il n'en est pas de même des bains en eau douce. Les fleuves à grand débit présentent moins de risque à condition de le faire à partir d'un bateau ou d'une jetée, car, sinon, il faut revenir sur la berge en marchant dans l'eau du bord qui est à faible débit où prolifèrent les parasites et leurs vecteurs. L'eau douce, chaude et stagnante est un bouillon de culture !

Mais il n'y a pas que les baignades, les plages peuvent aussi vous apporter quelques désagréments. La "larva migrans", parasite du chien, se dépose dans le sable et s'infiltré sous la peau (impressionnant mais pas dangereux). Alors, sur les plages tropicales, mieux vaut garder les chaussures et choisir un endroit propre et non accessible aux chiens pour lézarder.

Enfin côté soleil, tout le monde connaît les risques. Sauf que le soleil de la Côte-d'Azur et celui du désert sont à appréhender un peu différemment. Ceux qui ont la peau claire sont en général vigilants, mais pour les autres, pensez tout de même à la crème solaire, aux lunettes et au chapeau. La tenue des Touaregs est très élégante et très efficace !

Petite visite guidée du bestiaire

Certaines petites bêtes risquent de croiser votre chemin et peuvent vous créer quelques menus soucis. La première chose à faire est donc d'éviter de les rencontrer.

- **Les serpents** : la plupart s'éloigneront si vous faites du bruit en marchant. Pas en sifflant ou en chantant car ils sont sourds, mais avec une marche lourde et appuyée. Mieux vaut éviter de dormir à même le sol, mais si possible dans un hamac surélevé de 10 ou 20 centimètres du sol. Les habitants connaissent bien les endroits qui pullulent de serpents, alors n'hésitez pas à leur demander conseil. Par ailleurs, ne touchez jamais un serpent même s'il vous paraît mort. Le dernier conseil se rapporte au naja cracheur qui envoie dans les yeux un venin aveuglant avant de mordre. On n'en croise pas tous les jours, mais au cas où, faites comme les indigènes qui portent souvent un leurre bien brillant loin des yeux, car le serpent vise ce qui brille et ce qui réfléchit la lumière, comme les yeux. Une médaille en pendentif, des lunettes seront parfaites pour la rencontre !

- **Les scorpions** : ils se faufilent partout, alors examinez bien vos chaussures avant d'y mettre les pieds, secouez vos vêtements avant de les enfiler et vérifiez votre lit ou le sac de couchage avant d'y entrer sous peine de faire une rencontre désagréable. Un bon truc est de poser chacun des pieds du lit dans une vieille boîte de conserve remplie d'eau, efficace contre les scorpions. La méthode réussit aussi contre certains cafards et araignées.

- **Les hyménoptères** (guêpes, abeilles, frelons...) sont particulièrement agressifs sous les tropiques. Une piqûre est très désagréable mais bénigne sauf si vous y êtes allergique.

Pour éviter les bestioles en général, évitez de porter des vêtements colorés et des parfums. Malgré votre angoisse ou votre phobie, mieux vaut vous contrôler en cas d'attaque, ne pas gesticuler dans tous les sens et changer calmement d'endroit.

Dans certaines régions tropicales (Centrafrique et Guyane par exemple), les papillons, ces charmants insectes, peuvent transformer votre séjour en cuisant cauchemar : c'est ce qu'on appelle la "papillonite". Au cours de leurs battements d'ailes, ils répandent des microfléchettes porteuses de substances toxiques : le contact cutané avec ces substances entraîne des lésions très rouges et douloureuses, cuisantes comme une brûlure. Ce n'est pas dangereux, mais il n'y a pas de traitement efficace et la lésion peut durer une bonne quinzaine

de jours. Il faut éviter d'écraser contre votre peau, par geste de défense, tout papillon, même les petits, et ne pas faire sécher le linge à l'extérieur. D'une façon générale, il faut repasser le linge à chaud pour éviter un tas d'affections cutanées.

- **Les animaux** : vous aimez les chiens, les chats, les singes, les oiseaux, vous défendez leurs droits, c'est tout à votre honneur. Cela dit, lors de votre voyage, regardez-les de loin. Il faut avoir le moins de contacts possible quel que soit l'animal, y compris ceux qui vous sont habituellement familiers, car longue est la liste de maladies qu'ils peuvent transmettre.

L'étudiant voyageur surveille sa sexualité

Quel bonheur de batifoler avec une jolie Thaïlandaise ! Découvrir toutes les facettes d'un pays, ses mœurs, ses coutumes et sa sexualité, c'est fabuleux. C'est encore mieux si l'on peut le raconter à ses petits-enfants. Pour cela, mieux vaut avoir utilisé les préservatifs et évité ainsi tout un tas d'ennuis plus ou moins graves, irréversibles pour certains. Pour ne citer que lui, le Sida est actuellement très présent.

Alors, ne ramenez que de bons souvenirs !

5 - Les clés de l'équilibre du voyage

Voici quelques recettes pour les moins chanceux et les imprudents. Eh oui, malheureusement, vous allez peut-être avoir quelques soucis, malgré toutes les précautions prises. Vous le savez, c'est toujours sur vous que ça tombe ! Mais avec votre trousse d'urgence, vous pourrez pallier les problèmes les plus simples et ces quelques conseils vous aideront à juger votre état et à savoir quand consulter.

La diarrhée est un mauvais moment à passer

Elle est définie par l'émission d'au moins trois selles molles ou liquides par jour. La diarrhée pendant un séjour en zone tropicale est extrêmement banale et plus de la moitié d'entre vous en feront évidemment l'expérience. La plupart du temps, il s'agit de la turista, bénigne, qui se manifeste par une diarrhée simple, c'est-à-dire sans fièvre avec des selles liquides mais de couleur et d'aspect normaux. Cette diarrhée du voyageur porte de multiples noms : "la Djerbienne" en Tunisie, "le vebtre de Dehli" en Inde, "la Casablanca" au Maroc ou encore la "Kaboulite". Quel que soit le nom qu'on lui donne, ce n'est qu'un mauvais moment à passer. Elle survient en général entre le deuxième et le quatrième jour après l'arrivée, s'accompagne souvent de douleurs abdominales, de manque d'appétit et de nausées et dure environ 5 jours.

Pour votre confort (car en réalité aucun traitement n'est vraiment nécessaire), vous pouvez prendre :

- Imodium : 2 gélules d'emblée, puis 1 gélule après chaque selle liquide sans dépasser 6 gélules par jour.

- Ercefuryl 200 : 4 gélules réparties dans la journée.

- Si en plus vous vomissez (le bonheur !), Primperan 1 cp avant chaque repas soit 3 cp par jour.

- Si en plus vous avez des aigreurs d'estomac, des crampes douloureuses, vous pouvez ajouter du Spasfon à raison de 6 cp par jour en les prenant 2 par 2, et du Smecta ou Phosphalugel 3 sachets par jour à distance des autres médicaments, car il gênerait leur absorption.

- Par ailleurs, il faut vous mettre au régime en supprimant les aliments qui contiennent des fibres (légumes, fruits) et privilégier ceux qui n'en contiennent pas, comme le riz. Et surtout pensez à vous hydrater avec de l'eau, du sucre et du sel. Le Coca-Cola est un excellent médicament pour se réhydrater et, en plus, il est antivomitif.

Dès que les symptômes ont disparu, vous arrêtez. Si vous avez encore la diarrhée au bout d'une semaine, là, il vous faudra voir un médecin.

Il faut tout de même parler du choléra, présent dans une grande partie des pays tropicaux, mais généralement à un faible niveau épidémique. Il se manifeste par une diarrhée aqueuse, c'est-à-dire faite en grande partie d'eau avec peu de selles, sans fièvre. C'est une maladie très grave lorsqu'on est loin de tout centre médical de bonne qualité, mais qui se soigne très bien dans une structure hospitalière adéquate.

Parfois survient dans un pays une flambée épidémique. Dans ce cas, il est conseillé de prendre un traitement préventif avec 1, voire 2 comprimés de doxycycline (Vibramycine) ou un autre antibiotique de la classe des cyclines, et ceci pendant toute la durée du séjour ainsi que les 8 jours qui suivront le retour. Attention **ces antibiotiques ne font pas bon ménage**

avec le soleil et il existe des risques de brûlure grave en cas d'exposition solaire. A défaut de cyclines, vous pouvez prendre sur place de la sulfadoxine (Fanasil).

La fièvre peut révéler un paludisme

Elle est le plus souvent banale, mais doit faire craindre un paludisme, surtout si elle survient après 7 jours de voyage (car avant, il ne peut s'agir d'un palu). Le mieux est de consulter un médecin le plus rapidement possible pour faire un examen de sang à la recherche du parasite. Si une consultation en urgence est impossible, il ne faut prendre aucun risque et considérer qu'il s'agit du paludisme : prenez immédiatement 2 comprimés d'Halfan puis 2 autres 6 à 8 heures plus tard, puis encore 2 autres 6 à 8 heures plus tard. Recommencez ce traitement une semaine plus tard. Consultez au plus vite sur place ou au retour. Toutefois, les fièvres fugaces spontanément régressives et sans gravité sont très fréquentes sous les tropiques. Alors quoi penser ? Il semble légitime de débiter le traitement contre le paludisme dans tous les cas.

Quand déclencher le plan ORSEC ?

Ce n'est pas la peine de s'affoler si vous vous sentez "mal foutu", "vaseux", "ballonné" ou si vous avez la diarrhée avec des selles molles et sans fièvre. Il s'agit d'une situation très fréquente liée à l'absorption de toxines d'origine alimentaire. A l'inverse, mieux vaut savoir reconnaître les signes qui peuvent traduire une maladie plus grave.

Il est impossible de standardiser et de généraliser l'attitude à avoir, face à tous les problèmes médicaux qui peuvent survenir. Il faut avoir du bon sens, analyser la situation et **ne pas hésiter à faire appel à votre compagnie d'assurance, même pour un simple conseil**. La plupart des compagnies disposent en effet de médecins de garde, habitués aux situations de détresse dans des pays lointains, et qui sont capables d'évaluer par téléphone le degré de gravité de votre cas et de décider si un simple conseil suffit ou s'il faut vous envoyer un avion sanitaire de toute urgence !

Voici certaines situations qui doivent retenir votre attention :

- Diarrhée avec fièvre persistante plus de 48 heures malgré le traitement (infection bactérienne type fièvre typhoïde et autres salmonelloses).
- Diarrhée aqueuse persistante, sans fièvre (choléra).
- Diarrhée avec glaires, pus, sang, persistant malgré un traitement anti-amibien correct.
- Fièvre persistante sans raison apparente (paludisme).
- Fièvre avec saignements divers (fièvres hémorragiques, fièvre jaune).
- Fièvre avec douleurs profondes du foie, au-dessous des côtes du côté droit (hépatites).
- Maux de tête persistant malgré l'absorption de calmants (antalgiques).
- Chute ayant pu provoquer des lésions de la colonne vertébrale.
- Accident avec traumatisme crânien et perte de connaissance.
- Fracture ouverte.
- Tout accident ou situation nécessitant une réanimation, une transfusion, un plateau technique indisponible sur place.
- Tous les troubles qui continuent à s'aggraver malgré une prise en charge médicale sur place.

Cette liste n'est pas exhaustive, mais vous donne un aperçu de la conduite à tenir si vous y associez votre bon sens naturel, vous saurez comment réagir.

En dehors de la compagnie d'assurance, n'hésitez pas à faire appel aux **médecins de l'ambassade de France** ou d'un autre pays de l'Union Européenne et aux médecins européens occupant des postes de coopération.

Savoir composer avec les petits bobos

- Si vous vous êtes baigné dans une eau stagnante, volontairement ou involontairement, essuyez-vous vigoureusement dès la sortie et ne vous laissez pas sécher, car c'est lors du séchage que certains parasites pénètrent dans la peau. Mais ne paniquez pas, la bilharziose se soigne très bien et guérit sans séquelle.

- Si vous avez pris un coup de soleil, tartinez-vous de Biafine, plusieurs fois par... heure, buvez beaucoup et, bien sûr, évitez de ré-exposer les zones brûlées.

- Vous avez été mordu par un serpent ou piqué par un scorpion : c'est stressant, mais il faut garder son calme. Il ne sert à rien et il peut même être dangereux de faire une incision ou une succion. Si vous décidez de mettre un garrot, ne le serrez pas trop, pensez à le desserrer au moins une fois par demi-heure et ne le laissez pas en place plus de 6 heures. En fait, il n'y a rien à faire par soi-même en dehors de se rendre au plus vite mais sans affolement au centre médical le plus proche.

- Vous avez été piqué par une guêpe : désinfectez localement et enlevez le dard si la bestiole vous l'a laissé en souvenir. Si vous êtes allergique, utilisez votre kit d'adrénaline sans attendre et rendez-vous dans un centre médical.

Quand il est temps de rentrer

C'est déjà fini ! Votre voyage, oui, mais certains de vos traitements, non ! Souvenez-vous, les médicaments préventifs du paludisme doivent être poursuivis pendant 4 semaines après votre retour. De même si vous avez entrepris un traitement par cyclines (pour le choléra), il vous faut le prendre pendant encore 8 jours.

Il n'y a aucune raison d'aller voir un médecin de manière systématique à votre retour. N'oubliez pas que vous avez attrapé toutes les maladies du monde !

En revanche, si vous ne ramenez pas que des souvenirs dans vos valises, mais aussi certains symptômes qui ne vous quittent plus, diarrhée, fièvre, douleurs abdominales, etc., alors allez vite consulter votre généraliste pour faire le point. De même si vous avez dû prendre le traitement contre le paludisme pendant le voyage (Lariam, Halfan) ou si vos problèmes de santé antérieurs se sont aggravés durant le séjour.

Sachez également qu'en cas de problème urgent, vous pouvez vous adresser au service médical d'urgence des aéroports de Paris (ADP) dont les médecins qui y exercent 24 h/24 ont une grande pratique des problèmes qui concernent les voyages et la médecine tropicale.

Et ne déprimez pas trop, vous repartirez l'année prochaine. D'ailleurs, si vous commencez dès maintenant à organiser le prochain voyage ?

6 - Le défi au quotidien !

A vous de jouer ! Vous avez maintenant toutes les cartes en main. Vos connaissances sont plus pointues, vos a priori enterrés et vos craintes apaisées : votre prise de risque en est d'autant diminuée.

Prévoyez votre itinéraire et protégez votre santé

L'étudiant voyageur anxieux devient vite un étudiant voyageur malade. Mais l'étudiant voyageur inconscient devient vite un étudiant voyageur en danger.

Vous savez maintenant qu'il est aussi important de vous rendre dans une agence de voyage et de faire établir votre passeport, que d'aller voir votre médecin et de contacter un centre de vaccinations internationales. La santé représente l'état de votre organisme à un instant donné. C'est un capital dont vous disposez et dont vous devez avoir conscience. Une partie de ce capital est innée et l'autre partie dépend de votre mode de vie, de la façon dont vous allez l'utiliser, au même titre que la somme d'argent que vous avez placée ou que celle que vous avez décidé d'engager dans votre voyage.

En vous informant et en vous vaccinant, vous préservez ce capital santé, de la même façon que vous allez prospecter pour trouver le vol le moins cher, afin de conserver un maximum d'argent pour pouvoir en profiter une fois sur place.

Allez toujours à la recherche de l'information

Contrairement à la fac et à la famille qui transmettent leurs connaissances de façon spontanée et parfois obligatoire, là c'est à vous d'aller chercher ce dont vous avez besoin. Il n'y a presque aucune démarche imposée. Tout est proposé, à vous d'en disposer au maximum. Ces recherches vous donneront un avant-goût fort agréable du voyage et vous éviteront un arrière-goût amer au retour.

Pour ramener de belles photos et une bonne mine !

Bronzé, en forme et des souvenirs plein la tête, c'est mieux qu'un rapatriement sanitaire et 10 kilos en moins. On dit souvent que les meilleurs souvenirs sont les plus grosses galères : oui, quand la galère n'a pas de conséquences graves et ne laisse pas de séquelles...

Conclusion

Préparer votre voyage pour conserver votre autonomie !

A partir de la France, environ 3 millions de personnes se rendent chaque année dans un pays tropical et d'autres, encore plus nombreuses, qui font un voyage à l'étranger. Seule une toute petite partie d'entre eux reviendra malade. Pour ces rares malchanceux, nous sommes en mesure aujourd'hui de promettre à la quasi-totalité une guérison rapide et définitive.

La seule contrainte qui vous incombe si vous êtes malade est de savoir consulter rapidement, en particulier devant certains symptômes qui doivent donner l'alarme et que vous avez pu lire dans ce guide.

Tout cela, bien que très rassurant, ne doit pas occulter toutes les mesures préventives à votre disposition pour éviter ces désagréments. Vous voulez plus d'autonomie, de liberté et de confiance : la préparation et la réalisation d'un voyage contiennent tous les ingrédients pour acquérir cette autonomie, cette liberté et cette confiance.

Alors à vos valises et bon voyage !

Annexe

CENTRES DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AGRÉÉES

01012	Bourg-en-Bresse	Centre hospitalier général	04 74 45 43 58
02001	Laon	Centre hospitalier général	03 23 24 33 33
02321	Saint Quentin	Centre hospitalier général	03 23 06 71 71
03000	Moulins	Centre médico-social	04 70 46 25 40
06000	Nice	Hôpital Cimiez	04 93 03 44 11
06000	Nice	Service hygiène et santé	04 93 21 38 81
08011	Charleville-Mézières	Hop. Corvisart	03 24 56 78 14
10003	Troyes	Centre hospitalier général	03 25 49 48 04
12006	Rodez	Centre départemental de vaccinations	05 65 73 68 14
13005	Marseille	Service hygiène et santé	04 91 55 32 81
13013	Marseille	Hôpital A. Laveran	04 91 61 71 13
13015	Marseille	Hôpital H. Boigny	04 91 96 89 11
14040	Caen	CHR	02 31 06 31 06
16000	Angoulême	Centre départemental de vaccinations	05 45 90 76 05
17000	La Rochelle	Service hygiène et santé	05 46 51 51 43
19100	Brive-la-Gaillarde	Service hygiène et santé	05 55 24 03 72
20000	Ajaccio	Centre départemental de vaccinations	04 95 29 12 65
20200	Bastia	Service hygiène et santé	04 95 31 68 14
21034	Dijon	CHR	03 80 29 34 36
24000	Périgueux	Centre départemental de vaccinations	05 53 53 22 65
25030	Besançon	CHR	03 81 21 82 09
26000	Valence	Service hygiène et santé	04 75 79 22 11
27023	Évreux	CHR	02 32 33 80 52
29240	Brest	CHA	02 98 43 70 00
30000	Nîmes	Service hygiène et santé	04 66 21 98 14
31050	Toulouse	Chr Purpan	05 61 77 74 74
31400	Toulouse	Hôpital Larrey	05 62 25 60 21
33000	Bordeaux	Espace santé voyage	05 56 01 12 36
33000	Bordeaux	Hôpital R. Piquet	05 56 84 70 00
33000	Bordeaux	Hôpital St André	05 56 79 58 17
34090	Montpellier	In. Bouisson Bertrand	04 67 36 72 21
34500	Béziers	Service hygiène et santé	04 67 36 71 28
35998	Rennes	Hôpital A. Paré	02 99 28 43 23
36000	Châteauroux	Service hygiène et santé	02 54 08 33 00
37044	Tours	Hôpital Bretonneau	02 47 47 38 49
38700	La Tronche	CHR	04 76 76 75 75
38000	Grenoble	Service hygiène et santé	04 76 42 77 58
42022	Saint-Etienne	CHR	04 77 42 77 22
44035	Nantes	CHR	02 40 08 30 75
44100	Saint Nazaire	Centre hospitalier	02 40 90 62 44
45067	Orléans	Hôpital de La Source	02 38 51 43 61
49036	Angers	CHR	02 41 35 36 57
50115	Cherbourg	Hôpital R. Lebas	02 33 92 78 12
51100	Reims	Hôpital Robert Debré	03 26 78 71 85

53015	Laval	Centre hospitalier général	02 43 66 50 00
54511	Vandœuvre	Centre hospitalier	03 83 15 35 36
56100	Lorient	Hôpital A. Calmette	02 97 12 00 12
57998	Metz Armées	Hôpital Legouest	03 87 56 47 43
58000	Nevers	Centre hospitalier	03 86 68 30 61
59019	Lille	Institut Pasteur	03 20 87 79 80
59208	Tourcoing	Hôpital G. Dyon	03 20 69 46 14
63000	Clermont-Ferrand	CHR	04 73 31 60 62
64109	Bayonne	Hôp. La côte basque	05 59 44 35 35
64109	Pau	Espace santé voyage	05 59 02 05 22
65000	Tarbes	Service département vaccin.	05 62 51 26 26
66000	Perpignan	Service hygiène et santé	04 68 66 31 32
67085	Strasbourg	Institut hygiène hospitalière	03 88 21 27 30
68051	Mulhouse	Centre hospitalier général	03 89 64 70 38
69006	Lyon	Service hygiène et santé	04 72 83 14 00
69007	Lyon	ISBA	04 72 72 25 20
69275	Lyon	Hôpital Desgenettes	04 72 36 61 24
69007	Lyon	Hôp. La Croix Rousse	04 72 07 18 69
70014	Vesoul	Hôpital Paul Morel	03 84 96 60 35
71018	Mâcon	Hôpital Les Chanoux	03 85 20 30 77
72000	Le Mans	Service hygiène et santé	02 43 47 38 88
73000	Chambéry	Service hygiène et santé	04 79 72 36 40
74011	Annecy	Centre hospitalier	04 50 88 33 71
75001	Paris	CMETE	01 42 60 07 32
75006	Paris	Mnef	01 43 54 14 14
75007	Paris	Unesco	01 45 68 08 58
75007	Paris	Centre vaccination Air France	01 43 17 22 04
75012	Paris	Hôpital Trousseau	01 44 73 60 10
75012	Paris	Apas	01 53 33 22 22
75013	Paris	Hôp. Pitié-Salpêtrière	01 42 16 00 00
75013	Paris	Centre vaccin. Edison	01 44 97 86 80
75014	Paris	Hôpital Cochin	01 42 34 14 98
75014	Paris	Institut A. Fournier	01 40 78 26 71
75015	Paris	Institut Pasteur	0890 710 811
75018	Paris	Hôpital Bichat	01 40 25 88 86
76031	Rouen	Hôpital C. Nicolle	02 35 08 82 36
76600	Le Havre	Centre méd. des marins	02 35 22 42 75
76600	Le Havre	CHR	02 32 73 37 80
77000	Melun	Hôpital Marc Jacquet	01 64 71 60 02
78100	St Germain-en-Laye	Centre hospitalier	01 39 21 41 25
79021	Niort	Centre hospitalier	05 49 32 79 79
80054	Amiens	Hôpital Sud	03 22 45 59 75
81000	Albi	Centre hospitalier général	05 63 47 44 57
83800	Toulon	Hôpital Ste Anne	04 94 09 92 52
84000	Avignon	SCHS	04 90 27 94 38
86021	Poitiers	CHR	05 49 44 44 22
87000	Limoges	SCHS	05 55 45 62 04
90000	Belfort	Centre hospitalier	03 84 57 46 46

92000	Paris La Défense	Espace santé voyage	01 42 89 31 10
92104	Boulogne	Hôpital A. Paré	01 49 09 54 62
92380	Garches	Hôpital R. Poincaré	01 47 41 79 00
93205	Saint-Denis	Hôp. Gal Delafontaine	01 42 35 62 10
94160	Saint-Mandé	CHA Begin	01 43 98 50 00
94195	Villeneuve-St-Georges	Centre hospitalier	01 43 86 20 84
94275	Kremlin-Bicêtre	Centre hospitalier	01 45 21 33 39
94310	Orly	Aéroport de Paris	01 49 75 45 14
95703	Roissy CDG	Air France Roissy CDG	01 48 64 11 99
95703	Roissy CDG	Aéroport CDG	01 34 29 02 37
DOM-TOM			
97165	Pointe-A-Pitre	Institut Pasteur	05 90 89 69 40
97261	Fort-de-France	Labo dép. d'hygiène	05 96 71 34 52
97300	Cayenne	Centre Mirza	05 94 30 25 85
97300	Maripasoula	Centre de santé	05 94 37 20 50
97300	Sinnamary	Centre de santé	05 94 34 52 78
97310	Kourou	Centre prév. et vaccin.	05 94 32 18 81
97313	St-Georges Oyapock	C.S. Saint Georges	05 94 37 02 00
97320	St-Laurent Maroni	Centre prév. et vaccin.	05 94 34 23 36
97405	Saint-Denis	Hôpital F. Guyon	05 62 90 58 55

Renseignements pratiques

• L'information santé sur Internet

Aujourd'hui, de nombreux sites pratiques existent sur le web. Comme mots clés, recherchez à « Santé des voyages », « Vaccinations et voyages », « Médecine tropicale », « Institut Pasteur Lille »...

Pensez également à surfer sur les sites des pays que vous allez visiter.

• L'information santé sur Minitel

- 3615 VISA SANTE sous l'égide de la Société de Médecine des Voyages
- 3615 SV de l'association Santé Voyage
- 3615 VACAF de la compagnie Air France

• Vente de matériel

- SMI voyage et santé : société de vente par correspondance (moustiquaires, répulsifs,...)

- Boutique : 26, avenue de l'Opéra, 75001 Paris

Tél. : 01 53 29 40 42

- Par correspondance : 15, rue Dedouvre, 94250 Gentilly

Tél. : 01 49 85 14 85

- Catalogue Santé Voyage, 5, rue du Général Leclerc, 94200 Ivry-sur-Seine