



Clinique Santé Voyage

CONSEILS SANTÉ VOYAGE

450-472-5599

www.bioanalyse.ca

3084, chemin Oka, Sainte-Marthe-sur-le-Lac (Québec) J0N 1P0

LES ALIMENTS ET L'EAU

NOURRITURE

Consommez :

- des légumes cuits et encore chauds ou bien lavés avec de l'eau purifiée ;
- des viandes, poissons et fruits de mer bien cuits et servis chauds ;
- des fruits qui ont été lavés dans de l'eau sûre ou pelés par vous-même.

Évitez :

- les produits laitiers tels que le fromage, le yogourt, la crème glacée et le lait, ceux-ci ne sont pas nécessairement pasteurisés et frais ;
- les aliments crus, tout particulièrement les fruits de mer, les légumes et les salades ;
- les aliments vendus dans des kiosques de rue.

EAU ET BOISSON

Consommez :

- de l'eau embouteillée bien scellée ou de l'eau purifiée ;
- des boissons faites avec de l'eau bouillie pendant deux minutes ;
- l'eau traitée au chlore ;
- du lait pasteurisé ou en poudre ;
- de l'eau purifiée ou embouteillée pour vous brosser les dents.

Évitez :

- les glaçons non faits d'eau purifiée dans les boissons ;
- d'avaler l'eau sortant de la douche (attention particulière aux enfants lors du bain ou de la douche) ;
- d'avaler l'eau de la piscine.

Méthodes de traitement de l'eau :

- Ébullition
- Eau en bouteille
- Désinfectants chimiques
- Dispositifs de filtration portatifs

Pour plus d'information, consultez : <https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/aliments-eau>

LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR

La diarrhée du voyageur, aussi appelée *turista*, est habituellement définie par le passage d'au moins trois selles non formées pendant une période de 24 heures. Elle se contracte en absorbant des aliments ou de l'eau contaminée. Le fait de séjourner dans un grand hôtel ne vous mettra pas forcément à l'abri même si vous avez reçu les vaccins recommandés. D'autres symptômes y sont souvent associés, tels que des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, du ténesme ou le passage de mucus ou de sang. Dans 10 à 30 % des cas, il y aura de la fièvre, mais généralement sous les 38,5 °C.

Prévention

- **Lavez-vous les mains avant de boire ou de manger.**
- Prenez un vaccin oral contre la diarrhée du voyageur (Dukoral) au minimum 15 jours avant le départ.

Traitements

- Vaccin oral contre la diarrhée du voyageur (Dukoral) au minimum 15 jours avant le départ
- Si déshydratation : solution de **réhydratation orale** (gastrolyte)
- Loperamide (Immodium) : peut être utilisé en monothérapie contre la diarrhée légère à modérée et en combinaison avec les antibiotiques dans la diarrhée modérée à sévère, durée maximum de 48 heures
- Ciprofloxacine : antibiotique très efficace contre la diarrhée infectieuse (prescription médicale)
- Zithromax : pour les enfants de moins de 16 ans et les destinations où il y a résistance au Ciprofloxacine (prescription médicale)

Attention

Si une diarrhée sévère ne s'améliore pas après 48 heures d'antibiotiques ou si la déshydratation est sévère, une consultation médicale est recommandée.

LE SOLEIL

Dans les pays chauds, votre peau et vos yeux nécessitent des précautions adaptées à votre voyage.

LA PEAU

Mettez régulièrement de la crème solaire :

- De protection FPS 30 de préférence ;
- Appliquer 30 min avant l'exposition au soleil ;
- Efficace contre les rayons UVB et UVA ;
- Aux 6 heures et après la baignade ;
- **Appliquez votre insectifuge 20 minutes après votre crème solaire, il vous protégera pour une période d'environ 6 heures.**

LES YEUX

- En sortant, portez vos lunettes de soleil qui bloquent les rayons UV. Le port de ces lunettes est primordial, surtout à la plage.
- Privilégiez des lunettes de soleil qui bloquent au moins 99 % des rayons UVA et UVB (Société canadienne d'ophtalmologie).

LES COUPS DE CHALEUR

- Bien s'hydrater.
- Limiter l'exposition au soleil.
- Limiter les activités.



LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

BAIGNADE

- Évitez la baignade en eau douce, car cela comporte beaucoup de risques tels que l'exposition à des parasites (advenant le cas, bien assécher la peau rapidement).
- Favorisez la baignade à la mer ou en piscine et assurez-vous que celle-ci soit bien traitée au chlore.

PLAGE

- Évitez d'être pieds nus sur la plage.
- Désinfectez la plaie rapidement en cas de blessure.
- Portez des souliers fermes en sol boueux.

PLONGÉE SOUS-MARINE

- Les cours locaux sont insuffisants : renseignez-vous bien sur la qualité de l'équipement.
- Remontez moins vite que les bulles.
- Attendez toujours 24 heures entre une plongée et un vol aérien.
- En cas de maladie comme l'asthme ou le diabète, consultez un médecin pour connaître votre aptitude médicale à la plongée.



LES MOUSTIQUES

Les insectes piqueurs comme les tiques, les mouches et les moustiques peuvent vous transmettre des maladies telles que la dengue, le Zika, le chikungunya, le paludisme (malaria), l'encéphalite japonaise, la fièvre jaune.

Pour vous protéger :

- Enduisez-vous d'un insectifuge contenant une concentration de **28 % à 30 %** de diéthyltoluamide (**DEET**).
- Pour les enfants de 6 mois à 12 ans, privilégiez l'**Icaridine** comme répulsif.
- **Appliquez votre insectifuge 20 minutes après votre crème solaire, cela vous protégera pour une période d'environ 6 heures.**
- Portez des vêtements de couleur claire qui couvrent le corps.
- Assurez-vous que l'endroit où vous dormez est muni de moustiquaires.
- Si vous êtes dans une zone à haut risque pour la malaria, n'oubliez pas de prendre votre médicament antipaludéen de façon régulière, en mangeant de préférence.
- En présence de fièvre dans les régions endémiques pour la malaria, une consultation médicale est nécessaire.
- Faites-vous vacciner contre les maladies et les affections propagées par les insectes présents dans votre destination de voyage.

Consultez un médecin immédiatement si vous devenez malade ou faites de la fièvre dans l'année suivant votre retour de voyage.

L'ALTITUDE

LE MAL DE MONTAGNES

Le mal aigu des montagnes aussi appelé MAM apparait lorsque vous vous retrouvez à plus de 2500 m d'altitude au-dessus du niveau de la mer. Ce mal est provoqué par une diminution du taux d'oxygène disponible ; l'apparition des symptômes peut survenir après 1 à 12 heures passées à une altitude élevée.

Signes et symptômes

- Des maux de tête, une fatigue, des nausées ou une perte d'appétit, du vertige, une irritabilité et, dans les cas plus graves, un essoufflement, une confusion et même un coma.

Facteurs de risque

Le risque de développer le mal des montagnes varie beaucoup selon les personnes. Mais en général, le risque est accru dans les situations suivantes :

- Antécédents de mal des montagnes ;
- Vivre au niveau de la mer ou à une altitude très basse (moins de 900 mètres) ;
- Ascension trop haute trop rapide (300 à 500 mètres/jour) ;
- Effort excessif ;
- Sommeil à une altitude trop élevée.

Conseils

- Bien s'hydrater ; 3 litres d'eau par jour.
- Éviter le sel et l'alcool.
- Le diagnostic médical du mal des montagnes repose essentiellement sur les symptômes, donc y être attentif.
- Le traitement peut comprendre le repos, la descente à une altitude plus basse et parfois des médicaments et un apport d'oxygène.
- Les personnes peuvent éviter ces troubles en montant lentement et en prenant parfois des médicaments.
- Ne jamais poursuivre une ascension si vous présentez des symptômes de MAM.

LES ANIMAUX ET LA RAGE

La rage est une maladie mortelle provoquée par un Lyssavirus qui se transmet à l'humain par contact étroit avec la salive d'un animal infecté, le plus souvent par suite de morsures, de griffures ou de lèches.

Quel est le risque ?

Votre risque dépend de plusieurs facteurs : votre destination, la durée de votre séjour, l'endroit où vous voyagez, vos activités et votre accès à des soins médicaux.

Votre risque est beaucoup plus élevé si vous pratiquez des activités associées à un contact étroit avec des animaux, par exemple l'exploration de grottes, la chasse, le camping, la randonnée ou la bicyclette.

Les enfants sont aussi considérés comme à risque élevé parce qu'ils jouent souvent avec des animaux et sont moins susceptibles de signaler les morsures ou les griffures. Les enfants sont aussi plus susceptibles de se faire mordre dans le haut du thorax ou au visage. Dans de nombreuses régions du monde, la rage est la plus courante chez les enfants de moins de 15 ans.

Où la rage constitue-t-elle une préoccupation ?

- La rage est présente partout dans le monde sauf en Antarctique.
- Le plus grand nombre de décès chez l'humain est enregistré en Asie et en Afrique, mais la maladie est surtout transmise par les chiens.
- Le risque de la rage est élevé en Amérique centrale, en Amérique du Sud et dans les Caraïbes.
- La rage chez la chauve-souris fait une réapparition et est devenue une préoccupation en Australie et en Europe occidentale. Les chauves-souris sont la source de la plupart des cas de rage en Amérique du Nord.

On conseille aux voyageurs de **ne pas nourrir ni toucher les animaux**.

Étapes à suivre pour le voyageur en cas de morsure ou égratignure

1. Nettoyez la plaie à l'eau et au savon pendant 10 à 15 minutes.
2. Appliquez un agent virucide (Providone iodée), et ce, même si l'incident est survenu depuis quelques heures.
3. Consultez un professionnel de la santé le plus rapidement possible, idéalement dans un **délai de moins de 24 heures**

TROUSSE DE PREMIERS SOINS POUR VOYAGE

Il importe d'apporter une trousse de base contenant des produits de santé pour le voyage, peu importe le pays où vous voyagez. Les fournitures de premiers soins et les médicaments ne sont pas toujours accessibles dans d'autres pays ou peuvent être différents de ceux offerts au Canada.

Voilà une liste à titre indicatif :

- Bandage de contention pour les entorses
- Coussinets pour cloques ou pansements de type Moleskin
- Désinfectant à base d'alcool pour les mains
- Épingles de sûreté et ciseaux
- Gants jetables en latex ou en vinyle
- Gaze
- Lingettes antiseptiques (p. ex. tampons imbibés d'alcool ou d'iode)
- Pansements adhésifs (tailles multiples) et ruban adhésif
- Pinces à épiler pour retirer les tiques, les échardes, etc.
- Sachets de [sels de réhydratation orale](#) (**gastorolyte**)
- Thermomètre
- Un antihistaminique
- Acétaminophène
- Kaopectak (enfants)
- Pédialyte (enfants)
- Imodium, Gravol, Pepto Bismol
- Polysporin
- Agent virucide (Povidone iodée)

Consultez un médecin immédiatement si vous devenez malade ou faites de la fièvre dans l'année suivant votre retour de voyage

RÉFÉRENCES

Centres for diseases control and prevention (CDC)

INSPQ

merckmanuals.com

Organisation mondiale de la santé

voyage.qc.ca