



Information utile à consulter avant un voyage dans un pays à risque

Il est primordial de s'informer des mesures préventives à suivre pour limiter le risque de contracter des pathologies parfois graves, voire mortelles lors d'un voyage. Certaines mesures préventives doivent être prises bien à l'avance, comme les vaccinations.

De nombreux sites internet vous permettent de vous informer non seulement en fonction de la destination, mais également en fonction du type de voyage, la durée, les conditions de séjour.

Voici des adresses utiles :

<http://diplomatie.belgium.be> (Service Public Fédéral Affaires
Etrangères)

www.itg.be (Institut de Médecine Tropicale à Anvers)

Vous trouverez ici certaines informations concernant les vaccinations, des adresses de centres agréés de vaccinations, certaines maladies, les règles d'hygiène et la pharmacie de voyage.

1. Vaccinations

Il s'agit d'un aspect primordial de la prévention des maladies infectieuses. Le caractère obligatoire de la vaccination concerne la fièvre jaune pour certaines destinations, avec obtention d'un certificat international de vaccination ; cette vaccination en particulier ne peut s'effectuer que dans un centre de vaccination agréé. Les autres vaccinations sont recommandées en fonction du niveau de risque.

Fièvre jaune

La fièvre jaune est une infection virale, transmise par certains moustiques qui piquent la journée. Elle n'est présente que dans certains pays d'Amérique du Sud et d'Afrique. La vaccination est, dans certains pays obligatoire, mais dans d'autres fortement recommandée. Certains pays exigent un certificat international de vaccination. Il est donc fortement recommandé de se renseigner par pays. Cette vaccination ne peut être administrée que dans des centres de vaccination internationale agréés.

La vaccination confère une protection d'au moins 10 ans. Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte et les personnes immunodéprimées.

Choléra

Cette vaccination n'est plus exigée. Elle est peu efficace. L'essentiel est d'observer des mesures d'hygiène alimentaire et des mains.

Tétanos-diptérie

Cette vaccination doit être mise à jour chez tous (vaccin Tedivax®). Une primo-vaccination consiste en 2 injections à 1 mois d'intervalle suivies d'un rappel 1 an plus tard. Ensuite, un rappel doit être effectué tous les 10 ans. Il existe un vaccin combinant tétanos-diptérie-coqueluche (vaccin Boostrix®) ; celui-ci, plus coûteux, est conseillé chez les personnes en contact étroit avec des nouveau-nés afin de protéger ces derniers.

Rougeole-rubéole-oreillons

La rougeole est très contagieuse et peut s'accompagner de complications très graves.

Les personnes nées avant 1970 sont dans la grande majorité des cas protégées par contacts antérieurs.

Pour les personnes nées après 1970 et qui sont non vaccinées, ou qui n'ont reçu qu'1 seule dose de vaccin au lieu de 2, devront recevoir 2 doses de vaccin trivalent rougeole-rubéole-oreillons à 1 mois d'intervalle (vaccin Priorix®). La vaccination est contre-indiquée chez la femme enceinte et la personne immunodéprimée.

Fièvre typhoïde

Cette maladie se contracte par l'ingestion de nourriture ou d'eau contaminée.

La vaccination est recommandée pour des voyages aventureux, d'au moins 3 semaines et dans de mauvaises conditions d'hygiène.

Le vaccin assure une protection de 60 à 70% pour une durée de 3 ans (vaccin Vivotif® ou Typhim®).

Hépatite A

Le virus de l'hépatite A se transmet par l'ingestion de boissons et nourriture contaminées, ou par un contact avec une personne atteinte de la maladie.

La vaccination (vaccin Havrix®) est fortement recommandée pour les personnes voyageant en Asie, Océanie, toute l'Afrique, l'Amérique latine, L'Europe de l'Est, le Proche et Moyen Orient.

La vaccination consiste en 2 injections à 6-12 mois d'intervalle. La première vaccination protège le voyageur pendant au moins un an. La deuxième vaccination permet une protection à vie.

La vaccination existe également combinée avec celle de l'hépatite B (vaccin Twinrix®).

Hépatite B

Le virus de l'hépatite B est transmis par le sang (usage de drogues intraveineuses avec échanges de seringues non stériles) ou en cas d'exposition professionnelle (professions médicales et paramédicales) et par voie sexuelle.

Il est recommandé de vacciner toute la population et le schéma pédiatrique des vaccinations de base inclut ce vaccin.

Le vaccin (Engerix B®) s'effectue en 3 doses (0,1,6 mois)

Le vaccin combiné hépatites A et B (voir plus haut) s'effectue également en 3 doses (0,1,6 mois) (vaccin Twinrix®).

Poliomyélite

La maladie reste présente dans de nombreux pays africains et en Asie (Inde, Pakistan, Indonésie...)

La vaccination est obligatoire en Belgique depuis 1967.

Pour les personnes non vaccinées, la vaccination s'effectue en 3 doses (0,1,12 mois), vaccin Imovax®.

En cas de vaccination antérieure, un rappel à l'âge adulte suffit.

Méningite à méningocoque A, C, W, Y

Cette vaccination est indiquée pour les personnes qui voyagent dans les pays de la ceinture subsaharienne, de fin décembre à fin juin, uniquement en cas de contacts étroits avec la population locale ou pour des séjours de plus de 4 semaines.

La vaccination avec le vaccin conjugué Menveo® assure une protection évaluée à 10 ans, pour les voyages fréquents dans les zones à risques.

Rage

Le virus de la rage est transmis par la salive de mammifères contaminés, souvent après une morsure.

La maladie est répandue dans la plupart des pays tropicaux. La meilleure prévention est d'éviter le contact direct avec les animaux même peu farouches !

En cas de séjour prolongé vers des régions reculées avec des communications difficiles, il est recommandé de se faire vacciner. Le vaccin (Rabipur®) se fait en 3 doses (J1, J7, J21) suivies d'un rappel après 1 an. En cas de morsure animale, et malgré la vaccination, il faut compléter par 2 autres injections de vaccin avec avis médical !

Encéphalite à tiques d'Europe centrale

Cette maladie est transmise par piqûres des tiques dans certaines zones forestières d'Europe centrale. Il y est conseillé d'utiliser un agent répulsif cutané à base de DEET. La vaccination est recommandée pour les voyageurs en régions endémiques, dans les campagnes et forêts.

La vaccination se fait en 3 doses (J0, J14, 1an) (vaccin FSME®)

Encéphalite japonaise

Cette maladie virale est transmise par des moustiques qui piquent la nuit. A nouveau, les mesures de protection contre les moustiques s'imposent. La vaccination ne sera indiquée que pour des séjours d'au moins 4 semaines dans des zones endémiques rurales d'Asie.

Un dossier complet peut être consulté sur le site de l'institut de médecine tropicale d'Anvers :

<http://www.itg.be/itg/Uploads/MedServ/fgezond.pdf>

2. Quelques coordonnées de centres de vaccination et consultations des voyages (Travel clinic) :

- Travel clinic Hopital Erasme
Route de Lennik, 808
1070 Bruxelles Tel 02 555 72 00
- Travel clinic CHU St. Pierre, site César De Paepe
Rue des Alexiens, 11
1000 Bruxelles Tel 02 535 33 43
- Clinique du voyage CHU Brugmann
Place Van Gehuchten, 4
1020 Bruxelles Tel 02 477 30 35

Il y a beaucoup d'autres centres de vaccination ; veuillez consulter les sites internet pour les informations, coordonnées et horaires.

3. Maladies et voyages

Les problèmes infectieux fréquemment rencontrés lors des voyages sont la diarrhée, les affections fébriles (malaria, Chikungunya, dengue...), les maladies sexuellement transmissibles, les parasitoses (schistosomiase, leishmaniose, maladie de Chagas....et bien sûr la malaria).

De manière générale, ces problèmes peuvent être limités par les vaccinations et les mesures de prévention spécifiques et appropriées telles que l'hygiène alimentaire et des mains, la protection mécanique par les moustiquaires et les agents répulsifs de jour et/ou de nuit, la désinfection soigneuse des blessures, l'information locale sur les risques des baignades en eau douce, les protections lors des rapports sexuels.

Une attention particulière doit être portée au risque de malaria, maladie due à un parasite transmis par un moustique spécifique, l'anophèle. Plusieurs espèces de parasite existent, raison pour laquelle les territoires atteints sont classés en zones A, B ou C en fonction de la résistance aux traitements et du risque. Les précautions prises contre les piqûres de moustiques ainsi que la chimioprophylaxie permettent de réduire fortement le risque.

Précautions contre les piqûres de moustiques :

Les mesures doivent être prises en-dessous de 1500 à 2500m d'altitude.

Les précautions se prendront entre le coucher et le lever du soleil, heures pendant lesquelles le moustique transmettant la malaria est actif.

Ces mesures consistent en :

- Port de vêtements à manches longues et pantalon long, couleurs claires si possible
- Enduire la peau exposée d'un agent répulsif à base de DEET 50% (adultes), à répéter toutes les 6 heures ou si forte transpiration (ex Zestop®, Moustimug®...)
- Veiller à éviter la présence de moustiques dans la chambre à coucher : vérifier si les ouvertures sont protégées par des moustiquaires, pulvériser un insecticide si nécessaire, utiliser des moustiquaires imprégnées d'insecticides si nécessaire, usage d'un diffuseur d'insecticide, imprégner les vêtements d'insecticide si nécessaire.

La chimioprophylaxie n'est pas efficace totalement et doit s'accompagner des mesures préventives contre les piqûres de moustiques déjà décrites. Le choix du médicament dépend de divers facteurs dont le voyageur, son état de santé et la destination. A nouveau, il faut s'informer sur le risque réel et consulter les sites recommandés.

La prophylaxie consiste :

Zone A

Nivaquine® : 1x par semaine pendant le repas : 3 comprimés à 100 mg en 1 fois

Début : 1 semaine avant le départ, poursuivre 4 semaines après le retour.

Zone B et C

Plusieurs choix sont possibles, avec chacun des avantages et des inconvénients ; la discussion doit avoir lieu avec un médecin spécialisé.

- Malarone® : 1x par jour (même heure, pendant ou après le repas), 1 comprimé.
Début : 1 jour avant le départ et poursuivre 7 jours après le retour.
- Doxycycline : 1 comprimé à 100 mg par jour.
Début : 1 jour avant le départ et poursuivre jusqu'à 4 semaines après le retour.
- Lariam® : 1 comprimé à 250mg, 1x par semaine
Début : 3 semaines avant le départ et poursuivre 4 semaines après le retour.
Attention : une mise en garde s'impose pour l'usage du Lariam® en particulier pour les effets indésirables potentiels notamment de type neuropsychiatrique et cardiaque. Un test de tolérance au médicament est indispensable 3 semaines avant le départ.

4. Règles d'hygiène du voyageur

- Lavage des mains avant toute prise d'aliment
- Eviter les légumes, salades et fruits crus sauf si vous les pelez vous-même
- Ne consommer que des boissons ayant été bouillies ou désinfectées ou en bouteilles d'origine.
- Eviter les aliments crus ou mal cuits tels que viandes, poissons, crustacés
- Eviter les glaçons, glaces, sorbets...
- Toute plaie, même minime, doit être soigneusement nettoyée et désinfectée
- Une morsure d'animal devra être nettoyée soigneusement à l'eau et au savon pendant 15 minutes avant la désinfection (voir sujet « rage »).

5. Pharmacie de voyage

Il va de soi que les personnes prenant habituellement des médicaments en raison de leur état de santé doivent veiller à en emporter en quantité suffisante. Il en va de même pour les contraceptifs.

Matériel et médicaments selon la destination et les risques :

- Sparadraps, bandages, compresses stériles
- Filtre à eau et désinfectant pour l'eau
- Thermomètre digital, paire de ciseaux
- Pince à échardes, pince à tique
- Pommade ou gel pour la désinfection de plaies
- Moustiquaire et agents insectifuges pour la peau
- Crème solaire et baume pour les lèvres
- Analgésique – antipyrétique (paracétamol)
- Inhibiteur du transit intestinal (Imodium®)
- Antiémétique (domperidone)
- Médicament contre le mal des transports (si nécessaire)
- Antimalariques
- Antibiotique (ofloxacine ou ciprofloxacine)
- Antiallergique (levocetirizine)
- Antispasmodique (Buscopan®)
- Pommade anti-inflammatoire
- Laxatif
- Pommade ophtalmique désinfectante