

Conseils au voyageur (Dr Victor VINCENT – Le Plessis-Robinson - MAJ juillet 2025)

Vaccinations

Vérifiez la **mise à jour des vaccins de base** recommandés en France : diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, rougeole, grippe.

Vaccinations complémentaires à envisager selon la destination, les conditions de séjour et votre profil : à discuter en consultation.

En fin de document, un QR code renvoie vers des sites utiles pour bien préparer votre voyage.

Points particuliers :

- **Fièvre jaune** : vaccin réalisé uniquement en centre agréé avec certificat international. Indispensable pour tout séjour en zone à risque, même sans obligation administrative.

- **Fièvre typhoïde** : recommandée pour un séjour prolongé (>1 mois) ou dans de mauvaises conditions d'hygiène.

- **Hépatite A** : conseillée pour toute destination à faible niveau d'hygiène, quel que soit le type de séjour.

- **Rage** : utile en cas de risque élevé de contact avec des animaux ou d'isolement. À envisager surtout chez les jeunes enfants. La vaccination préventive ne remplace pas une consultation en cas d'exposition mais facilite la prise en charge.

Pensez à **finaliser votre vaccination au moins 10 à 15 jours avant le départ** (sauf rappel), pour une protection optimale.

Les mesures d'hygiène : eau, alimentation, environnement

Hygiène générale :

- Lavez-vous les mains régulièrement (avant les repas, avant manipulation des aliments, après les toilettes), avec savon et eau propre, puis séchez-les avec un linge propre, ou à défaut à l'air. À défaut de savon, utilisez une solution hydro-alcoolique.

Alimentation & boisson :

- Ne buvez que de l'eau en bouteille capsulée (ouverte devant vous), bouillie (1 min) ou traitée. Évitez glaçons, sachets d'eau, jus artisanaux.

- Préférez les plats chauds, bien cuits. Évitez nourriture de rue sauf si fumante, buffets froids, plats réchauffés, crudités, coquillages, crèmes glacées artisanales (ok si industrielles et emballage intact).

- Le lait doit être pasteurisé ou bouilli. Les fruits doivent être lavés ou pelés par vous-même après lavage des mains.

- Cuisez bien œufs, viandes, poissons, crustacés.

Autres précautions :

- Lavez-vous et séchez-vous bien chaque jour.

- En cas de plaie : nettoyer, couvrir, garder au sec.

- Ne marchez pas pieds nus sur sable ou sol humide. Ne pas s'allonger à même le sable. Portez des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides.

- Évitez les baignades en eau douce.

- Protégez-vous du soleil : vêtements couvrants, chapeau, crème solaire à renouveler régulièrement.

- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur ou au sol (risque de myiase) ; repassez-le si nécessaire des deux côtés.

Diarrhée du voyageur

Trouble fréquent, souvent bénin, lié à l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés. Elle dure généralement de **1 à 3 jours**. **Consultez un médecin :**

- Chez l'enfant de **moins de 2 ans**

- Si la diarrhée est **fébrile** ou **sanglante** ou **abondante** ou **prolongée (>48h)** ou avec **vomissements persistants**

En cas de **fièvre** après un séjour en zone à risque de paludisme (jusqu'à 3 mois après le retour), une recherche de paludisme est indispensable.

Que faire ?

- **Boire abondamment** pour éviter la déshydratation

- Enfant : donner des **solutions de réhydratation orale (SRO)** en petites quantités fréquentes

- **Repandre une alimentation diversifiée rapidement**

- **Traitements d'appoint possibles :**

. Racécadotril-Tiorfan® (sauf grossesse/allaitement).

. Loperamide-Imodium® déconseillé si fièvre ou sang/glaïres dans les selles.

- **Antibiotiques** : uniquement si pas de consultation possible **ET** :

. Diarrhée sévère avec fièvre et sang

. Personnes fragiles (immunodéprimées, âgées, drépanocytose...)

Les antibiotiques sont à éviter dans les autres cas (risque de résistance).

Les probiotiques ne sont pas recommandés en prévention, et d'efficacité limitée en traitement.

Paludisme et maladie à transmission par moustiques

Les moustiques peuvent transmettre plusieurs maladies : **paludisme, dengue, chikungunya, Zika**. Certains piquent le **jour** (dengue, Zika...), d'autres la **nuît** (paludisme).

⚠ **Toute fièvre** pendant le séjour en zone à risque de paludisme ou dans les **3 mois après le retour** impose une **consultation urgente pour une prise de sang**, même si vous avez pris toutes les précautions.

Prévention indispensable :

1/ Répulsifs cutanés sur les parties du corps non couvertes (cf. tableau)

2/ Moustiquaire imprégnée d'insecticide la nuit dans les pays à risque de paludisme. L'absence d'imprégnation réduit considérablement l'efficacité. La moustiquaire doit être correctement bordée sur le lit/berceau/poussette, ou bien toucher le sol, et son bon état doit être vérifié. En journée, maintenir la moustiquaire fermée ou pliée (évite que des moustiques ne s'y reposent).

3/ Port d'habits clairs, longs et couvrants. L'imprégnation des vêtements par la perméthrine n'est plus recommandée depuis 2022 (risque de toxicité). Les produits d'imprégnation des tissus à base d'IR3535 ont obtenu une autorisation, et d'autres à base de DEET ou d'icaridine sont en cours d'évaluation.

4/ Médicaments préventifs antipaludique. Cf ci-dessous.

5/ Mesures d'appoint uniquement :

- Climatisation : réduit mais n'élimine pas le risque.

- Insecticide d'intérieur (« bombes » ou diffuseurs électriques) : usage à limiter pour ceux à base de pyréthriinoïdes et à proscrire dans les chambres des petits enfants et des femmes enceintes,

- Serpentins fumigènes : uniquement en extérieur

6/ Non recommandés : bracelets anti-moustiques, huiles essentielles (y compris citronnelle), appareils sonores à ultrasons, vitamine B1, homéopathie, rubans, papiers et autocollants gluants sans insecticide : pas de preuve d'efficacité.

Bon usage des répulsifs cutanés :

Pour une protection efficace et sans risque, il est recommandé de :

- **Lire attentivement la notice** (conditions d'usage, restrictions selon l'âge)

- **Préférer les crèmes ou lotions** aux sprays (moins de risque d'inhalation, surtout près du visage)

- **Ne pas pulvériser directement sur la peau** : vaporiser d'abord dans la main, puis appliquer

- **Appliquer sur peau exposée** (éviter sous les vêtements, sauf chevilles)

- **Ne pas appliquer** sur peau irritée, près des yeux ou de la bouche, ni sur les mains/visage des enfants ou les seins des femmes allaitantes

- **Chez les enfants <12 ans**, application uniquement par un adulte

- **Crème solaire avant, répulsif ensuite**, respecter un délai de 20 minutes

- **Réappliquer après la baignade**, sans dépasser le nombre de doses conseillé par jour

- **Laver la peau** avec de l'eau et du savon dès qu'il n'y a plus de risque (par ex. avant le coucher sous moustiquaire)

- **Éviter les pulvérisations dans une pièce fermée ou près des aliments**

- **Attention aux produits inflammables** : ne pas utiliser près d'une flamme

- **Conserver hors de portée des enfants**

Molécules ou substances actives	Concentrations usuelles [concentration efficace min]	Arthropodes ciblés (par ordre alphabétique)	Avantages	Inconvénients	Enfants * (concentrations)	Femmes enceintes (concentrations)
Produits disposant d'une AMM (présence du numéro d'AMM sur l'étiquette) et un RCP						
DEET (N ₁ ,N-diéthyl-m-toluamide)	30 à 50 % [10 à 25 %]	Aoûtats, Culicoïdes, Moustiques, Phlébotomes, Simulies, Tiques dures.	Recul quant à son utilisation.	Huileux. Altère les plastiques. Irritant pour les yeux.	10 % entre 1 et 2 ans 30 % et plus à partir de 2 ans	≤ 30 % Uniquement en zone à risque élevé
IR3535 (N-acétyl-N-butyl-β-alaninate d'éthyle)	20 à 35 % [10-20 %]	Aoûtats, Culicoïdes, Moustiques, Phlébotomes, Stomoxes, Tiques dures.	Faible odeur. Non huileux. N'altère pas les plastiques. Efficace contre les tiques.	Durée d'efficacité sur <i>Anophèles</i> parfois moindre que le DEET aux concentrations ≤ 20 %	10 à 20 % entre 6 mois et 2 ans 35 % à partir de 2 ans	≤ 20 %
Produits autorisés au niveau européen, mais sans produit avec AMM en France						
Icaridine ou picaridine ou KBR3023 (Carboxylate de Sec-butyl 2-(2-hydroxyéthyl)pipéridine-1)	20 à 25 % [10-20 %]	Aoûtats, Culicoïdes, Mouches piqueuses (glossines et taons, ...), Moustiques, Pucés, Tiques dures.	Large spectre d'activité. N'altère pas les plastiques. Faible odeur.	Pas aussi efficace que le DEET contre les tiques, certaines anophèles et les culicoïdes	10 % à 25 % à partir de 24 mois	≤ 20 %
Produits en cours d'évaluation au niveau européen						
Huile d' <i>Eucalyptus citriodora</i> , hydratée, cyclisée (produit naturel, le PMD ou para-menthane-3,8 diol étant un produit de synthèse)**	10 à 30 %	Culicoïdes, Mouches piqueuses, Moustiques, Tiques dures.	Large spectre d'activité.	Évaluation partielle, Moindre durée d'efficacité Forte odeur, Très irritant pour les yeux	Pas chez les enfants de moins de 3 ans***	≤ 10 %

* : Pour les nourrissons, l'utilisation d'une moustiquaire sur le berceau ou le landau est recommandée

** : L'huile d'eucalyptus n'est pas une huile essentielle à base d'Eucalyptus mais un extrait de plante contenant le produit actif.

*** : CDC Atlanta, Yellow book [43]

Prévention médicamenteuse du paludisme (chimioprophylaxie)

La nécessité d'un traitement préventif dépend de la destination. Référez-vous au site de l'**Institut Pasteur** pour les recommandations à jour. Pas de paludisme en altitude (>1500 à 2500 m selon la région) ni dans la plupart des grandes villes d'Asie et d'Amérique tropicale. En revanche, **le risque persiste en zones urbaines et périurbaines d'Afrique.**

Médicaments recommandés en 1^{ère} intention (efficacité équivalente) :

• **Atovaquone-proguanil (Malarone®)**

- Début : 24 h avant l'arrivée en zone à risque
- Durée : pendant le séjour + 7 jours après le départ de la zone à risque
- À prendre pendant un repas (ou boisson lactée), ± sucrée pour les enfants (goût amer), heure fixe
- Effets indésirables : troubles digestifs
- Interactions : anticoagulants AVK

• **Doxycycline**

- Début : 24 h avant l'arrivée en zone à risque
- Durée : pendant le séjour + 4 semaines après
- À prendre pendant le dîner, au moins 1h avant de s'allonger
- Contre-indications : grossesse, allaitement, enfant < 8 ans, rétinoïdes oraux
- Effets : risque de photosensibilisation (prise le soir et crème solaire le jour)
- Risque accru d'inefficacité en cas d'oubli
- Interactions : anticoagulants AVK

Médicament en dernière intention :

• **Méfloquine**

- Efficace mais peut provoquer des **effets neuropsychiatriques graves**
- Réservée à l'adulte sans antécédent de troubles psychiatriques ou convulsions
- Nécessite une évaluation médicale rigoureuse

À éviter : usage détourné de compléments alimentaires à base d'artémisinine ou de phytothérapie à base de plantes sèches d'Artemisia : non efficaces et usage dangereux (risque de paludisme grave et de retard de prise en charge).

MORSURES D'ANIMAUX & RISQUE DE RAGE

La **rage est toujours mortelle** et reste présente dans la majorité des pays. Tous les **mammifères** peuvent transmettre le virus : chiens, chats, singes, chauves-souris, renards, etc. Transmission par morsure ou griffure mais aussi par léchage au niveau d'une plaie, même minime. Les animaux sont porteurs dans leur cavité buccale (salive) de différentes bactéries ou de virus comme ceux de la rage ou de l'herpès virus simien.

À retenir :

- **Ne jamais approcher ni caresser un animal**, même jeune, familier ou mort.
- Ne pas nourrir les animaux, ni consommer leur lait non pasteurisé.
- **Surveiller particulièrement les enfants**, plus exposés aux morsures.

En cas de morsure, griffure ou léchage d'une plaie :

- 1. Laver la zone** à l'eau et au savon pendant 15 minutes
- 2. Rincer abondamment**, puis appliquer un antiseptique
- 3. Consulter rapidement** un médecin ou contacter l'assistance pour évaluer :
 - Traitement antibiotique ou antiviral
 - Vaccination post-exposition (plusieurs doses)
 - Immunoglobulines (par perfusion, parfois indisponibles localement)

Une **vaccination préventive (avant le voyage)** est possible. Elle ne remplace pas la prise en charge après exposition, mais la simplifie (pas de perfusion nécessaire, 2 doses de vaccin seulement).

En cas de morsure de serpent :

- **Rassurer la victime**, contacter les secours
- Si possible, **prendre une photo de l'animal**
- Ne pas poser de garrot, ne pas inciser, cautériser ou sucer la plaie

ACCIDENTS DE LA CIRCULATION ET TRAUMATISMES

Les accidents (circulation ou autres) représentent **près d'un tiers des rapatriements sanitaires**. Soyez **vigilant sur l'état des routes** et le **non-respect du code de la route** dans certains pays. **Port du casque obligatoire** en deux-roues. **Bouclez toujours la ceinture de sécurité. Évitez de conduire vous-même** : privilégiez un chauffeur local. Si vous devez conduire, **évitez la conduite de nuit. Souscrivez une assurance assistance/rapatriement** avant le départ.

PUNAISES DE LIT ET TIQUES

• Punaises de lit : vigilance en voyage

- À l'arrivée : inspecter soigneusement la chambre (sommier, draps, matelas, plinthes...). En cas de doute, **changer d'hébergement si possible**. Sinon, **ne pas poser ses affaires** sur le lit, le canapé ou dans les placards. Préférer une surface dure (carrelage), et **isoler les objets personnels** (trousse, vêtements...).

- **Au retour** : si suspicion d'exposition :

Laver les vêtements à 60°C ou utiliser un **nettoyeur vapeur (120°C)**

Ou **congeler à -20°C pendant 48h**

Aspirer les objets non lavables (et **nettoyer l'aspirateur** ensuite). Jeter le sac dans une **poubelle extérieure**, bien fermé.

• Tiques : prévention et retrait

- **Porter des vêtements longs et clairs**, serrés aux poignets et chevilles.

- Les répulsifs cutanés sont peu efficaces contre les tiques.

- En cas de piqûre :

. Utiliser un **tire-tique ou une pince fine**, attraper la tique au ras de la peau et **tirer lentement et fermement**.

. Ne pas appliquer de produit avant retrait.

. **Désinfecter après retrait**, même si une partie de la tique reste.

. Aucune antibiothérapie ou examen n'est nécessaire à ce stade.

. **Surveiller la zone de piqûre** dans les semaines suivantes.

BAINNADES : ATTENTION AUX RISQUES

• En mer :

- Renseignez-vous sur les **courants** et les **zones dangereuses**

- Respectez les consignes locales

- **Évitez les plages désertes** et non surveillées

• Piscines :

- Dans certains pays, les **normes de sécurité sont absentes** : pas de barrières, ni d'alarme anti-noyade

- **Vigilance maximale** avec les jeunes enfants : **surveillance constante**

• Eaux douces :

- Risques d'infections cutanées : **leptospirose, bilharziose**

- Évitez de vous baigner en rivière ou lac en zone à risque

• **Spas** : risque de transmission de **légiionellose** et d'**infections cutanées**

• **"Fish pédicure"** : **risque infectieux élevé** (immersion dans des bains avec poissons)

• **Plongée** : **ne pas prendre l'avion dans les 24h** suivant une plongée avec bouteille

EXPOSITION A LA CHALEUR : ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

Le **coup de chaleur** est une urgence médicale : température élevée, épuisement, arrêt de la transpiration, troubles de la conscience, déshydratation. Il peut mettre la vie en danger. **Prévention** :

- **Éviter l'exposition prolongée au soleil**, surtout aux heures les plus chaudes

- **Boire régulièrement**, se rafraîchir (douches, brumisations...)

- Favoriser les **endroits ventilés ou climatisés**

- **Limiter l'activité physique**, même pour les sportifs, et privilégier les heures fraîches

- **Éviter les longs trajets confinés** sans ventilation

- **S'acclimater progressivement** à la chaleur (exposition et effort modérés les premiers jours)

PROTECTION SOLAIRE : SE PROTEGER EFFICACEMENT

- L'**écran solaire ne remplace pas** les autres mesures de protection

- Les **enfants** et les personnes à **peau claire** (roux, blonds, châains) sont plus à risque de complications

- Évitez le soleil entre **12h et 16h**

- Portez des **vêtements couvrants**, un **chapeau à larges bords** et des **lunettes filtrantes**

- Utilisez une **crème solaire adaptée à votre peau**, à appliquer régulièrement

- Si vous utilisez aussi un **répulsif**, appliquez-le **au moins 20 minutes après** la crème solaire

TRANSPORT EN AVION

• Prévention des phlébites (thrombose veineuse) en avion

Lors des longs vols, le risque de **phlébite** augmente. Pour le réduire :

- Portez des **vêtements amples**

- **Buvez régulièrement**, en évitant l'alcool

- **Mobilisez vos jambes** souvent, levez-vous régulièrement si possible

- Suivez les **exercices proposés à bord**

- Évitez les **somnifères**, qui réduisent vos mouvements

En cas de facteur de risque (antécédent de phlébite, chirurgie récente, etc.) :

- **Port de bas de contention** recommandé (modèle mi-cuisse mieux toléré)

- **Injections d'anticoagulants** : ne sont pas systématiquement recommandées, mais peuvent être prescrites si la contention est impossible ou si le risque est très élevé

- La **prise d'aspirine est inutile** dans ce contexte

• **Prévention des effets du décalage horaire (« jet lag »)** : conseils pratiques disponibles dans les recommandations aux voyageurs (lien en fin de document).

MAL DES TRANSPORTS

- **Se placer dans le sens de la marche**, à l'endroit le plus stable : siège avant en voiture, avant du train, centre du bateau (sur le pont), près des ailes dans l'avion
- **Regarder l'horizon ou fermer les yeux** ; éviter de fixer l'intérieur du véhicule
- **Occuper son esprit** (musique, conversation), mais éviter lecture, écrans ou films
- Les symptômes diminuent souvent avec la durée du trajet, et disparaissent en général en **36 à 72 h** lors d'exposition prolongée
- **Médicaments contre le mal des transports** + efficaces en prévention (10mn avant le départ)
- Effet sédatif (favorise l'endormissement) : **interdit chez les conducteurs**
- Le **gingembre** peut être une alternative naturelle

RISQUES LIÉS AUX DROGUES (Y COMPRIS CANNABIS)

L'usage de drogues en voyage expose à de nombreux dangers :

- **Risques infectieux**, notamment en cas d'usage partagé
- **Risques juridiques**, selon la **législation locale** (souvent très stricte)
- **Troubles du comportement** : augmentent le risque d'accident, de noyade, de rapports sexuels non protégés
- **Intoxications et surdosages**, parfois **mortels**

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Des rapports non protégés pendant un voyage peuvent entraîner la transmission d'IST (VIH, hépatite B, syphilis, chlamydia...). **Préservatif = protection essentielle** → à **emporter avec soi**. Des **vaccins existent** (hépatite B, papillomavirus...) selon votre situation → à discuter avant le départ.

En cas de prise de risque :

- Consultez rapidement pour un **traitement post-exposition (TPE)** et un **dépistage**
 - En cas de **viol ou agression** : consultez en urgence (TPE, contraception d'urgence, certificat médical) et contactez **l'assistance, le consulat ou les autorités**
- À savoir : tout **crime sexuel commis à l'étranger sur un mineur** par un Français (ou résident en France) est **poursuivi par la justice française**.

SOINS MEDICAUX A L'ETRANGER : VIGILANCE

Dans certains pays, les soins médicaux peuvent exposer à un risque de transmission de **VIH, hépatite B ou C**, notamment en cas de **transfusion, injection, incision, endoscopie, soins dentaires**. **Recommandations :**

- **Refusez tout geste médical** si le matériel utilisé n'est pas **neuf à usage unique** ou **correctement stérilisé** (seringues, aiguilles, acupuncture, ventouses...)
- **Évitez tatouages, piercings et séances d'acupuncture** hors cadre médical contrôlé

ASSURANCE, SECURITE ET INFOS UTILES

• Assurance maladie

- **Vérifiez votre couverture** avant le départ.
 - **UE / Suisse** : demandez la **Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)** en ligne ou auprès de votre caisse.
 - **Hors UE** :
 - . Séjour < **6 mois** : souscrire une **assurance couvrant les frais médicaux** non remboursés par la Sécurité sociale est **fortement recommandé**
 - . Séjour > **6 mois** : indispensable de s'assurer via la **Caisse des Français de l'étranger (CFE)** ou un assureur privé
- Infos complètes : <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/droits-demarches/europe-international/protection-sociale-etranger/vacances-etranger>

• Assistance & rapatriement

- **Différente de l'assurance maladie** : elle couvre notamment le **rapatriement sanitaire**
- Séjours < **3 mois** : souvent inclus dans les contrats des cartes bancaires, assurance habitation ou véhicule mais attention aux **limites des garanties (plafond)**.
- Séjours > **3 mois** : privilégier un **contrat d'assistance spécifique**
- Vérifiez les **clauses d'exclusion** (maladie chronique, hospitalisation récente...)

• Application Ariane

- Permet de recevoir **alertes sanitaires et sécuritaires par SMS ou mail**
- Inscription gratuite sur le site du **Ministère des Affaires étrangères**
<https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>

• Conseils officiels ministériels aux voyageurs (sécurité, santé) :

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>

TROUSSE DE PHARMACIE : A ADAPTER SELON LE VOYAGE

- Il **n'existe pas de trousse universelle** : sa composition dépend de votre destination, conditions de voyage et état de santé → **demandez conseil à votre médecin**
- **Transportez vos médicaments dans leur emballage d'origine**, accompagnés de **l'ordonnance** pour éviter toute confusion ou problème en douane
 - **⚠ Évitez les achats de médicaments sur place ou sur internet** : forte circulation de contrefaçons dans de nombreux pays
 - Les **antibiotiques** ne doivent être utilisés **qu'avec avis médical**. En principe, **pas de prescription anticipée**. Exception possible : en zone isolée, un médecin peut prescrire certains antibiotiques **en prévention d'une difficulté d'accès aux soins**

VOYAGEUR AVEC MALADIE OU TRAITEMENT CHRONIQUE

• Avant le départ :

- Emportez un **compte-rendu médical** (traitements, antécédents, allergies, coordonnées du médecin) **traduit si possible** en anglais ou dans la langue du pays
- Prévoir **la totalité du traitement pour la durée du séjour**, voire un peu plus en cas de retard ou perte

• Transport des médicaments :

- Conservez **les médicaments dans leur emballage d'origine**, avec **l'ordonnance**
- Placez **une partie du traitement en bagage cabine** (risque de perte de bagage en soute)
- **Seringues, stylos injecteurs** : autorisés en cabine avec **certificat médical en anglais**
- **Adapter l'horaire de prise** pour certains traitements sensibles au décalage horaire (contraceptifs, insuline, anticoagulants...)
- Infos pratiques (transport, quantités autorisées...) sur le site de la Direction générale de l'Aviation Civile : airbag.dsac.aviation-civile.gouv.fr

• Réglementation selon la destination :

Dans l'espace Schengen :

- Médicaments courants : durée du traitement prescrit par le médecin, ou jusqu'à **3 mois de traitement**
- Médicaments **stupéfiants/psychotropes** : quantité limitée à celle de la durée du séjour, uniquement usage personnel, **autorisation obligatoire** (demande auprès de l'ARS ou de l'ANSM)

Hors Schengen :

- Renseignez-vous **auprès de l'ambassade/consulat du pays de destination** : Chaque pays a sa propre réglementation. Attention particulière pour les **stupéfiants/psychotropes**. Référez-vous au site de l'**OICS** pour les règles pays par pays
- Pour plus d'informations :
www.iledefrance.ars.sante.fr/index.php/voyager-avec-ses-medicaments
ansm.sante.fr/vos-demarches/patient/voyager-avec-mes-medicaments

Altitude, froid & environnement extrême

• Excursions > 2 500 m : attention au mal aigu des montagnes

Un **défait d'acclimatation** peut entraîner : maux de tête, insomnie, nausées, perte d'appétit, œdèmes. Risque de **complications graves** : œdème pulmonaire ou cérébral (urgence vitale). **Prévention** :

- **Montée progressive** avec période d'adaptation au repos
- **Bonne hydratation**
- **Traitement préventif possible** (à discuter avec un médecin)
- En cas de symptômes : **redescendre** → amélioration rapide

• Enfants : haute altitude déconseillée chez les nourrissons

- Avant 3 ans : signes discrets (irritabilité, anorexie...)
- Avant 1 an : risque accru de **mort subite dès 1600 m**

• Protection des yeux en altitude

Les **rayons UV augmentent avec l'altitude** (+10 à 12 % par 1000 m) et sont **intensément réfléchis par la neige** (jusqu'à 80 %). Portez des **lunettes larges avec filtre anti-UV** en toutes circonstances, même par temps nuageux.

• Froid et grand vent : prévention

- **Évitez les expositions prolongées**
- **Habillez-vous en couches**, avec une protection **imperméable au vent et à l'eau**
- **Couvrez tête, mains et pieds**, changez tout vêtement humide
- Évitez les **efforts brusques** par grand froid

Informations

Liens sur : drvincent4.wixsite.com/drvincent. Section "voyages"

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>



- [Préparer son voyage : quels vaccins, quels risques](#) - Institut Pasteur (Paris)
- [Carte interactive des risques selon les zones visitées](#) - Institut Pasteur (Lille)
- [Conseils aux voyageurs](#) - Ministère des Affaires Étrangères
- [Dispositif Ariane](#) - Ministère des Affaires Étrangères
- Voyager avec des médicaments : [ARS](#), [ANSM](#), [site de l'Aviation Civile](#)
- Recommandations du groupe de pédiatrie tropicale

Voyager avec un enfant

Un voyage dans des **pays tropicaux ou en conditions précaires** ou en zone de paludisme est **déconseillé avec un nourrisson**. Il est préférable de **ne pas emporter l'original du carnet de santé**, en raison du risque de **perte, vol ou détérioration**.

Mieux vaut utiliser une **photocopie** ou une **version numérique**.

Points de vigilance :

- **Répulsifs anti-moustiques** : usage encadré chez l'enfant (cf. paragraphe dédié)
- **Chaleur & soleil** :
 - Protéger l'enfant : **crème solaire haute protection, chapeau à larges bords, vêtements longs en coton, t-shirt/lycra pour baignade**
 - **Éviter les longs trajets** en pays chauds
 - Donner à boire régulièrement (**eau ou SRO**)
 - Utiliser des vêtements **légers, respirants, lavables aisément en coton** (non synthétiques) pour éviter les irritations (bourbouille)
- **Froid** : l'enfant est plus vulnérable
 - Vêtements **chauds en plusieurs couches**, avec protection contre le vent et l'eau
 - **Couvrir tête, mains, pieds**
 - Éviter les **porte-bébés par temps froid** : risque d'hypothermie et de gelures
- **Risque de noyade** : surveillance renforcée, **absence fréquente de dispositifs de sécurité**
- **Animaux** : éviter tout contact +++ pour prévenir **morsures ou infections**
- **Hygiène** : douche quotidienne avec savon et **séchage minutieux des plis**
- **Transports** :
 - Toujours sécuriser l'enfant : **ceinture, siège-auto, casque** en deux-roues, à l'arrière
- **Accidents domestiques** :
 - Attention aux **brûlures** (foyer au sol), aux **ingestions toxiques** (carburants, pesticides, produits ménagers déconditionnés)
- **Risque de mutilation génitale féminine (MGF) ou de mariage forcé** :
 - Certaines destinations exposent à un **risque pour les jeunes filles**
 - La mineure résidant habituellement en France (sans condition de nationalité) est **protégée par la loi française**. **L'excision est un crime**. Les auteurs ou complices sont passibles d'amende et d'emprisonnement en France, même si geste pratiqué à l'étranger.
 - Risques : infections, douleurs, complications sexuelles ou obstétricales, décès
 - Infos : **3919** ou has-sante.fr

Femme enceinte : précautions particulières

• Destinations à risque :

- **Paludisme** : grossesse = **risque accru de forme grave** → **déconseillé** de voyager en zone à forte transmission. Si voyage impératif, les traitements doivent être adaptés.
- **Fièvre jaune** : vaccin vivant **déconseillé pendant la grossesse**. Peut être envisagé en centre de vaccination si risque élevé. **Allaitement** : attendre que le bébé ait 6 mois pour vacciner. Si urgence, **suspendre l'allaitement 2 semaines**.

• Autres risques à connaître :

- **Vols longue durée** : risque de **phlébite, déconseillé en fin de grossesse**. Certaines compagnies **refusent l'embarquement après le 6e ou 7e mois**
- **Voyages en voiture prolongés, routes dégradées**
- Activités physiques à éviter : **trekking, plongée...**
- Risques infectieux accrus : **hépatite E, toxoplasmose**. Respect strict des règles d'**hygiène alimentaire**
- **Zika** : zones à éviter en période de circulation du virus

• Conseils pratiques :

- **Consulter un médecin ou une sage-femme** avant le départ
- Emporter les **documents de suivi de grossesse** (originaux ou copies numériques)
- Obtenir un **certificat médical d'aptitude au voyage**, surtout en avion
- Évaluer avec un professionnel :
 - . La **nécessité de certains vaccins**
 - . L'intérêt de **traitements préventifs adaptés**
- Souscrire une **assurance couvrant frais médicaux & rapatriement**

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

