



Conseils généraux

Les situations sanitaires pouvant évoluer rapidement, et pour toute information concernant des spécificités locales, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des systèmes de santé locaux civils et militaires

Accidents de la circulation

Les principales causes d'accidents graves en voyage sont les accidents de la circulation, d'autant plus que les moyens de transport d'urgence et d'hospitalisation peuvent être limités dans certains territoires. Une vigilance de tous les instants est donc recommandée.

Précautions générales

- > Avant le départ, il est fortement conseillé :
 - de souscrire une assurance rapatriement sanitaire familiale
 - de vérifier si votre permis de conduire est reconnu sur le territoire d'accueil
- > Renseignez-vous sur la réglementation en vigueur relative à la circulation et à l'entretien des véhicules, ainsi que sur l'état des routes des territoires de destination
- > Assurez-vous du bon état des véhicules dans lesquels vous roulez, en particulier pour les véhicules de location ainsi que des modalités de dépannage
- > Pensez au casque en circulant en deux roues
- > Adaptez votre vitesse et anticipez les fautes des autres usagers
- > Attachez systématiquement votre ceinture de sécurité

EN SAVOIR PLUS

- ▶ [Vérifier la validité de votre permis à l'étranger](#)

Risques liés aux morsures de tiques

Les tiques sont des insectes rampants retrouvées en milieu rural et forestier dans les zones infestées. Elles apprécient les milieux humides favorables à leur survie : tapis de feuilles, herbes hautes et forêts de feuillus et de conifères. Même si elles peuvent être retrouvées à n'importe quelle période de l'année, elles sont plus abondantes et actives entre avril et octobre. Elles s'accrochent à l'homme (ou plus haut chez les enfants) et peuvent ensuite se déplacer sur le corps pour s'attacher dans des zones moins visibles comme le cuir chevelu et les endroits où la peau est plus fine comme les plis des aisselles, de l'aîne, le creux poplité ou le pubis.

Les tiques jouent un rôle essentiel dans la transmission de nombreuses maladies infectieuses dont la maladie de Lyme¹ et l'encéphalite à tiques. Il est donc important lors de randonnées dans des zones à risque de prendre certaines précautions pour éviter ces morsures de tiques qui peuvent présenter un réel danger.

▶ Mesures physiques et chimiques^{1,2}

- > Limitez les contacts avec la végétation (éviter de s'allonger dans l'herbe...)
- > Portez des vêtements de couleur claire et couvrants (manches baissées, pantalons rentrés dans des chaussettes, chaussures hautes) de préférence imprégnés d'insecticide
- > Utilisez des répulsifs cutanés sur les parties découvertes (application à renouveler toutes les 4 à 6 heures)
- > Réalisez chaque soir une inspection corporelle minutieuse en binôme à la recherche de tiques fixées à la peau en insistant sur les zones de plis ; la tête, derrière les oreilles et le cou, dès retour de zone à risque
- > Retirez le plus précocement possible toute tique accrochée à la peau selon la méthode décrite ci-dessous. Ce retrait doit s'effectuer de préférence au service médical par des personnes expérimentées :
 - Ne tentez pas « d'endormir » la tique à l'aide d'éther ou d'autres substances qui risquent de favoriser la régurgitation des microbes
 - En l'absence d'autre moyen, la tique peut être enlevée à la main après l'avoir saisie entre deux doigts le plus près possible de son insertion. On peut s'aider d'une pince à épiler et tirer dans l'axe de la pince, ou bien utiliser un Tire-Tic® (disponible en pharmacie) qui nécessite une rotation (3 tours environ) de type dévissage avant de soulever la tique (figure ci-dessous)
 - Désinfectez soigneusement la plaie
- > Consultez rapidement son médecin en cas de rougeur s'étendant progressivement qu'il y ait eu ou non un contact reconnu avec des tiques
- > Il n'y a pas d'indication systématique à une prévention secondaire par doxycycline après morsure de tique.

▶ Vaccination³

La vaccination contre l'encéphalite à tiques est recommandée pour les voyageurs séjournant en zone rurale ou forestière d'endémie en Europe centrale, orientale et septentrionale, du printemps à l'automne³.

Il n'existe pas actuellement de vaccin contre la maladie de Lyme. La prévention de cette maladie repose sur la protection individuelle et la reconnaissance rapide des premiers signes cliniques (rougeur).

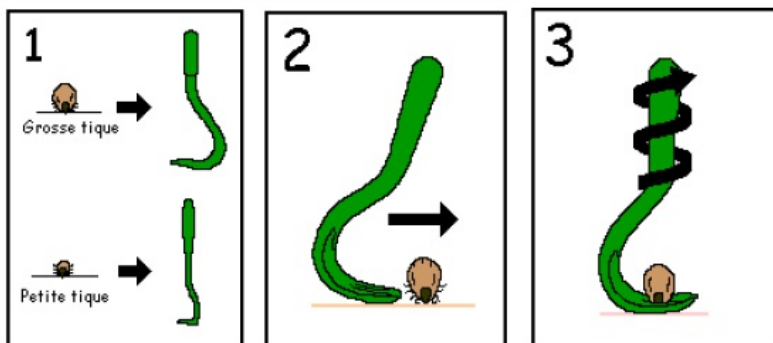
Consultez rapidement votre médecin en cas d'extraction difficile ou en cas d'apparition de rougeur.

Références :

¹ Haut Conseil de la santé publique. Mieux connaître la borréliose de Lyme pour mieux la prévenir. 29 janvier 2010.

² Société de pathologie infectieuse de langue française. Borréliose de Lyme : démarches diagnostiques, thérapeutiques et préventives. 16^{ème} conférence de consensus en thérapeutique anti-infectieuse. 13 décembre 2006.

³ Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2012. Bulletin épidémiologique hebdomadaire 2012 ; 20-21 : 228.



Sécurité

Avant le départ, il vous est conseillé de vérifier sur le site diplomatie.gouv.fr s'il y a des consignes de sécurité particulières au pays [↗](#).

Dernière mise à jour : 05/2017