Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter En savoir plus

Conseils généraux

Les situations sanitaires pouvant évoluer rapidement, 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 anticiper les fautes des autres usagers
> Attachez systématiquement votre ceinture de sécurité

EN SAVOIR PLUS

- Vérifier la validité de votre permis à l'étranger

Baignade

La baignade en eau douce, dans les eaux de surface (mare, marigot…) peut exposer à des infections parasitaires par voie transcutanée .Le contact direct des boues et du sable peut exposer dans certains cas à des contaminations parasitaires.

Evitez

> Les bains dans des rivières, marigots, lacs, piscines non contrôlées
> La marche pieds nus sur le sable ou dans la boue
> Les bains de soleil en s'étendant à même le sable

Risques liés aux aliments et à l'eau

L'eau et les aliments transmettent de nombreuses maladies infectieuses

Précautions élémentaires :

> Attention aux eaux de boisson, il est fortement recommandé de boire de l'eau en bouteille capsulée (à faire ouvrir devant soi) ou des boissons en canettes
> Pour les eaux domestiques, l'utilisation d'un filtre à céramique est recommandée pour le lavage et la cuisson des aliments, vous pouvez utiliser de l'eau bouillie ou traitée aux dérivés chlorés
> Lavez-vous les mains le plus souvent possible avant les repas, avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes (savon, solution hydroalcoolique, lingettes désinfectantes…)
> Lavez-vous les dents à l'eau en bouteille capsulée ou traitée
> Les fruits et légumes doivent TOUS être nettoyés avant conservation et/ou utilisation

Protocole de décontamination :
trempez et lavez dans l'eau froide 15 mn, puis brossez, épluchez
trempez 5 à 10 mn dans une solution de chlore (10 gouttes d'eau de javel à 2,6 % pour 1 l d'eau)
rincez à l'eau filtrée

Il est conseillé d'éviter la consommation

> De viande, de poisson et de crustacés, crus ou insuffisamment cuits
> De coquillages locaux crus ou cuits
> De crudités préparées à l'extérieur de chez vous
> De laitages crus non pasteurisés, ainsi que d'œufs crus ou insuffisamment cuits
> D'aliments restés à température ambiante pendant plusieurs heures (chaîne du froid non respectée)
> De glaçons, de crèmes glacées, de fruits coupés ou pressés, proposés sur les marchés, dans la rue, au restaurant…

> Il est conseillé de se renseigner localement sur les risques de toxicité des produits de la mer (poissons…)

Chaleur et hygrométrie

Les changements subits de température et de taux d'humidité peuvent avoir des répercussions sur la santé : de l'épuisement au coup de chaleur.

En cas de chaleur sèche, le risque de déshydratation est particulièrement grand si l'on ne pense pas à maintenir un apport suffisant en liquide

> Buvez au moins 2 litres d'eau en bouteille par jour. Augmentez cette quantité lors d'activités physiques
> Evitez les activités physiques soutenues lors des heures chaudes de la journée
> Evitez les activités physiques si vous avez de la fièvre

En cas de chaleur avec un taux d'humidité important, il existe des risques d'irritation de la peau (bourbouille) et d'aggravation des mycoses cutanées

> Prévenez les infections et leurs extensions par une douche quotidienne et le port de vêtements amples
> Évitez les vêtements en fibres synthétiques et privilégiez le coton et le lin
> Changez si possible quotidiennement vos vêtements

Utilisez de préférence du savon de Marseille pur pour votre toilette

Exposition solaire

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil comprennent des UVA et des UVB dangereux pour la santé. Plus on se rapproche de l'équateur, plus l'indice d'exposition est élevé.

Les enfants sont les plus exposés aux risques liés à un ensoleillement élevé.

Les effets nuisibles des UV sont

> Coups de soleil, brûlures, urticaire solaire
> Kératite aiguë, cataracte
> Réactions allergiques
> Cancers de la peau (carcinome et mélanome malin).

Précautions à prendre

> Évitez de vous exposer au soleil aux heures les plus ensoleillées (entre 12 et 16 heures)
> Portez des vêtements couvrant les bras et les jambes, de couleur claire, amples et légers
> Portez des lunettes de soleil ayant un filtre UV ainsi qu'un chapeau à large bord, protégeant le visage
> Appliquez généreusement une crème solaire ayant un indice de protection supérieur à 15
> Renouvelez régulièrement l'application de ces crèmes au cours de l'exposition (pour la fréquence voir consigne du laboratoire) et après chaque bain
> Recherchez l'ombre dans la mesure du possible
> Veillez tout particulièrement à ce que les enfants soient bien protégés (ex : vêtements légers, clairs et couvrants, tee-shirt pour les activités aquatiques, chapeau à large bord, crème solaire adaptée, à haut niveau de protection)
> Pensez à boire régulièrement et à faire boire régulièrement vos enfants

> Attention aux réactions d'intolérance liées à certains traitements (ex : antibiotique, antipaludique...). Renseignez-vous auprès de votre médecin avant de partir.

Piqûres d'insectes

Les insectes piqueurs peuvent être les vecteurs de nombreuses maladies infectieuses. Il est donc essentiel d'appliquer des mesures de prévention individuelles et collectives.

Protection individuelle

> Protection vestimentaire : Portez, à partir de la tombée de la nuit et jusqu'au lever du jour, des vêtements amples, longs et couvrants de préférence imprégnés d'insecticide
> Répulsifs cutanés : Utilisez un répulsif cutané adapté en respectant les contre-indications sur les parties découvertes du corps

> Moustiquaires imprégnées d'insecticides : Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide à longue durée d'action, en bon état et correctement installée.

TÉLÉCHARGER

- La liste des répulsifs cutanés

Lutte collective

Mesures domiciliaires

> Installez des grillages moustiquaires aux ouvertures des locaux d'habitations (portes, fenêtres et vasistas)
> Posez des rideaux imprégnés de pyréthrinoïdes aux ouvertures
> Utilisez la climatisation des chambres. La climatisation ne joue pas un rôle direct mais en permettant la fermeture des portes et fenêtres, elle contribue à diminuer les possibilités d'entrée des moustiques dans les habitations. Néanmoins, dans de nombreuses circonstances (appareils mal installés, mal entretenus, coupure d'alimentation électrique la nuit, …), elle est une fausse sécurité et il convient de dormir sous moustiquaire même sous climatisation si l'on n'est pas sûr de la qualité de l'installation et de l'alimentation électrique
> Les moyens insecticides suivants : aérosols pour une utilisation ponctuelle, insecticide à diffusion continue sous forme de plaquettes chauffantes (prises électriques) ou sous forme liquide (diffuseurs électriques) pour l'intérieur doivent être considérés seulement comme des mesures d'appoint à la lutte mécanique (destruction des gîtes larvaires, moustiquaires…). Les serpentins fumigènes doivent être réservés à usage extérieur et de courte durée

Mesures péridomiciliaires

> Eliminez les gîtes larvaires en détruisant toutes les petites collections d'eau naturelles (entretien des bassins, videz les coupelles de pots de fleurs…)

Source : Société de médecine du voyage et société française de parasitologie. Recommandations de bonnes pratiques. Protection personnelle anti-vectorielle ou protection contre les insectes piqueurs et les tiques ; 2010. Document disponible sur www.cnev.fr

Les punaises de lit

> Le voyageur doit veiller à ne pas ramener chez lui des punaises de lit, insectes susceptibles de voyager dans les bagages et constituant une nuisance ré-émergente dans le monde. Les punaises de lit, sont des petits insectes ubiquitaires de couleur brun-rouge, de 4 à 7 mm de longueur qui s'infiltrent à peu près partout dans l'environnement humain. Elles piquent l'homme et se nourrissent de son sang et peuvent piquer plusieurs fois en une nuit.

> La punaise peut être véhiculée facilement en se camouflant dans les vêtements, les bagages et autres articles personnels, si bien que le voyageur international pourra diffuser cette nuisance de retour dans son pays (transport passif). Les endroits où les voyageurs courent le plus grand risque sont ceux où la rotation de personnes est la plus élevée : autobus, trains, avions mais aussi hôtels même de luxe, complexes touristiques, bateaux de croisière…

En cas de doute (piqûres lors du voyage, traces suspectes dans les bagages et effets personnels), certaines pratiques peuvent être recommandées pour éviter les infestations domiciliaires de punaises des lits au retour :
- isoler les bagages et les effets personnels (brosse à cheveux, trousse de maquillage, etc.) dans des sacs en plastique, loin de tout endroit que les punaises pourraient coloniser (zone de sommeil) ;
- traiter au retour en fonction des objets contaminés en vous renseignant sur les différents modes de traitement adaptés. (aspiration, congélation, lavage, traitement par perméthrine …

Risques liés à la plongée sous-marine

Pour les personnes désirant pratiquer la plongée sous-marine avec bouteilles, un avis médical spécialisé est fortement recommandé avant de quitter la métropole.

Précautions élémentaires

> Vérifiez votre condition physique et ne surestimez pas vos capacités
> Proscrivez les gros repas et l'alcool avant la plongée
> Respectez les consignes de sécurité (progressivité de la profondeur, cumul des plongées par 24h etc….)
> Evitez de plonger seul
> Veillez au bon état de fonctionnement des équipements avant toute plongée. Pensez à surveiller régulièrement la pression de vos bouteilles (avant et pendant la plongée)
> Abstenez-vous de plonger 24h avant un trajet en avion
> Pensez que les plongées profondes exposent à des risques plus importants d'accidents

Il est conseillé de vous renseigner sur la présence d'un caisson hyperbare sur le lieu de votre séjour.

« Sources :

- Outre-mer : http://www.outre-mer.gouv.fr

- Le calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales selon l'avis du Haut Conseil de la santé publique ;

- Haut Comité de la Santé Publique (HCSP) : www.hcsp.fr

- Vaccination Info Service : http://vaccination-info-service.fr/Questions-pratiques/Je-dois-me-faire-vacciner-que-dois-je-savoir/Ou-se-faire-vacciner

»