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

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…)

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.

Lutte collective

Mesures domiciliaires

> 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 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'aine, le creux poplité ou le pubis.

Les tiques jouent un rôle essentiel dans la transmission de nombreuses maladies infectieuses dont la maladie de Lyme[1] 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.

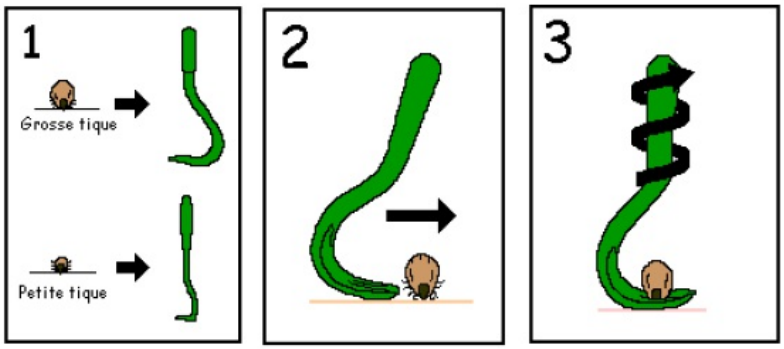
Vaccination [3]

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'automne [3].

> 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. 16ème conférence de consensus en thérapeutique anti-infectieuse. 13 décembre 2006.
[3] Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2012. Bulletin épidémiologique hebdomadaire 2012 ; 20-21 : 228·



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.

Sécurité

> Avant le départ, il vous est conseillé de vérifier sur le site diplomatie.gouv s'il y a des consignes de sécurité particulières au pays.

Dernière mise à jour : 07/2019