

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/prevention-des-infections-en-voyage>



Se protéger contre les infections en voyage

De quoi s'agit-il ?

Vous pouvez malheureusement tomber malade en voyage. Il arrive même qu'un voyage dans une région donnée augmente le risque d'entrer en contact avec certains germes pathogènes. Il est souvent possible d'éviter de nombreux problèmes en prenant conscience, avant votre départ, de certaines maladies et de certains dangers et en vous assurant une protection adéquate.

Quelle est leur fréquence ?

Les infections sont très fréquentes parmi les voyageurs. Les problèmes les plus courants sont la **diarrhée du voyageur (turista)** et les **infections des voies respiratoires**. Il n'est pas toujours possible d'y échapper, même en voyageant dans de bonnes conditions.

Que pouvez-vous faire ?

Mesures générales

Que vous partiez pour un pays voisin ou l'autre bout du monde, il est toujours important de garder quelques mesures en tête.

- Pour prévenir la [diarrhée du voyageur](#), rien de tel que de faire attention à ce que vous mangez ou buvez.
 - Lavez-vous les mains régulièrement.
 - Soyez prudents avec les aliments crus ou pas assez cuits.
 - Buvez de l'eau minérale ou de l'eau ayant suffisamment bouilli, plutôt que l'eau du robinet.
- Emportez une trousse de base pour les **soins de plaies** de manière à pouvoir nettoyer et désinfecter soigneusement toutes les blessures,

même les plus banales.

- En cas de **morsure d'un animal**, vous devez immédiatement nettoyer la plaie à l'eau et au savon, la rincer, puis la désinfecter (à l'alcool ou à la povidone iodée). Consultez ensuite un médecin et prenez contact avec votre assurance voyage. Ils évalueront la nécessité d'une vaccination contre la rage.
- Si vous avez des **rapports sexuels** pendant votre voyage, utilisez des préservatifs pour vous protéger des infections sexuellement transmissibles (IST) telles que les hépatites B et C ou le VIH.
- Évitez de vous baigner dans des eaux douces stagnantes, où vous risquez de contracter une schistosomiase.
- Assurez-vous d'une bonne **protection contre les moustiques**, qui transmettent diverses maladies. Quelques conseils importants :
 - Portez des vêtements qui couvrent vos bras, vos jambes et vos pieds.
 - Appliquez un répulsif sur toutes les parties du corps qui sont exposées. Utilisez de préférence un produit contenant du DEET à une concentration comprise entre 30 et 50 %.
 - Chez les femmes enceintes et les enfants, une concentration de 20 à 30 % est plutôt conseillée.
 - Appliquez le produit toutes les 4 à 6 heures en moyenne.
 - Évitez tout contact avec les muqueuses (yeux, bouche), les plaies ou les lésions d'[eczéma](#).
 - Si vous utilisez aussi une crème solaire, appliquez d'abord la crème solaire, puis le DEET. Utilisez une crème solaire à facteur de protection élevé (30 ou plus), car le DEET

diminue l'efficacité de la crème solaire.

- Portez éventuellement des vêtements imprégnés d'insecticide (perméthrine).
- Dormez sous une toile moustiquaire imprégnée d'insecticide (perméthrine ou deltaméthrine). Vous en trouverez aisément dans le commerce.
- Refoulez les moustiques hors de votre chambre à coucher, en posant p.ex. des moustiquaires aux fenêtres et aux aérations.

Préparation

Un voyage lointain se prépare bien à l'avance. Il se peut que vous ayez besoin de plusieurs **vaccinations**.

- Prenez rendez-vous à temps avec votre médecin pour en parler.
- Vous pouvez également consulter le site web de l'[Institut de médecine tropicale \(IMT\)](#) et vérifier quels sont les vaccins nécessaires pour votre destination spécifique.

Que peut faire votre médecin ?

Tout d'abord, votre médecin vous posera des questions sur vos projets de voyage. Il vous fournira les conseils appropriés en fonction de votre état de santé au moment du départ, de votre destination, mais aussi du type de voyage que vous entreprenez.

Médicaments

Protection contre la malaria (paludisme)

Si vous vous rendez dans une région touchée par le paludisme, vous pouvez prendre - en plus des bonnes mesures de protection contre les moustiques - un médicament à titre préventif. La décision d'instaurer ce traitement préventif dépend de votre destination, de la durée de votre séjour et de la période de l'année.

Votre médecin évaluera avec vous le médicament qui vous convient le mieux. Il est donc tout à fait possible que vous ne preniez pas le même traitement que vos compagnons de voyage.

- Les médicaments les plus utilisés sont la méfloquine (Lariam®), l'association atovaquone/proguanil (Malarone®) et la doxycycline (Vibramycin®).
- Vous devez démarrer ces médicaments avant votre départ, et continuer à les prendre après. Votre médecin vous donnera les instructions adéquates en la matière.
- Sachez qu'aucun médicament n'offre une protection complète contre le paludisme. Si vous développez de la fièvre après votre retour, il est conseillé de consulter un médecin.

Diarrhée du voyageur (turista)

Vous pouvez parfois envisager d'emporter des **antibiotiques** dans votre pharmacie de voyage lorsque vous partez loin et pour longtemps. Demandez à votre médecin dans quelles situations ces médicaments sont nécessaires, afin d'éviter toute utilisation inutile et tout développement d'antibiorésistance.

Vaccinations

Si vous partez loin et pour longtemps, il est important que vous soyez parfaitement en ordre de vaccination. Mais les petits voyages offrent également une bonne opportunité de contrôler votre statut vaccinal de base.

Petit aperçu des vaccinations (pour voyageurs) les plus utilisées :

Diphtérie, tétanos, coqueluche

Ce vaccin fait partie du schéma de vaccination de base de l'ONE et une injection de rappel est recommandée tous les 10 ans chez tous les adultes. En Belgique, le vaccin de rappel est gratuit.

Polio

Un rappel de vaccination est recommandé aux voyageurs qui se rendent dans des endroits où ils peuvent être exposés (Asie et Afrique).

Rougeole, rubéole, oreillons (RRO)

La vaccination est conseillée chez les enfants âgés de 6 à 12 mois qui se rendent dans des contrées touchées par la rougeole. Une vaccination de rattrapage est recommandée pour les personnes nées après 1970 qui n'ont pas reçu deux doses de vaccin.

Hépatite A

La vaccination est recommandée pour tous les voyageurs en partance pour l'Afrique, l'Amérique latine et l'Asie. Si le vaccin a été administré au moins 14 jours avant le départ, il offre une protection proche de 100 % pendant au moins 1 an. Une deuxième injection, après 6 à 12 mois, assure une protection à vie.

Hépatite B

En Belgique, les enfants nés après 1987 et les professionnels de la santé sont systématiquement vaccinés.

Dans le cadre des voyages, cette vaccination est principalement recommandée aux personnes qui :

- voyagent souvent ou longtemps ;
- vont travailler dans le secteur des soins de santé, dans un orphelinat ou avec des enfants des rues ;
- ont un comportement potentiellement à risque (rapports sexuels, piercings, ...).

Fièvre jaune

La vaccination est obligatoire dans certains pays d'Afrique et d'Amérique latine. Le vaccin contre la fièvre jaune ne peut être administré que dans un centre de santé provincial agréé ou à l'[Institut de médecine tropicale](#) (à Anvers).

Fièvre typhoïde

La vaccination est conseillée uniquement dans les cas suivants :

- séjour de plus de 3 semaines dans le sous-continent indien ;
- voyageur d'origine étrangère séjournant dans son pays d'origine ;
- séjour dans des conditions d'hygiène très médiocres.

Choléra

Il s'agit d'une maladie que vous pouvez contracter lorsque vous n'avez pas accès à l'eau potable. Les voyageurs ne se retrouvant quasi jamais dans ce type de conditions, le vaccin contre le choléra ne leur est pas recommandé.

Méningite

La vaccination est indiquée pour certaines personnes en partance pour l'Afrique subsaharienne, notamment :

- les voyageurs qui seront en contact étroit avec la population locale (entre autres dans les transports en commun, une maison d'hôtes) entre décembre et juin ;
- les migrants qui sont en voyage dans leur pays d'origine et qui logent dans la famille ;
- les voyageurs qui y séjournent pendant plus de 4 semaines.

La vaccination est obligatoire pour les pèlerins qui se rendent à La Mecque (au moins 10 jours avant le départ).

Rage

La vaccination est recommandée pour certains voyageurs. Le principal reste toutefois d'éviter les contacts avec des chiens, des singes ou d'autres animaux errants.

Encéphalite japonaise

La vaccination contre l'encéphalite japonaise n'est pas conseillée à tous les touristes. Elle est surtout utile pour les voyageurs qui séjournent au moins 3 à 4 semaines, entre mai et octobre, dans les zones rurales d'Inde et d'Asie du Sud-Est.

Encéphalite à tiques

Il existe un risque d'encéphalite à tiques dans la plupart des pays d'Europe centrale, en Russie et dans les Balkans. La vaccination est recommandée avant tout séjour comportant de nombreuses activités extérieures pendant la saison des tiques (printemps, été ou automne).

Tuberculose

La vaccination est très rarement recommandée, dans certains cas uniquement chez de très jeunes enfants qui partent vivre dans un pays à risque. Toutefois, le vaccin (BCG) n'est actuellement plus disponible en Belgique.

Rédaction le 05 décembre 2019.

Dernière mise à jour le 05 décembre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/prevention-des-infections-en-voyage>



Liens Utiles

- Doxycycline
<https://www.cbip.be/fr/chapters/12?frag=9910>
- Conseils aux voyageurs par pays
https://diplomatie.belgium.be/fr/Services/voyager_a_letranger/conseils_par_dest
- Bon usage des répulsifs (notamment quelques noms de spécialités avec une concentration élevée suffisante)
<https://www.cbip.be/fr/articles/3056?folia=3047>
- Méfloquine
https://www.cbip.be/fr/chapters/12?frag=19398&view=pvt&vmp_group=20248
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>
- Prévention des infections sexuellement transmissibles
<https://preventionsida.org/fr/>
- Votre santé durant le voyage
<https://www.wanda.be/fr/a-z-index>
- Voyager sain
<https://www.wanda.be/fr/gezond-op-reis/>
- Atovaquone/proguanil
https://www.cbip.be/fr/chapters/12?frag=19380&trade_family=16238
- Prévention des infections sexuellement transmissibles - Mon Contraceptif
<https://www.mescontraceptifs.be/>
- Povidone iodée
<https://www.cbip.be/fr/chapters/16?frag=13847>
- Conseils de santé aux voyageurs par pays
<https://www.wanda.be/fr/>

Sources

- Votre santé durant le voyage
<https://www.itg.be/F/conseils-de-voyages/votre-sante-durant-le-voyage>
- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00042>