

Qui part en voyage... doit s'informer et tout particulièrement pour les destinations exotiques. Car une préparation sérieuse peut éviter de mauvaises surprises – comme la célèbre diarrhée du voyageur.

Jürg Lendenmann

Voyages lointains

S'y préparer pour voyager en bonne santé

« Qui part en vacances dans un pays lointain pour un court séjour, doit se renseigner au moins six semaines à l'avance », recommande le Dr Philippe Stoffel, pharmacien. « Le mieux est de demander conseil à son médecin ou dans une pharmacie spécialisée en médecine du voyage. » Ces pharmacies ont accès à la banque de données de tropimed®. « Tropimed permet d'élaborer des dossiers de voyage personnels avec plan de vaccination et informations sur les pays », explique Phillippe Stoffel. « Il faut prévoir une demi heure pour un entretien conseil approfondi ; nous vérifions aussi l'adéquation de tout traitement en cours avec le voyage prévu.»

Se faire vacciner à temps

Selon la destination, différentes vaccinations sont recommandées. D'autres peuvent être prescrites ou doivent être attestées lors de l'arrivée. C'est le cas pour le vaccin contre la fièvre jaune, par exemple. « Le mieux est de se renseigner auprès de l'ambassade correspondante », recommande Phillippe Stoffel. « Certains vaccins doivent être faits plusieurs semaines avant le départ, afin que la protection soit efficace. Mais il vaut mieux se vacciner tard que pas du tout. » Même les « vaccins classiques » comme le tétanos, la diphtérie, la rougeole et la poliomyélite doivent être contrôlés.

Les recommandations en matière de vaccin peuvent différer selon la destination (sans régions à haut risque et « vaccins classiques ») :

Machu Picchu ou Cuzco au Pérou : typhus. Pas de risque de contamination de la fièvre jaune ou de la malaria. Les voyageurs âgés ou souffrant de problèmes cardio-vasculaires doivent demander à leur médecin s'ils supportent l'altitude de 2500 à 3500 mètres.

Parc Nakuru au Kenya : hépatite A, fièvre jaune. Prophylaxie contre la malaria.

Suite en page 8



Conseiller les voyageurs est un des services proposés par Dr Philippe Stoffel, propriétaire de la pharmacie de la gare, ainsi que de la pharmacie Dr Stoffel à l'Albuville à Rapperswil.

Inde : hépatite A, typhus. Fièvre jaune : obligatoire pour les voyageurs en transit provenant de zones d'endémies. Attention : la rage est répandue dans de nombreuses régions de l'Inde.

Protection contre les moustiques et le soleil

En dehors de la malaria, des maladies tropicales telles que la fièvre jaune, la fièvre dengue ou le virus du Nil occidental sont également transmis par les moustiques. Couvrez-vous avec des vêtements (clairs), utilisez des anti-moustiques efficaces, dormez sous des moustiquaires. De plus, une bonne protection solaire (facteur UV élevé) est indispensable dans les pays tropicaux.

La diarrhée du voyageur

« La diarrhée du voyageur est le trouble le plus fréquent », explique le Dr Stoffel. « En ce qui concerne les aliments, il existe une règle d'or : « ne mangez que ce qui est cuit ou épluché ». 80 pour cent des maladies survenant en voyage sont dues à de l'eau polluée. Il existe des pastilles pratiques, dont les ions d'argent tuent les bactéries, pour désinfecter l'eau. Evitez les salades, les buffets froids, les glaces, les produits laitiers et les glaçons. »

Vomissements et crampes d'estomac sont les premiers symptômes d'une infection. Une forte diarrhée survient ensuite. « La perte en eau et en sels doit être compensée. Le mieux est de se

procurer un produit adéquat dans une droguerie ou une pharmacie. Si cela n'est pas possible, il est recommandé de boire du bouillon ou du thé sucré et de manger des gâteaux salés. Les bactéries infectieuses sont éliminées avec la diarrhée, c'est pourquoi les médicaments qui stoppent l'activité intestinale ne doivent être pris que pour assurer une éventuelle poursuite du voyage. »

L'hygiène est essentielle

« Une bonne hygiène est essentielle pour éviter toute contamination. C'est également valable pour l'agent pathogène du typhus qui est généralement transmis par l'eau ou par contact », rappelle le Dr Stoffel.

Il ne faut pas non plus oublier de se protéger lors de relations sexuelles. D'autres maladies, en-dehors du virus du SIDA, sont transmissibles sexuellement comme l'hépatite B, par exemple. Les voyageurs risquent également d'être contaminés par l'hépatite B s'ils se font faire des piercings ou des tatouages ou encore des traitements médicaux (et dentaires) non conformes.

Que doit contenir une trousse de voyage ?

« La trousse de voyage doit être adaptée au type de voyage : séjour basé dans un complexe hôtelier, des excursions guidées vers l'intérieur du pays, ou des trekkings sans guide, etc. Les voyageurs doivent être équipés pour pa-

rer à des maux simples ou à de petites urgences. Demandez conseil à votre pharmacien, également en ce qui concerne la conservation des médicaments. Certains doivent être conservés au frais (mini boîtes réfrigérantes), d'autres perdent leur efficacité en cas de températures élevées. »

- Les médicaments que vous prenez régulièrement : en avoir en quantité suffisante dans leur emballage d'origine. Une partie dans la valise et une autre dans un bagage à main (vol, retards). Les stupéfiants comme la méthadone, les psychotropes : demandez une attestation à votre médecin (formulaire Swissmedic).
- Des médicaments contre les troubles intestinaux, la fièvre et le rhume, le mal des transports, les douleurs. Un médicament contre la malaria, de la crème pour les piqûres de moustiques et contre les coups de soleil (antiallergique). De la crème solaire avec un filtre UV élevé, un produit anti-moustique (répulsif), un insecticide, des préservatifs.
- Antibiotiques : s'en faire prescrire par le médecin en cas de voyage dans des régions reculées où les soins médicaux pourraient être insuffisants. Des seringues jetables stériles peuvent également être utiles dans ces régions.
- Premiers secours : désinfectant (solution, crème), pansement, bande élastique, compresses stériles, thermomètre, seringues, ciseaux, pincette, gants jetables, pincette à tiques.

Le problème du décalage horaire

Pour les destinations lointaines comme le Japon, Taiwan, l'Australie ou la Californie, ce sont avant tout le long vol (voir encadré), le décalage horaire et le changement de climat qui sont les principaux inconvénients. Conseil : habituez-vous progressivement au nouveau climat. Exposez-vous à la lumière du jour dès votre arrivée, cela règle votre horloge biologique.

Conseil pour la pilule : en cas de décalage horaire de plus de 3 heures (minipilule) ou de 12 heures (pilule combinée), une « pilule intermédiaire » doit être prise.

Liens

www.safetravel.ch | www.eda.ch



Vois longs courriers

Pendant les longs vols, trois facteurs principaux peuvent être nuisibles pour la santé : la pression d'oxygène diminuée, la faible humidité de l'air (8 à 15%) et le manque de mouvement. La pression dans la cabine correspond à celle que l'on trouve à une altitude de 2450 mètres, cela engendre une activité cardio-vasculaire légèrement plus élevée. L'air sec peut provoquer des irritations des muqueuses de la bouche, du nez et des yeux. La position assise favorise l'apparition de thromboses veineuses dans les jambes.

Les personnes souffrant de maladie aiguës ou chroniques (en particulier cardiaques et pulmonaires) doivent consulter leur médecin avant le vol. Un certificat médical, rédigé en anglais, contenant le diagnostic, le traitement, ainsi que l'adresse et le numéro de téléphone du médecin, peut être utile. Les personnes ayant récemment subi une opération, souffrant de graves problèmes de dos ou de problèmes orthopédiques, ainsi que les femmes ayant une grossesse difficile ou voyageant quatre semaines avant l'accouchement doivent aussi demander conseil à leur médecin.

Grossesse : renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne pour savoir si vous devez présenter un certificat médical et jusqu'à combien de semaines de grossesse il est possible de voyager.

Pendant le vol : portez des vêtements confortables et des bas de contention si votre médecin le recommande. Buvez suffisamment (1dl/h) et régulièrement. Consommez alcool, café et thé avec modération. Faites des exercices de gymnastique et de relaxatin en position assise (attaché). Lorsque la situation de vol le permet, marchez un peu et étirez-vous. Restez attaché le plus souvent possible.

Source : service médical de Swiss