

CONSEILS VOYAGEURS - Fiche n°2 – Pendant le voyage

HYGIENE ALIMENTAIRE

Boissons

Privilégiez	Évitez
✓ Eau en bouteille capsulée (ouverte devant vous)	✗ Glaçons
✓ Eau bouillie 1 minute	✗ Eau en sachet
✓ Eau traitée si nécessaire	✗ Jus artisanaux
	✗ Lait non pasteurisé

Alimentation

Privilégiez	Évitez
✓ aliments bien cuits et servis chauds	✗ crudités
✓ fruits que vous pelez vous-même	✗ coquillages
✓ lait pasteurisé ou bouilli	✗ buffets froids
	✗ viande ou poisson insuffisamment cuits
	✗ glaces artisanales
	✗ nourriture de rue

Hygiène

- ✓ Se laver régulièrement les mains au savon ou avec une solution hydroalcoolique.
- ✓ Nettoyer rapidement toute plaie et la protéger.

DIARRHÉE DU VOYAGEUR

La diarrhée du voyageur est fréquente. Elle est le plus souvent bénigne et guérit spontanément en **24 à 72 heures**.

Si vous avez une diarrhée

Le traitement principal est la **réhydratation**. Boire très régulièrement. Chez l'enfant : utiliser des **solutions de réhydratation orale**. Reprendre une alimentation normale dès que possible.

Le médecin peut vous avoir prescrit le racécadotril (Tiorfan®) qui peut être un appoint.

⚠ **Ne prenez pas de lopéramide-Imodium®** si vous avez de la fièvre ou du sang dans les selles.

Antibiotiques : uniquement si pas de consultation possible **ET** : diarrhée sévère avec fièvre et sang ou personnes fragiles (immunodéprimées, âgées, drépanocytose...). Les antibiotiques sont à éviter dans les autres cas.

Consultez rapidement si :

- diarrhée avec sang
- fièvre si zone à risque de paludisme
- vomissements empêchant de boire
- signes de déshydratation
- diarrhée > 48-72h
- enfant de moins de 2 ans
- femme enceinte
- personne fragile ou immunodéprimée

ANIMAUX

La rage est présente dans de nombreux pays et est toujours mortelle une fois les symptômes déclarés. **Ne jamais approcher, caresser ou nourrir un animal** (chiens, chats, singes, ...). La rage se transmet par morsure ou griffure mais aussi par léchage au niveau d'une plaie, même minime. Même un animal apparemment en bonne santé peut être porteur. **Surveiller particulièrement les enfants**, plus exposés aux morsures. Une vaccination préventive (avant le voyage) est possible. Elle ne remplace pas la prise en charge après exposition.

En cas de morsure ou de griffure : lavez immédiatement la plaie **pendant 15mn** avec de l'eau et du savon. Désinfectez. Consultez **sans attendre**, même si vous êtes vacciné contre la rage.

Serpents. En cas de morsure :

Que faire	Évitez
✓ rester calme	✗ ne pas poser de garrot
✓ immobiliser le membre	✗ ne pas inciser
✓ appeler les secours	✗ ne pas aspirer le venin
✓ photographier l'animal si cela est possible sans danger	

ENVIRONNEMENT

Baignades

- En eau douce : évitez les baignades en rivière ou lac dans les zones tropicales (risque de bilharziose, leptospirose...).
- En mer : respectez strictement les consignes locales, méfiez-vous des courants
- **"Fish pédicure" : risque infectieux élevé** (immersion dans des bains avec poissons)
- **Plongée : ne pas prendre l'avion dans les 24h** suivant une plongée avec bouteille
- **En piscines : parfois normes de sécurité absentes, vigilance maximale avec les jeunes enfants : surveillance constante**

Chaleur et soleil, PROTEGEZ-VOUS :

- Buvez avant d'avoir soif
- Évitez les efforts aux heures les plus chaudes.
- Porter un chapeau
- Vêtements couvrants
- Lunettes de soleil
- Évitez le soleil entre 12h et 16h.
- Crème solaire (ne remplace pas les autres mesures de protection).

Coup de chaleur : urgence

Consultez rapidement si :

- température élevée
- confusion
- malaise
- somnolence
- perte de connaissance

DÉPLACEMENTS

Accidents

Les accidents représentent une des principales causes de rapatriement. Pensez à :

- ✓ ceinture de sécurité
- ✓ casque en deux-roues
- ✓ éviter la conduite de nuit
- ✓ ne pas conduire après consommation d'alcool ou de drogues

Mal des transports

Le mal des transports est fréquent, notamment en voiture, bateau ou avion. **Pour le prévenir**
✓ Choisissez une place stable (à l'avant en voiture, au milieu d'un bateau, au niveau des ailes en avion).

✓ Regardez l'horizon et évitez de lire ou de regarder un écran pendant le trajet.

✓ Mangez légèrement avant le départ et évitez l'alcool.

✓ Aérez si possible l'habitacle.

Médicaments : un traitement préventif peut être prescrit (⚠ entraîne une somnolence).

SANTÉ PERSONNELLE

Soins médicaux à l'étranger : vigilance

Dans certains pays, les soins médicaux peuvent exposer à un risque de transmission de VIH, hépatite B ou C, notamment en cas de transfusion, injection, incision, endoscopie, soins dentaires. Recommandations :

- **Refusez tout geste médical** si le matériel utilisé n'est pas **neuf à usage unique** ou **correctement stérilisé** (seringues, aiguilles, acupuncture, ventouses...)

- **Évitez tatouages, piercings et séances d'acupuncture** hors cadre médical contrôlé

Infections sexuellement transmissibles (IST)

- Des rapports non protégés pendant un voyage peuvent entraîner la transmission d'IST (VIH, hépatite B, syphilis, chlamydia...). **Le préservatif reste le meilleur moyen de prévenir la plupart des IST.** Pensez à en emporter avant le départ. Vérifiez votre vaccination contre hépatite B avant le départ.
- **En cas de prise de risque** consultez rapidement pour un **traitement** et un **dépistage**
- En cas de **viol ou agression** : consultez en urgence et contactez **l'assistance, le consulat ou les autorités.**
- À savoir : tout **crime sexuel commis à l'étranger sur un mineur** par un Français (ou résident en France) est **poursuivi par la justice française.**

AUTRES RISQUES

Punaises de lit

- À l'arrivée : inspecter rapidement la literie (sommier, draps, matelas). Si doute, **ne pas poser ses affaires** sur le lit, le canapé ou dans les placards. Préférer une surface dure (carrelage), et **isoler les objets personnels** (trousse, vêtements...).
- Au retour en cas de doute : laver les vêtements à **60°C** ou congeler 48 heures à **-20°C**.

Tiques

- **Porter des vêtements longs et clairs**, serrés aux poignets et chevilles. Après une promenade : inspecter la peau. En cas de tique : retirer avec un tire-tique, puis seulement après désinfecter. Surveiller l'apparition d'une rougeur dans les semaines suivantes.

Parasites et myases :

- Ne marchez pas pieds nus sur sable ou sol humide. Ne pas s'allonger à même le sable. Portez des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides.
- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur ou au sol (risque de myiase), ou repassez-le si nécessaire des deux côtés.

