



Bienveillance

— Clinique du voyage

Conseils aux voyageurs



«Tous les voyages commencent chez soi...»

Allan Gurganus



LE VOYAGEUR

Madame / Monsieur :

.....

Destination :

.....

Date de départ :

.....

Durée du séjour :

.....

CHU AMBROISE PARÉ

CLINIQUE DU VOYAGE

CENTRE DE VACCINATION INTERNATIONAL AGRÉÉ



Adresse : 2, boulevard Kennedy - 7000 Mons



Ce carnet vous fournit quelques conseils liés à votre voyage.

Lisez-le attentivement avant votre départ et **emportez-le** durant celui-ci.

Ces conseils restent généraux : consultez votre médecin pour une prise en charge adaptée à vos besoins.

AVANT LE VOYAGE

Que vous partiez seul(e), en famille ou dans le cadre de votre travail, voyager rime souvent avec détente, découverte et joie !

Pour que votre voyage ne vous laisse que de bons souvenirs, le vieil adage : « Prévenir vaut mieux que guérir » reste d'actualité.

En effet, la majorité des maladies liées aux voyages peut être prévenue par l'application de précautions simples telles que :

- éviter des activités risquées qui peuvent provoquer des accidents ;
- être attentif aux aliments et boissons ingérés ;
- se protéger contre les piqûres d'insectes ;
- si vous voyagez dans une région où l'hygiène n'est pas optimale, soyez vigilant à l'hygiène des mains et à la qualité de l'eau et des aliments. Suivez les instructions de prévention et d'auto-traitement de la diarrhée du voyageur en page 11.

→ Pour certaines destinations, les conseils d'un médecin sur les **vaccinations à réaliser** et sur les **précautions antimariques** à suivre sont nécessaires.

→ **Une visite chez le dentiste avant le départ** peut être utile en cas de séjour prolongé en zone rurale ou tropicale.

Il est essentiel de vérifier, avant le départ, que votre assurance voyage couvre les frais médicaux et de rapatriement suite à une maladie ou un accident pouvant survenir même chez les voyageurs les mieux préparés. Il est également conseillé d'avoir une copie des documents importants (carnet jaune de vaccination, passeport...) dans sa valise ou sur sa boîte e-mail.

AU RETOUR DU VOYAGE

Toute fièvre survenant sur place ou dans les 3 à 6 mois qui suivent votre voyage nécessite une consultation urgente (au service des urgences ou en consultation de maladies infectieuses) afin d'exclure certaines pathologies, comme la malaria, nécessitant la mise en place d'un traitement rapide.

Le service des maladies infectieuses peut vous recevoir dans les meilleurs délais, selon le degré d'urgence, pour tout problème de santé survenu lors de votre voyage ou au retour.

PROTECTION DU SOLEIL

L'exposition trop longue, surtout sur l'heure du midi, provoque des désagréments immédiats, un vieillissement prématuré de la peau et favorise les cancers de la peau.

- Protégez votre peau avec des vêtements et des crèmes à haut indice de protection.
- Portez des lunettes solaires.
- Buvez beaucoup de boissons non alcoolisées.
- Les enfants et les personnes à peau claire sont à protéger particulièrement.

PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Les accidents sont beaucoup plus nombreux que l'on ne l'imagine et constituent la cause la plus fréquente de rapatriement et de décès lors d'un voyage. Empruntez de bonnes routes, évitez les motos, l'alcool et de rouler la nuit... Renseignez-vous sur les plages où la baignade est sans risque.

PRÉVENTION DES PIQÛRES D'INSECTES

- Portez des vêtements clairs, recouvrant les bras et les jambes.
- Protégez votre peau avec un répulsif à base de DEET. Renouvelez régulièrement cette opération, en particulier si vous transpirez beaucoup et si vous vous baignez. En effet, la durée d'action des répulsifs ne dépasse pas les 6 à 8 heures.
- Si vous n'avez pas d'air conditionné, dormez sous une moustiquaire imprégnée de répulsif.

Les piqûres de divers insectes peuvent transmettre différentes maladies.

- **Dengue, chikungunya et zika**

Ces maladies sont transmises en journée et sont aussi répandues en ville qu'en zone rurale. Souvent, nous n'en ressentons pas les symptômes et elles guérissent spontanément. Elles peuvent cependant se manifester par de la fièvre, des douleurs musculaires et articulaires, des maux de tête, de la fatigue, parfois des troubles digestifs. Pour s'en protéger, consultez les instructions en page 14.

- **Malaria**

La malaria (ou paludisme) se transmet dès le coucher du soleil jusqu'à l'aube et surtout en zone rurale. Consultez les instructions en page 14 à 18.

LES MORSURES D'ANIMAUX

La rage est présente dans de nombreux pays et se transmet par la salive d'un animal infecté, souvent par morsure et parfois par griffure. Évitez les contacts avec les animaux sauvages et domestiques. En cas de morsure, suivez les instructions mentionnées en page 20.

ENVIRONNEMENT

En raison du risque de maladie parasitaire, il est déconseillé de marcher à pieds nus à l'extérieur et de se baigner en eau douce.

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISES (IST)

Les IST sont présentes dans tous les pays et les rapports sexuels non protégés peuvent transmettre toute une série d'infections dont le gonocoque, le chlamydia, l'hépatite B et le HIV. Les rapports sexuels occasionnels sont risqués et la prise d'alcool et/ou de drogue peut induire des comportements à risque. Utilisez toujours des **préservatifs** et, en cas de relations non protégées, réalisez un dépistage dès votre retour.

LA THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE

Le risque de thrombose veineuse profonde est à considérer en cas de longs vols. **Lors de ces longs trajets, appliquez ces quelques conseils :**

- soyez bien assis ;
- bougez vos jambes toutes les demi-heures ;
- marchez quelques minutes dès que cela est possible ;
- buvez beaucoup d'eau ;
- évitez l'alcool et les somnifères car ils favorisent l'immobilité.



LES MALADIES PRÉVENUES GRÂCE À LA VACCINATION

Le type de vaccins à administrer se décidera lors de la consultation en fonction de la région visitée, de la durée du voyage, des activités prévues sur place et des conditions du voyage. La consultation sera aussi l'occasion de remettre à jour les vaccins de base si nécessaire (tétanos, coqueluche, rougeole...). **Prenez votre carnet de vaccination lors de la consultation du voyage** ou renseignez-vous auprès de votre médecin traitant sur les vaccins déjà effectués dans le passé.

Afin de pouvoir prévoir l'ensemble des vaccins, il est préférable de **prendre rendez-vous au moins un mois avant le départ.**

Hépatite A : se transmet via les aliments et les boissons contaminés.

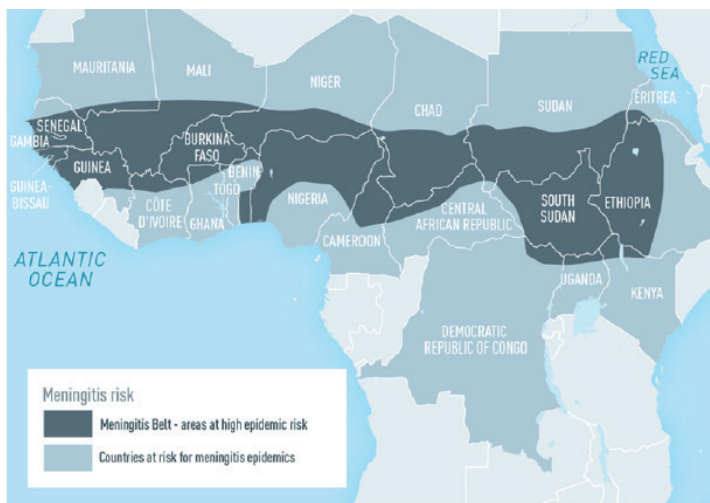
Des épidémies d'hépatite A sont survenues aussi lors de voyages dans de très bonnes conditions. **Cette vaccination, essentielle, protège à 100%** : l'hépatite A est une maladie bénigne en-dessous de 5 ans mais peut être de plus en plus grave lorsqu'elle surgit à un âge avancé. Nous enregistrons 1% de mortalité de l'hépatite A aiguë lorsqu'elle a lieu après 40 ans.

La vaccination consiste en une injection **à réaliser 15 jours avant le départ.** Pour que le vaccin soit valable plus de 25 ans, le patient doit recevoir une seconde injection après 6 à 12 mois via son médecin traitant.



Fièvre typhoïde : acquise via l'eau et les aliments contaminés. Ce vaccin ne confère qu'une protection partielle et est valable 3 ans. Il est surtout recommandé pour les voyages plus aventureux et/ou prolongés dans les régions où le niveau d'hygiène est mauvais.

Méningite à méningocoque, groupe A C W135 et Y : cette infection bactérienne se transmet par la dissémination de gouttelettes provenant de la bouche de personnes infectées. Le vaccin est indiqué dans certaines régions d'Afrique Subsaharienne entre janvier et juin. Il est également obligatoire pour se rendre à la Mecque : il doit alors être réalisé dans un Centre de Vaccination International agréé avec remise d'un Carnet de Vaccination International dûment complété.



Disease data source : World Health Organization. International Travel and Health. Geneva, Switzerland : 2012

Fièvre jaune (FJ) : transmise par les piqûres de moustiques en Amérique du Sud (zone tropicale) et en Afrique Subsaharienne, il s'agit d'une maladie sévère, parfois mortelle. **Le vaccin protège à 100% à vie et peut être administré dès l'âge de 9 mois.** Ce vaccin est contre-indiqué en cas d'allergie aux œufs et d'immunosuppression.

Ce vaccin est obligatoire dans certains pays qui exigent que vous possédiez un Certificat International de vaccination en ordre, délivré uniquement dans un Centre de Vaccination agréé.

Depuis 2016, l'OMS a décidé que le Certificat de vaccination contre la FJ était valable à vie. Cependant, **les recommandations nationales belges considèrent actuellement des exceptions à cette validité à vie :**

- ➔ en cas de risque d'exposition élevé à la FJ (personnel de laboratoire manipulant le virus ou voyage en zone endémique), un booster est recommandé après 10 ans ;
- ➔ la durée de validité est limitée à un an en cas de vaccination avant l'âge de 24 mois, chez les femmes enceintes recevant le vaccin ou chez les voyageurs ayant reçu un autre vaccin vivant atténué (exemple : rougeole, rubéole et oreillons) dans un intervalle inférieur à 28 jours ;

→ chez les personnes ayant une immunité altérée (exemple : patient infecté par le VIH ou patient sous traitement immunosupresseur lors de la vaccination), après 10 ans, une dose supplémentaire ou un dosage des anticorps neutralisants sont recommandés.

Si vous voyagez dans un pays où la FJ circule : consultez un centre de vaccination international pour savoir si vous devez refaire cette vaccination.

Zones endémiques de la fièvre jaune en Afrique (CDC)

Yellow Fever Vaccination Recommendations in Africa, 2018

- low risk area, but yellow fever vaccination is recommended by the Belgian scientific study group on travel medicine, unless there is a contra-indication for vaccination
- strongly recommended or even obligatory
- vaccination not recommended



For Details See WWW.ITG.BE



Zones endémiques de la fièvre jaune en Amérique (CDC)

Yellow Fever Vaccination Recommendations in the Americas, 2019 (7-2-2019)

- low risk area, but yellow fever vaccination is recommended by the Belgian scientific study group on travel medicine, unless there is a contra-indication for vaccination
- strongly recommended or even obligatory
- vaccination not recommended



For Details See WWW.REISGENEESKUNDE.BE



Rage : transmise après morsure ou griffure suspecte d'un animal à sang chaud ou lors d'un voyage en zone endémique rurale éloignée d'une infrastructure médicale. Retrouvez les informations au sujet de la rage en page 19 et 20.

Encéphalite japonaise : transmise par les piqûres de moustiques en Asie du Sud-Est, le vaccin est indiqué à certaines périodes de l'année, pour de longs séjours en zones rurales.

Hépatite B : se transmet par voies sanguine et sexuelle. L'OMS a pour projet d'éradiquer l'hépatite B de la planète par le biais de campagnes de vaccination massives.

Tétanos / diphtérie / polio : constituent les vaccinations de base. Vérifiez que vous êtes à jour si vous vous rendez en Europe de l'Est pour la diphtérie, en Afrique et en Asie pour la poliomyélite et partout dans le monde pour le tétanos.

Encéphalite à tiques : infection virale transmise pendant les mois d'été dans les forêts d'Europe Centrale, de l'Est et en Scandinavie.



CONSEILS PARTICULIERS POUR LES PATIENTS ÂGÉS

Avant votre voyage, vérifiez que vos vaccins soient bien à jour. Lorsque vous partez, emportez vos médicaments en quantité suffisante, ainsi qu'un rapport médical récent.

Si vous avez une affection respiratoire ou cardiaque sévère, consultez votre médecin avant de partir : il est parfois requis de posséder un certificat d'aptitude au vol.

CONSEILS PARTICULIERS POUR LES FEMMES ENCEINTES

- Évitez de vous rendre dans les régions où sévissent la malaria, le zika... et où les infrastructures médicales font défaut. Si vous ne pouvez pas reporter votre voyage, consultez votre gynécologue pour bien préparer votre départ.
- Appliquez rigoureusement les mesures de précaution en ce qui concerne l'eau et les aliments.
- Vérifiez auprès de votre compagnie aérienne si vous pouvez prendre l'avion : entre votre 28^{ème} et 32^{ème} semaine de grossesse, un certificat médical est nécessaire.



DIARRHÉE DU VOYAGEUR

Durant les voyages, de nombreuses affections sont causées par l'ingestion d'aliments contaminés et par une mauvaise hygiène des mains.

Prévention

Si vous voyagez dans des régions où l'hygiène est mauvaise, lavez-vous toujours les mains après avoir été aux toilettes, avant de toucher de la nourriture, de cuisiner et de manger.

Évitez de consommer :

- l'eau du robinet, les glaçons, les crèmes glacées, les aliments crus (poissons, crustacés, légumes crus, produits lactés non pasteurisés, viandes mal cuites...) ;
- préférez les aliments fraîchement cuits, bien cuits, servis chauds ;
- ne mangez que les fruits que vous épluchez vous-même (bananes, agrumes, mangues...) ;
- préférez **l'eau en bouteille** (y compris pour le brossage des dents), les boissons rafraichissantes que l'on décapsule (bière, limonade, jus de fruits commercialisés), le thé ou le café chauds.

Pour les voyages aventureux, il faut désinfecter l'eau qui peut contenir des parasites (amibes...), des virus et des bactéries pathogènes :

- ébullition pendant 1 à 3 minutes, très efficace et seule technique qui détruit tous ces pathogènes ;
- microfiltration qui arrête la majorité des microorganismes. Utilisation d'un filtre portable pour les voyages très aventureux comme les Platypus GravityWorks®, MSR Trailshot®... ;
- désinfection chimique via des gouttes de chlore (Hadex®, Drinkwell-chloor®...) ou des comprimés de chlore (Micropur Forte®...). Micropur Classic® ne désinfecte pas mais est utile pour garder l'eau désinfectée.

Traitement

1. Hydratation

- ➔ **Boire plus que d'habitude et après chaque selle liquide.** N'importe quel type de liquide convient, auquel on ajoute des sodas et des biscuits salés. Ne pas hésiter à ajouter du sel et du sucre dans les aliments.

→ **Pour les enfants**, utilisez des sels de réhydratation orale (SRO) à diluer avec de l'eau. Votre enfant doit boire 10 ml/kg de cette solution après chaque selle liquide.

→ **Pour les personnes fragilisées**, utilisez les SRO ou comme alternative, 5 cuillères à café de sucre et ½ cuillère à café de sel pour 1 litre d'eau.

2. Auto-traitement*

Pour lutter contre la diarrhée, le premier conseil est de bien vous hydrater : buvez de l'eau en quantité suffisante et évitez l'alcool.

Le schéma qui suit vous indique comment réagir si vous souffrez de diarrhée.

Evitez de vous déshydrater ! ABSORBEZ DES LIQUIDES ET DU SEL



Diarrhée avec selles liquides fréquentes



ADULTES
LOPERAMIDE*
(Imodium instant®)
1 comprimé après chaque selle liquide
(maximum 4 comprimés par jour)

ou **RACÉCADOTRIL****



Si pas d'effet après 4 comprimés
Stopper le **LOPERAMIDE***
et **prendre l'AZITHROMYCINE**
(Zitromax®) 500mg 2x en une prise

ENFANTS
AZITHROMYCINE
(Zitromax® sirop)
10 mg/Kg par jour et maximum 500 mg/jour
Durée du traitement :
1 à, tout au plus, 3 jours

RACÉCADOTRIL**
(Tiorfix®)

À partir de 3 mois
(posologies page 13)

LOPERAMIDE*
Contre-indiqué avant 6 ans



Diarrhées avec symptômes inquiétants :

- fièvre
- crampes intestinales
- état général altéré
- **perte de sang ou de mucus**
- plus de 6 selles liquides par jour
- pas d'amélioration après 24-48h de traitement symptomatique



AZITHROMYCINE
(Zitromax® 500 mg)
2 comprimés en une prise unique
ou 1 comprimé par jour pendant 3 jours si fièvre

!! Evitez / arrêtez Imodium ou Tiorfix !!

* www.itg.be (Institut de Médecine Tropicale d'Anvers)
MEDASSO 2016

En cas de diarrhée modérée (gênant mais pas de glaire, ni de sang, ni de fièvre).

*** IMODIUM INSTANT®**

- Posologie : 1 capsule après chaque selle liquide, maximum 4 fois par jour
- Contre-indiqué chez les femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans et déconseillé chez la femme allaitante

**** TIORFIX®**

- **Tiorfix Baby 10 mg**
 - de 3 mois à 9 kg : 1 sachet 3x/j
 - de 9 à 13 kg : 2 sachets 3x/j
- **Tiorfix Junior 30 mg**
 - de 13 à 27 kg : 1 sachet 3x/j
 - à partir de 27 kg : 2 sachets 3x/j
- **Tiorfix gélule 100 mg**
 - adultes : 1 gel. 3x/j



MESURES DE PRÉVENTION CONTRE LA MALARIA

La malaria ou paludisme est une infection sévère, parfois mortelle, causée par un parasite et transmise par les moustiques. La transmission a lieu à partir du coucher du soleil jusqu'à l'aube, principalement dans certains pays d'Afrique, en Asie du Sud-Est et en Amérique du Sud. Il n'existe pas de vaccination pour les voyageurs à l'heure actuelle.

Selon la zone de votre voyage, différents moyens de prévention doivent être appliqués.

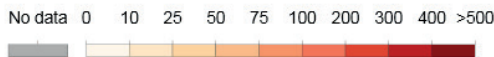
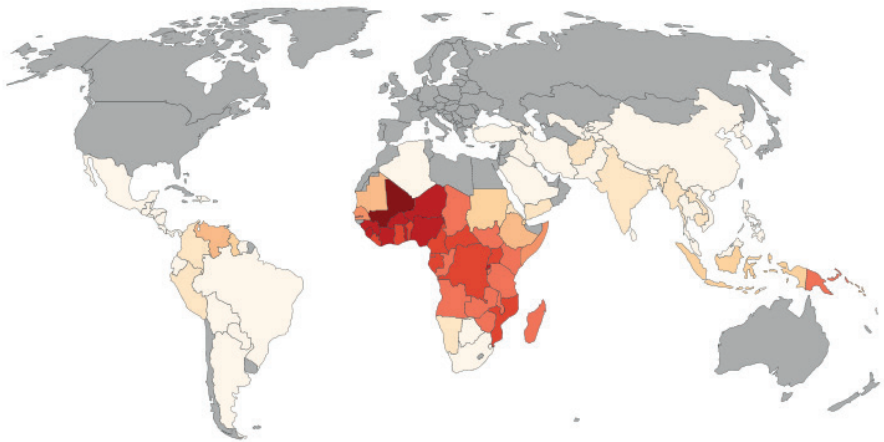
Zone A - prévention mécanique contre les piqûres de moustiques uniquement

Zone A / C - prévention mécanique + médicamenteuse (**Malarone, Lariam, Doxycycline**)

Malaria - source : World Bank WDI

Incidence de malaria (per 1,000 population at risk), 2015

Incidence of malaria is the number of new cases of malaria in a year per 1,000 population at risk.



Source: World Bank – WDI

OurWorldInData.org/malaria/

→ Le virus de l'encéphalite japonaise est également transmis le soir et la nuit. D'autres virus (fièvre jaune, dengue, chikungunya, zika) sont transmis par un moustique qui pique en journée ce qui peut nécessiter d'**appliquer les mesures anti-moustiques en journée.**

EN PRATIQUE

Deux moyens de prévention sont à respecter selon la zone du monde dans laquelle vous voyagez : une prévention dite « **mécanique** » à laquelle peut s'ajouter, selon la destination, une prévention dite « **médicamenteuse** ».

1- Protections mécaniques

Respectez ces mesures de précaution, le soir et la nuit pour la malaria, toute la journée pour la dengue :

- portez des vêtements clairs, à longues manches, des pantalons ;
- mettez un répulsif sur les parties exposées de la peau. Ce produit doit contenir **50% de DEET chez l'adulte et 20-30% de DEET chez l'enfant et la femme enceinte**. Renouvelez son application toutes les 6 heures (Moustimug tropicalis[®], Anti-M[®], Care Plus Deet[®]...).
La durée d'action du DEET 20-30% permet une protection de 4 à 6h, un DEET 50% protège durant 8h ;
- **le DEET diminue l'activité de la crème solaire**. Utilisez une crème solaire à indice de protection élevé (écran total) et appliquez-la avant le répulsif. Il est conseillé également de recourir à des méthodes supplémentaires de protection contre les rayons UV (vêtements couvrants) ;
- la nuit, utilisez des fiches électriques, un répulsif et des sprays pour les chambres ;
- **dormir sous une moustiquaire imprégnée de produit anti-moutisque** (perméthrine, diperméthrine) ;
- utilisez un spray textile répulsif pour les vêtements.

2- La prévention médicamenteuse

Le choix du médicament de prévention dépend de votre destination, du type de séjour, de sa durée, ainsi que d'éléments propres à votre situation comme vos antécédents médicaux, vos traitements actuels, une éventuelle grossesse...

Le dosage de certains médicaments peut varier selon des critères tels que le poids ; c'est pourquoi il est important de consulter un médecin pour toute prise de médicament.

→ Prévention médicamenteuse antimalarique

	MALARONE® (atovaquone-proguanil)	DOXYCYCLINE® 100 mg	LARIAM® (méfloquine)
Type	Boîte de 12 ou 24 comprimés	Boîte de 10 comprimés de 200 mg sécables	Boîte de 8 comprimés
Prix	20-25€ par boîte de 12 comprimés	2.76€ par boîte de 10 comprimés	34.74€ par boîte de 8 comprimés
Quantité	1 comprimé / jour	½ comprimé de 200 mg / jour	1 comprimé / semaine
Comment	Avec petit déjeuner copieux + produits lactés	En position assise, avec beaucoup d'eau	Le soir pendant le repas
Durée	<ul style="list-style-type: none"> • Débuter 1 jour avant le départ • Tous les jours sur place • 1x / jour pendant les 7 jours qui suivent le retour 	<ul style="list-style-type: none"> • Débuter 2 jours avant le départ • Tous les jours pendant le séjour • ½ comprimé de 200 mg / jour pendant 4 semaines après le retour 	<ul style="list-style-type: none"> • Débuter 2 à 3 semaines avant le départ • 1x / semaine sur place • 1x / semaine pendant 4 semaines après le retour
Effets secondaires possibles	Peu fréquent <ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Douleurs abdominales • Nausées 	Peu fréquent <ul style="list-style-type: none"> • Photosensibilisation • Troubles gastro-intestinaux • Vaginites à Candida (infections vaginales) 	Fréquence 1 personne / 5 <ul style="list-style-type: none"> • Palpitations • Troubles intestinaux • Maux de tête, vertiges, insomnies • Parfois effets psychoneurologiques (dépression, agitation...)
Remarques	Contre-indiqué <ul style="list-style-type: none"> • Pour la femme enceinte ou allaitante (OMS) • Si insuffisance rénale sévère (clairance de la créatinine < 30ml / min) Peut être administré : <ul style="list-style-type: none"> • chez les enfants à partir de 5 kg 	Contre-indiqué <ul style="list-style-type: none"> • Chez l'enfant de < 8 ans • Chez la femme enceinte ou allaitante si insuffisance hépatique sévère 	Contre indiqué <ul style="list-style-type: none"> • Antécédents dépressifs • Épilepsie • troubles du rythme cardiaque • Troubles sévères des fonctions hépatiques Peut être administré si nécessaire chez <ul style="list-style-type: none"> • La femme enceinte ou allaitante • L'enfant à partir de 5 kg

3- Posologie pédiatrique des préventions médicamenteuses

MALARONE®	
POIDS (KG)	DOSE QUOTIDIENNE EN COMPRIMÉS
5-7, 9 kg	1/2 comprimé d' Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
8-10, 9 kg	3/4 comprimé d' Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
11-20 kg	1/4 comprimé d' Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes ou 1 comprimé d' Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
21-30 kg	1/2 comprimé d' Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes ou 2 comprimés d' Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
31-40 kg	3/4 comprimé d' Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes ou 3 comprimés d' Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
à partir de 40 kg	1 comprimé d' Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes (dose adulte)

Méfloquine - Lariam®	
POIDS (KG)	DOSE HEBDOMADAIRE EN COMPRIMÉS À 250 MG
< 5 kg	non applicable
5 - 10 kg	1/8
10-20 kg	1/4
20-30 kg	1/2
30-45 kg	3/4
> 40 kg	1(*)

Il est possible de demander au pharmacien de préparer des capsules contenant la quantité exacte de Lariam®. Même si, en moyenne, les effets secondaires sont moins fréquents chez les enfants, un test de tolérance avant le départ reste indiqué, tout comme pour les adultes.

Si l'enfant vomit un comprimé endéans les 30 minutes après la prise, il suffit tout simplement d'administrer une nouvelle dose.

4- Traitement d'urgence

Dans les zones à faible risque de malaria, où seules les mesures de prévention « mécaniques » sont appliquées, le traitement anti malarique d'urgence est recommandé ; en cas de fièvre de plus de 38° après 7 jours sur place et lorsqu'il n'est pas possible d'obtenir une aide médicale dans les 24h.

En effet, dans le cas d'une malaria, tout retard de traitement aggrave la maladie alors qu'un traitement précoce permet un excellent pronostic.

Ce traitement ne dispense pas d'une consultation médicale dès que possible.

→ Adultes

Malarone® (Atovaquone-Proguanil) : 4 comprimés par jour en 1 prise avec le repas, durant 3 jours (12 comprimés au total)

→ Enfants

POIDS (KG)	DOSE	
	Atovaquone/Proguanil Junior 62.5/25mg	Atovaquone/Proguanil 250/100 mg
5-8	2 co./j pendant 3 j	½ co./j pendant 3 j
9-10	3 co./j pendant 3 j	¾ co./j pendant 3 j
11-20		1 co./j pendant 3 j
21-30		2 co./j pendant 3 j
31-40		3 co./j pendant 3 j
> 40		Dose adulte

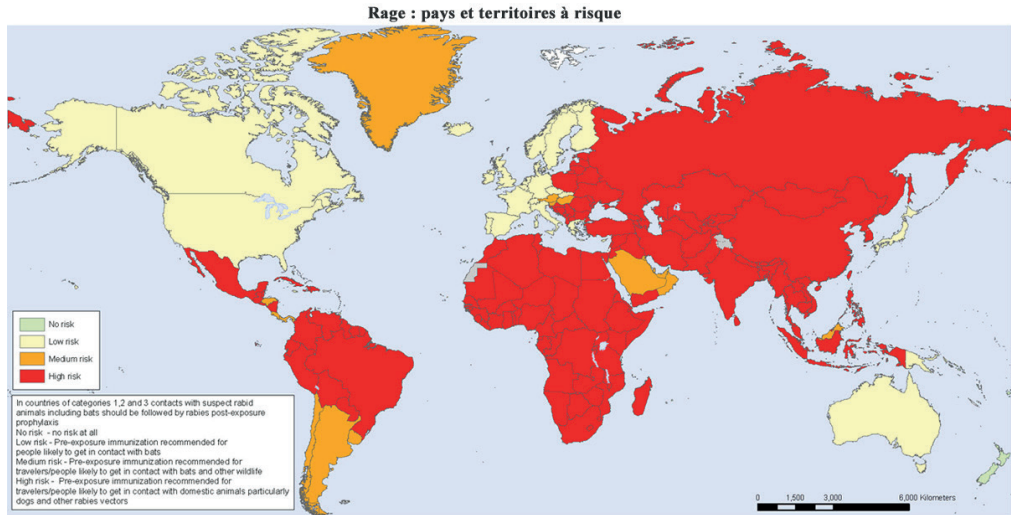
En cas de vomissement dans l'heure suivant la prise, le voyageur doit reprendre une dose supplémentaire.



Si vous présentez de la fièvre durant ou suite à un voyage, consultez en urgence un médecin pour exclure cette pathologie.

MORSURES D'ANIMAUX - LA RAGE

La rage est une maladie mortelle présente dans de nombreux pays. Elle se transmet via la salive d'un animal infecté (chien, singe, chauve-souris...), le plus souvent par morsure. C'est pourquoi, le premier geste préventif est d'**éviter tout contact avec les animaux sauvages comme domestiques.**



Source : World Health Organization

1- La vaccination préventive

Il existe une vaccination préventive contre la rage : elle consiste en **2 injections à 7 jours d'intervalle** et offre une protection à vie mais partielle.

Quel que soit le délai entre le moment de vaccination et celui de la morsure, il sera nécessaire d'administrer 2 doses supplémentaires de vaccin qui permettront de réenclencher immédiatement la production d'anticorps curatifs.

Ce vaccin est conseillé dans certaines régions, en cas de séjours prolongés ou d'activités à risque de morsure :

- spécialement chez les enfants ;
- si vous prévoyez de faire du vélo, des randonnées, de la spéléologie, de l'archéologie... ;
- si vous avez l'intention de voyager ou de travailler pendant une période prolongée dans des zones rurales isolées.

2- La prise en charge médicale en cas d'exposition à la rage

En cas de morsure, il y a **urgence médicale !**

Voici comment réagir :

- lavez votre plaie à l'eau et au savon car le virus est sensible aux détergents. Réalisez ce geste pendant 15 minutes ;
- rincez abondamment et désinfectez avec un produit iodé ou de l'alcool à 60-80% ;
- consultez impérativement et rapidement un médecin.

En cas de morsure chez une personne vaccinée, le schéma vaccinal de type court, comprenant 2 injections du vaccin aux jours 0 et 3, reste nécessaire sans administration d'immunoglobulines spécifiques contre la rage.

En cas de morsure chez une personne non vaccinée, le schéma vaccinal curatif consiste à administrer le plus rapidement possible après la contamination :

- des immunoglobulines antirabiques spécifiques (20 UI/kg). La plus grande quantité possible en injection locale profonde dans et autour de la morsure ; la quantité restante en intramusculaire ;
- 4 ou 5 injections de vaccin antirabique.



LE MAL D'ALTITUDE

La sensibilité individuelle reste variable, mais le risque est estimé à

- 20% à partir de 2000 mètres
- 35% à partir de 3500-4000 mètres

1- Symptômes

- Débutent jusqu'à 72 heures après l'arrivée et durent 2 à 5 jours
- Maux de tête, fatigue et difficultés respiratoires à l'effort
- Perte d'appétit importante, nausées
- Insomnies, vertiges, malaise général
- Parfois, gonflement des mains, des pieds et du visage
- Aggravation si vomissement, toux sèche et difficulté respiratoire croissante

2- Prévention

- Séjournez quelques jours à +/- 2000 mètres avant de monter plus haut
- Au-delà de 3000 mètres, montez par paliers de maximum 500 mètres par jour. Prévoyez un jour de repos tous les 3-4 jours
- Au-delà de 4500 mètres, montez par paliers de 150 mètres par jour
- Évitez les somnifères et l'abus d'alcool
- En cas d'antécédent de mal d'altitude ou si montée à plus de 3000 mètres en une journée, recourez à la prévention par acétazolamide (Diamox®) : ½ comprimé 2x par jour, à commencer 24h avant la montée et à prolonger durant 2-3 jours
- **Buvez suffisamment** : au moins 3 litres par jour (les urines doivent rester claires)
- **NE PAS MONTER EN CAS DE SYMPTÔME**

3- Traitement

- **Maux de tête** : Paracétamol 1g ou Ibuprofène 600 mg
- **Nausées** : Primpéran® ou Motilium®
- **Diamox®** 1 comprimé 2x/j, durant 2-3 jours
Effets secondaires : fourmillements périphériques, altération du goût
Contre-indications : allergie aux sulfamidés, grossesse

→ **Si les symptômes persistent** : il faut obligatoirement descendre de 500 mètres.

→ **En cas de mal d'altitude sévère** : redescendez rapidement et trouvez une aide médicale en urgence.



PHARMACIE DE VOYAGE*

Cette liste est à adapter selon vos problèmes de santé, le type de voyage, les activités prévues, le mode de transport, vos besoins personnels...

Les médicaments d'urgence vitale sont à conserver dans le bagage à main.

Pour certaines régions, les médicaments à base de codéine sont déconseillés et les médicaments psychotropes doivent être accompagnés d'une attestation médicale.

Les noms commerciaux sont donnés à titre d'exemples ; des alternatives tout aussi valables existent.

De façon non exhaustive, il peut être utile d'emporter :

En général

- Thermomètre
- Antidouleur / antipyrétique : Dafalgan®, Perdolan®, Ibuprofène®...
- Anti-nausées : Motilium instant®
- Médicament contre la diarrhée : Imodium instant®, Tiorfix®
- Médicament contre le mal de voyage : Phenergan® (contre indiqué < 2 ans)
- Kit pour réaliser un pansement de base : bandages, sparadraps, désinfectant, ciseaux...
- Médicaments personnels habituels, en quantité suffisante
- Crème solaire à indice de protection élevé
- Crème après soleil

Éventuellement

- Antiallergique : Cetirizine®...
- Décongestionnant nasal : Sterimar®, Rhinospray®...
- Antitussif
- Anti-acide : Zantac®
- Laxatif (si tendance à la constipation) : Movicol®
- Médicament contre les crampes abdominales
- Somnifère léger à action rapide
- Collyre calmant ou gouttes oculaires désinfectantes : Tobrex®

- Répulsifs anti-insectes contenant du DEET (Moustimug tropical®...) et moustiquaire
- Pommade anti-inflammatoire : Fucicort®
- Crème pour les ecchymoses, entorses : Arnica®, Hirudoïd®...
- Crème pour les coups de soleil : Flamigel®...

Produits personnels

- Préservatifs, contraceptifs oraux
- Médicaments habituels
- Lunettes de vue de réserve
- Liquide pour les lentilles en quantité suffisante
- Boules Quies®

Selon la destination et le type de voyage

- Médicaments contre la malaria : préventif ou traitement de réserve
- Sels de réhydratation orale
- Antibiotiques ou auto-traitements de la diarrhée
- Matériel de filtration et de désinfection pour l'eau
- Médicament contre le mal des montagnes : Diamox®
- Pince à tiques

Pour les plus petits

- Solution de réhydratation orale
- Antidouleur/antipyrétique en conditionnement adapté (sirop...)
- Sérum physiologique
- Crème solaire à indice de protection élevé et protections anti-UV



ADRESSES UTILES :

- www.itg.be
- www.diplomatie.belgium.be
- www.passeportsante.be



NUMÉROS UTILES :

- **Numéro d'urgence international** : 112
- **Card Stop** : +32 70 344 344
- **Vab dépannage- assistance voyage** : +32 70 344 666
- **Touring dépannage –assistance voyage** :
Belgique +32 70 344 777
Étranger +32 2 233 23 45
- **Mutas** (assistance médical à l'étranger 24h /24h) : +32 2 272 09 00
- **Centre antipoison** : +32 70 245 245
- **Sauvetage en montagne** : 140
- **Institut de médecine tropicale** : +32 3 247 66 66
- **Infos drogues** : +32 78 15 10 20

NOTES DU VOYAGEUR

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





CLINIQUE DU VOYAGE

Centre de vaccination international agréé



Adresse

2, boulevard Kennedy, 7000 Mons



Infirmier(e) référent(e)

065 41 41 15 (mercredi et jeudi)

PRISE DE RENDEZ-VOUS



Téléchargez notre application gratuite *MyHAP*

Notre application offre différentes fonctionnalités utiles et sécurisées dont la prise de rendez-vous en quelques clics.

Pour créer un compte, il suffit de télécharger MyHAP via l'App Store ou le Google Play et de s'inscrire au moyen de sa carte d'identité, « ItsMe » ou « Token » sur www.myhap.be



Appelez notre call center au

065 41 41 41



Présentez-vous au guichet 10 situé à l'accueil

Notre personnel administratif est aussi disponible pour prendre directement vos rendez-vous médicaux.



CHU
AMBROISE
PARÉ

CHU Ambroise Paré

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

065 41 40 00 - www.hap.be