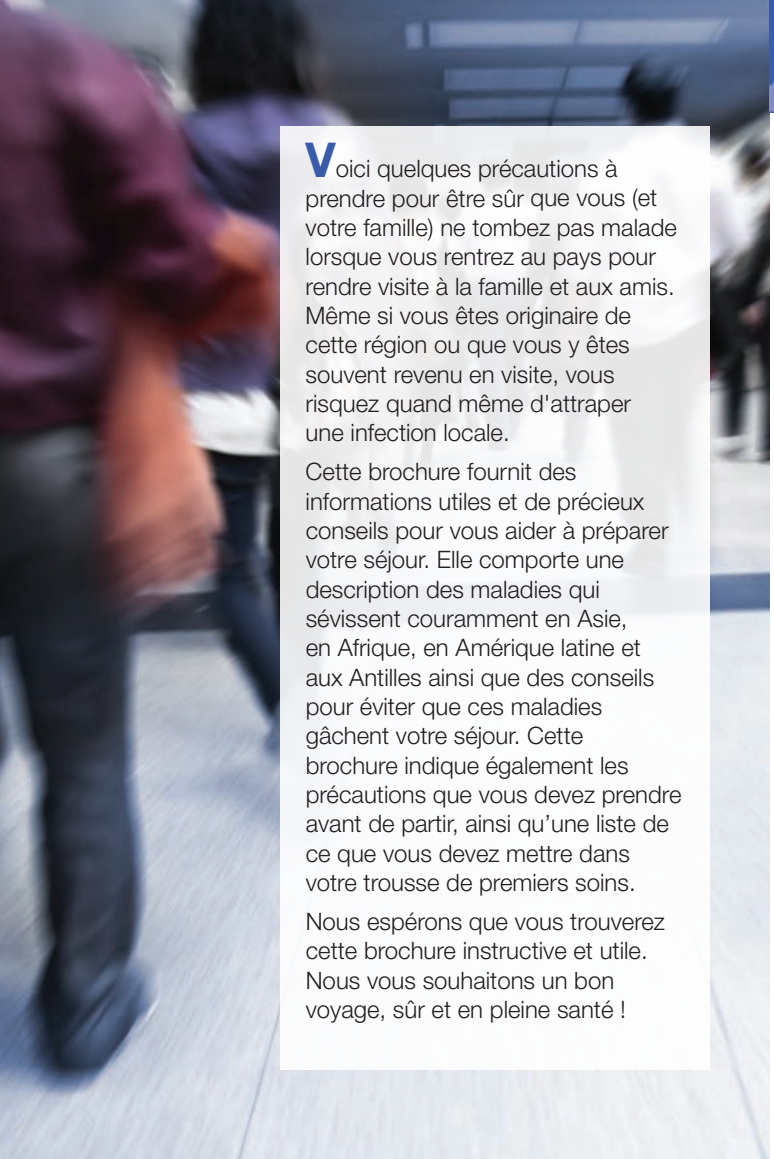


PROGRAMME HEADING HOME HEALTHY

# VOTRE GUIDE POUR FAIRE UN BON VOYAGE ET RESTER EN BONNE SANTÉ





**V**oici quelques précautions à prendre pour être sûr que vous (et votre famille) ne tombez pas malade lorsque vous rentrez au pays pour rendre visite à la famille et aux amis. Même si vous êtes originaire de cette région ou que vous y êtes souvent revenu en visite, vous risquez quand même d'attraper une infection locale.

Cette brochure fournit des informations utiles et de précieux conseils pour vous aider à préparer votre séjour. Elle comporte une description des maladies qui sévissent couramment en Asie, en Afrique, en Amérique latine et aux Antilles ainsi que des conseils pour éviter que ces maladies gâchent votre séjour. Cette brochure indique également les précautions que vous devez prendre avant de partir, ainsi qu'une liste de ce que vous devez mettre dans votre trousse de premiers soins.

Nous espérons que vous trouverez cette brochure instructive et utile. Nous vous souhaitons un bon voyage, sûr et en pleine santé !

# TABLE DES MATIÈRES

## AVANT DE PARTIR

---

Faites quelques recherches.....	2
Consultez un médecin.....	2
Faites vos valises de manière avisée.....	3

## RESTER EN BONNE SANTÉ DURANT VOTRE SÉJOUR

---

Précautions à prendre pour la nourriture et l'eau.....	6
Éviter les piqûres de moustique.....	8

## MALADIES FRÉQUENTES DU VOYAGEUR

---

<b>Infections liées à la nourriture et à l'eau.....</b>	<b>9</b>
Diarrhée du voyageur.....	9
Hépatite A.....	9
Fièvre typhoïde.....	9
<b>Maladies transmises par les moustiques.....</b>	<b>10</b>
Paludisme .....	10
Dengue.....	11
Fièvre jaune.....	11
Chikungunya.....	12
Zika.....	12
<b>Maladies transmises par les animaux.....</b>	<b>13</b>
Rage.....	13
Grippe aviaire.....	14
<b>Maladies contagieuses.....</b>	<b>15</b>
Grippe.....	15
Meningococcie.....	16

# AVANT DE PARTIR

La meilleure manière de rester en bonne santé durant votre séjour est de planifier votre voyage.

## Faites quelques recherches

Même si vous connaissez déjà la région que vous allez visiter, il est important de connaître les risques sanitaires relatifs à la région et les endroits où vous pourrez obtenir des soins médicaux. Pour de plus amples informations, consultez [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).

## Consultez un médecin

Consultez votre médecin au moins **quatre à six semaines avant votre départ**. Il sera en mesure de vous indiquer si vous avez besoin de vaccins spéciaux (pour des maladies telles que la fièvre jaune) ou si vous devez prendre des précautions d'hygiène spécifiques avant de rentrer chez vous. Il est conseillé de vérifier que vos vaccinations régulières (contre la rougeole et le tétanos par exemple) sont à jour. Votre médecin peut également vous dire si vous avez besoin de médicaments spéciaux pour éviter des maladies telles que le paludisme.



## Faites vos valises de manière avisée

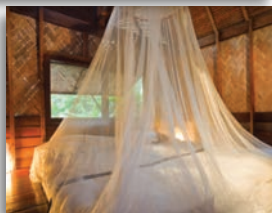
Assurez-vous que votre passeport, vos documents de voyage et vos médicaments sont à portée de main et non en soute. Renseignez-vous sur les restrictions de votre compagnie aérienne en ce qui concerne les bagages en cabine. Généralement, vous pouvez emporter un sac en plastique transparent d'un volume maximal d'un litre, contenant au maximum 100 ml de liquides, gels, crèmes ou vaporisateurs. Il existe des exceptions pour les médicaments.



## Que devez-vous mettre dans votre trousse de premiers soins à emporter en voyage ?

La plupart des personnes se rendant dans leur pays d'origine devraient emporter une trousse de premiers soins. Ce que vous devez emporter dépend de la durée de votre séjour et de la possibilité d'accès à des soins ou produits médicaux. Voici une liste d'éléments indispensables :

- ✓ Insecticide contenant du DEET
- ✓ Moustiquaires traitées par insecticide pour chaque voyageur (si vous séjournez dans une région présentant un risque de paludisme, sans écrans ou fenêtres)
- ✓ Écran solaire
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Couverture
- ✓ Lampe de poche
- ✓ Pochette réfrigérante/chauffante
- ✓ Désinfectant antibactérien sans eau pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool)
- ✓ Nécessaire de premiers soins (p. ex. pansements adhésifs, coton, compresses de gaze, pansements, pommade antiseptique, thermomètre, sparadrap hypoallergénique, pince à épiler, ciseaux, gants en latex, bandeau oculaire)
- ✓ Moleskine pour les ampoules



Discutez avec votre médecin des médicaments suivants que vous devez emporter et de leur mode d'administration.

- Acétaminophène, aspirine ou ibuprofène en cas de fièvre ou de douleurs
- Antiacide
- Médicaments anti-diarrhée
- Antihistaminique, décongestif et antitussif
- Médicaments contre le mal des transports
- Médicaments anti-paludisme, si vous visitez une zone présentant un risque de paludisme
- Laxatif léger
- Pommade fongicide
- Pommade antibactérienne
- Crème contenant 1 % d'hydrocortisone
- Comprimés de purification de l'eau
- Pastilles pour la gorge



# RESTER EN BONNE SANTÉ DU

**La visite d'un autre pays, même si vous y avez déjà vécu ou y êtes déjà allé auparavant, peut vous exposer à des maladies et des problèmes de santé inconnus aux États-Unis.**

## Précautions à prendre pour la nourriture et l'eau

Surveillez ce que vous mangez. La règle d'or est la suivante : faites bouillir, cuisez, épluchez ou n'y touchez pas.

Il est primordial de surveiller ce que vous mangez et buvez dans d'autres pays. Même si cela peut s'avérer difficile lorsque vous rendez visite à des proches, vous pourrez éviter la diarrhée du voyageur et d'autres maladies plus graves, telles que l'hépatite A ou la fièvre typhoïde en appliquant les conseils suivants :

- Limitez-vous aux fruits et légumes que vous pouvez éplucher vous-même.
- Évitez le lait et les produits laitiers non pasteurisés.
- N'achetez pas de nourriture auprès de vendeurs ambulants.
- Évitez la viande, le poisson ou les crustacés crus ou pas assez cuits.





# DURANT VOTRE SÉJOUR

## Ne buvez pas d'eau non filtrée.

Gardez à l'esprit les conseils suivants :

- Évitez l'eau du robinet sous quelque forme qu'elle soit, y compris les glaçons.
- Utilisez uniquement de l'eau en bouteille ou bouillie, même pour vous brosser les dents.
- Faites attention aux fruits et légumes qui ont pu être lavés avec de l'eau contaminée.
- N'hésitez pas à boire des boissons en cannette ou en bouteille dans leurs récipients d'origine (y compris l'eau, les sodas, la bière ou le vin), à condition que vous descelliez vous-même les récipients.
- S'il vous est impossible d'acheter de l'eau en bouteille ou de faire bouillir de l'eau, envisagez d'emporter un filtre à eau portable afin de purifier l'eau.



Voici d'autres moyens permettant d'éviter une infection liée à la nourriture :

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant antibactérien sans eau pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool) de type Purell® avant de manger ou de préparer vos repas, après être allé aux toilettes ou après avoir été en contact avec des animaux.
- Faites bouillir l'eau pendant au moins une minute et faites cuire les aliments à 74 °C.



## Éviter les piqûres de moustique

Si vous vous rendez dans une région tropicale, vous vous exposez au risque de contracter le paludisme, la dengue, le Zika ou toute autre infection transmise par les moustiques. Ces infections peuvent être évitées en prenant quelques petites précautions :

- Utilisez un insecticide contenant au moins 30 % de DEET sur la peau et les vêtements.
- Portez des pantalons longs, des pulls à manches longues et un chapeau lorsque vous sortez.
- Dormez sous une moustiquaire traitée par insecticide si vous séjournez dans un endroit dépourvu d'écrans ou de fenêtres.
- Débarrassez-vous de l'eau stagnante. Videz les seaux, les pneus usagés ou tout autre élément pouvant contenir de l'eau.



# MALADIES FRÉQUENTES DU VOYAGEUR

## Infections liées à la nourriture et à l'eau

De nombreuses maladies infectieuses comme la diarrhée du voyageur, l'hépatite A et la fièvre typhoïde sont provoquées par l'ingestion d'aliments ou de boissons contaminés.

### Diarrhée du voyageur

La diarrhée du voyageur est le problème de santé le plus courant des voyageurs. Les symptômes sont les suivants : selles molles ou liquides, ballonnements, nausées, crampes d'estomac et fièvre. Si les symptômes indiqués ci-après persistent une fois de retour chez vous, consultez votre médecin et informez-le de votre récent voyage. Consultez la section « Précautions à prendre pour la nourriture et l'eau » à la page 6 pour obtenir des conseils de prévention.

### Hépatite A

L'hépatite A est un virus qui attaque le foie. Elle est fréquente dans les pays en développement où l'assainissement et l'hygiène sont insuffisants. La période d'incubation est en général de 30 jours, mais vous pouvez être malade dans les 15 à 50 jours suivant l'infection. Les symptômes sont les suivants : fatigue extrême, fièvre, perte d'appétit, nausées, maux d'estomac, urine de couleur sombre et jaunisse (jaunissement de la peau et des yeux).

Si vous voyagez dans un pays où l'hépatite A est courante, faites-vous vacciner **au moins deux à quatre semaines avant votre départ**.

### Fièvre typhoïde

La fièvre typhoïde est une infection des intestins qui peut être mortelle. Les symptômes se déclarent généralement entre 8 et 14 jours après avoir ingéré des aliments ou de l'eau contaminés, mais vous pouvez être malade dans les 3 à 60 jours (voire plus) suivant l'infection. Les symptômes incluent : fièvre élevée,

maux de tête, diarrhée, constipation, perte d'appétit et taches de couleur rose.

Il est primordial de se faire vacciner contre la fièvre typhoïde si vous envisagez de voyager dans une région où cette maladie est fréquente. Dans la mesure où le vaccin peut ne pas être totalement efficace, assurez-vous de suivre les conseils de prévention décrits dans la section « Précautions à prendre pour la nourriture et l'eau » à la page 6.

## Maladies transmises par les moustiques

Les voyageurs qui se rendent dans des régions tropicales peuvent être contaminés par le paludisme, la dengue, le Zika ou toute autre infection transmise par les moustiques.




### Paludisme

Le paludisme est une maladie grave potentiellement mortelle transmise par les moustiques. Le paludisme touche plus de 500 millions de personnes chaque année et est responsable de plus d'un million de décès. Les symptômes se déclarent généralement en quelques semaines ou quelques mois après une piqûre de moustique infecté. Les symptômes sont les suivants : fièvre, frissons, maux de tête, douleurs musculaires et fatigue. Nausées, vomissements et diarrhée peuvent également survenir.

Si vous vous rendez dans une région où il existe un risque de contracter le paludisme, consultez votre médecin **entre quatre et six semaines avant votre départ** pour obtenir une ordonnance de médicaments afin d'éviter le paludisme. Pour s'assurer de leur efficacité, commencez à prendre les médicaments avant votre départ et continuez à les prendre pendant quelque temps après votre retour. Assurez-vous de





prendre ces médicaments à temps, sans en oublier. Gardez à l'esprit qu'il est primordial d'éviter d'être piqué par des moustiques même si vous prenez des médicaments anti-paludisme. Consultez la section « Éviter les piqûres de moustique » à la page 8 pour de plus amples informations.

Si vous avez de la fièvre ou présentez symptômes caractéristiques de la grippe (frissons, maux de tête, fatigue, douleurs musculaires) au cours de votre séjour dans une région à risque de paludisme ou jusqu'à un an après votre retour, consultez immédiatement un médecin. Veillez à indiquer à votre médecin où vous avez voyagé.

## **Dengue**

La dengue est une maladie transmise par les moustiques. Elle touche entre 50 et 100 millions de personnes chaque année. Les symptômes se déclarent généralement entre 3 et 14 jours après avoir été piqué par un moustique infecté. Les symptômes sont similaires à ceux d'une grippe (fièvre, maux de tête et courbatures) et peuvent également inclure des vomissements et des douleurs oculaires. Une éruption cutanée peut aussi faire son apparition.

Dans la mesure où il n'existe aucun vaccin ou traitement contre la dengue, il est fortement recommandé de suivre les conseils prodigués dans la section « Éviter les piqûres de moustique » à la page 8.

## **Fièvre jaune**

La fièvre jaune est une maladie rare transmise par une piqûre de moustique. Les symptômes se déclarent généralement entre 3 et 6 jours après une piqûre de moustique infecté. La fièvre jaune se caractérise par des symptômes similaires à ceux d'une grippe : fièvre, frissons, maux de tête, maux de dos, douleurs musculaires, grande fatigue, auxquels s'ajoutent jaunisse (jaunissement de la peau ou des yeux) et vomissements.

Si vous voyagez dans une région où la fièvre jaune est courante, vous devez vous faire vacciner dans une clinique de vaccination agréée pour la fièvre jaune **au moins 10 jours avant votre départ**. Après avoir été vacciné, vous recevrez un certificat international de vaccination (carte jaune) validé par la clinique de vaccination. Vous aurez peut-être besoin de cette carte pour prouver que vous avez été vacciné si vous souhaitez vous rendre dans certaines zones infectées ou les quitter. Pour savoir où se situe la clinique de vaccination la plus proche de chez vous, consultez [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).

### Chikungunya

Le Chikungunya est un virus transmis aux êtres humains par les moustiques. Les symptômes courants sont la fièvre et des douleurs articulaires mais des maux de tête, des douleurs musculaires, un gonflement des articulations ou une réaction cutanée peuvent également survenir. Comme il n'existe pas de vaccin ni de traitement du Chikungunya, il est important de suivre les recommandations indiquées à la section Éviter les piqûres de moustique en page 8.

### Zika

Le virus Zika se transmet principalement par les moustiques mais la contamination peut également s'effectuer lors d'un rapport sexuel ou d'une transfusion sanguine. Les symptômes les plus courants sont la fièvre, une éruption cutanée, des douleurs articulaires et une conjonctivite (yeux rouges). Pour la plupart des individus, le virus Zika n'est pas dangereux. Toutefois, une infection par le virus du Zika pendant la grossesse est responsable d'anomalies congénitales graves. Comme il n'existe pas de vaccin ni de traitement du Zika, il est important de suivre les recommandations indiquées à la section Éviter les piqûres de moustique en page 8.



## Maladies transmises par les animaux

Lorsque vous voyagez hors des États-Unis, vous pouvez contracter des maladies suite à des morsures d'animaux ou après avoir été en contact avec des liquides ou des matières fécales d'origine animale, ou en ingérant de la nourriture provenant animaux infectés, en particulier la viande et les produits laitiers. La rage, la grippe aviaire et les autres maladies sont transmises par contact avec des animaux ou des produits d'origine animale.

### Rage

La rage est généralement transmise à l'homme par morsure d'un animal infecté. Les cas de rage les plus fréquents sont dûs à des morsures de chiens, mais les chauves-souris et d'autres animaux peuvent également être porteurs de la rage. La rage peut être mortelle et fait plus de 55 000 victimes dans le monde chaque année. Chez l'homme, les symptômes se déclarent en général entre 30 et 90 jours après la morsure. Au début, ces symptômes sont analogues à ceux d'une grippe, puis ils deviennent rapidement neurologiques et peuvent alors entraîner la mort.

Il peut s'avérer difficile de savoir si un animal a la rage ou non. Par conséquent, si un animal vous mord ou vous griffe, lavez la zone affectée avec du savon et de l'eau **et consultez immédiatement un médecin** pour savoir si vous avez besoin d'une vaccination antirabique.

### **Précautions à prendre pour éviter de contracter la rage**

Il existe plusieurs moyens de réduire le risque d'être infecté par la rage.

- Évitez tout contact étroit avec des animaux sauvages, en captivité ou domestiques, en particulier dans les pays en développement.

- Demandez à votre médecin si vous avez besoin d'une vaccination antirabique avant votre départ.
- Si vous voyagez avec un animal de compagnie, assurez-vous que les vaccinations antirabiques de ce dernier sont à jour.

## Grippe aviaire

La grippe aviaire est un virus transmis par contact avec de la volaille ou des oiseaux infectés. Les êtres humains sont rarement malades à cause de ce virus. Toutefois, depuis 2003, plus de 400 personnes en Afrique, au Moyen-Orient et en Asie sont décédées après avoir eu un contact étroit avec des oiseaux infectés. Les symptômes se déclarent généralement entre deux et huit jours après l'infection. Les symptômes sont les suivants : fièvre, maux de tête, courbatures, toux et maux d'estomac.

Si vous présentez des symptômes similaires à ceux d'une grippe ou si vous avez des difficultés respiratoires dans les 10 jours suivant votre retour d'une zone à risque élevé, consultez immédiatement votre médecin. Informez-le de l'endroit où vous avez voyagé et dites-lui si vous avez été en contact avec de la volaille.

### ***Réduire le risque d'attraper la grippe aviaire***

Voici quelques conseils pour vous aider à ne pas contracter la grippe aviaire :

- Évitez tout contact étroit avec de la volaille vivante (poules et dindes par exemple) et des oiseaux sauvages.
- Évitez toute surface sur laquelle des déchets ou des sécrétions d'oiseaux peuvent être présents.
- Lavez-vous les mains fréquemment à l'eau et au savon, ou utilisez un désinfectant antibactérien sans eau pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool) de type Purell®.





## Maladies contagieuses

Il existe plusieurs infections, telles que la grippe et la méningococcie, qui sont transmises d'homme à homme par la toux, les éternuements ou un contact direct.

### Grippe

La grippe est une maladie respiratoire causée par un virus appartenant à la famille des orthomyxoviridae. Les symptômes sont les suivants : fièvre, toux, courbatures et maux de gorge. Certaines personnes peuvent être très malades si elles contractent la grippe, en particulier les enfants, les personnes de plus de 65 ans ou celles concernées par des affections de longue durée qui augmentent les risques que pose la grippe.

Le risque de contracter la grippe dépend de la saison de l'année et de l'endroit où vous vous rendez. Dans les régions tropicales, la grippe peut être contractée tout au long de l'année, tandis que dans les régions de l'hémisphère sud au climat tempéré tempéré, la grippe est prévalente d'avril à septembre. Dans l'hémisphère nord, la grippe survient généralement d'octobre à avril.

### Comment éviter la grippe

- Faites-vous vacciner tous les ans dans la mesure du possible. Il est important d'être vacciné si vous êtes âgé de plus de 50 ans, si vous vivez avec de jeunes enfants ou en prenez soin, si vous êtes enceinte ou si vous présentez des problèmes de santé qui augmentent les risques que pose la grippe (personnes asthmatiques, diabétiques, cardiaques ou dont le système immunitaire est affaibli). Les enfants âgés de 6 mois à 18 ans devraient également être vaccinés contre la grippe.
- Lavez-vous les mains fréquemment à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

- Utilisez un mouchoir en papier pour éternuer ou tousser. Si vous n'avez pas de mouchoir, utilisez votre manche ou le pli de votre coude.

## Méningococcie

La méningococcie peut être à l'origine de la méningite (une infection du liquide situé autour de la moelle épinière et du cerveau). Elle est généralement transmise par la toux ou la salive. Les symptômes sont les suivants : apparition soudaine de fièvre, maux de tête violents, nausées, vomissements, raideurs dans la nuque, rougeurs, sensibilité à la lumière, confusion et torpeur.

Si vous voyagez dans une région où cette maladie est fréquente, notamment en Afrique, ou si vous allez en pèlerinage à la Mecque, il est primordial de vous faire vacciner contre la méningococcie **au moins deux semaines avant votre départ**.

La méningococcie peut être mortelle si elle n'est pas traitée immédiatement. En cas d'apparition soudaine de fièvre ou de tout symptôme mentionné ci-dessus, consultez immédiatement un médecin.

## Comment éviter la méningococcie

- Demandez à votre médecin si vous avez besoin d'une vaccination contre la méningococcie avant votre départ.
- Lavez-vous les mains fréquemment à l'eau chaude et au savon, ou utilisez un désinfectant antibactérien sans eau pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool) de type Purell®.
- Ne partagez pas de verres, d'ustensiles, de brosses à dents, de bouteilles d'eau, de cigarettes, de baumes pour les lèvres ou tout autre objet en contact avec la bouche.

## **Rappel :**

---

Si vous avez de la fièvre, de la toux, de la difficulté à respirer, une éruption cutanée, des vomissements ou de la diarrhée après un récent voyage à l'étranger, consultez immédiatement votre médecin.

## **Ressources :**

---

Pour obtenir gratuitement d'autres recommandations sur la prévention des risques pour la santé en voyage auprès des Centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), rendez-vous sur le site internet Heading Home Healthy et cliquez sur le lien du portail d'informations destinées aux voyageurs Travelers' Rapid Health Information Portal (TRHIP).

**[headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)**

## **Remerciements**

Nous tenons à remercier les personnes suivantes de l'équipe du Département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York qui ont contribué à l'élaboration de ce guide (par ordre alphabétique) :

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss et Stacey Wright-Woolcock



Pour de plus amples informations sur la santé en voyage, appelez le **311** ou les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies au **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**, à n'importe quel moment, de jour comme de nuit, ou rendez-vous sur **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**, **[travel.state.gov](https://www.travel.state.gov)** ou **[headinghomehealthy.org](https://www.headinghomehealthy.org)**.

Pour plus d'informations sur divers sujets dans le domaine de la santé, consultez **[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)**.

**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY