

## EFFICACITÉ RELATIVE DES MOYENS DE PRÉVENTION CONTRE LES MOUSTIQUES

Moyens	Maladies	<b>PIQUANT LA NUIT</b> Anophèles et Culex	<b>PIQUANT LE JOUR</b> Aedes
Moustiquaire imprégnée d'insecticide		++++	++
Moustiquaire berceau, poussette		++++	++++
Pulvérisation dans le domicile d'insecticides rémanents (fait par des professionnels)		+++	+
Pulvérisation dans le domicile de « bombes » insecticides (disponibles dans le commerce)		+	+
Diffuseur électrique d'insecticide (intérieur)		++	++
Grillage anti-moustiques aux fenêtres et portes		++	++
Climatisation ou ventilation		+	+
Répulsifs cutanés		++	+++
Vêtements couvrants et imprégnés d'insecticide		++	++
Serpentin fumigène (extérieur ou pièces aérées)		+	+

## INSECTES PIQUEURS AUTRES QUE LES MOUSTIQUES

INSECTES	MALADIES TRANSMISES	PÉRIODE D'ACTIVITÉ	ZONES À RISQUE	PRÉVENTION
Phlébotomes	Leishmaniose cutanée et viscérale	La nuit	Amérique tropicale, Afrique, Moyen-Orient, sous-continent indien	Vêtements couvrants imprégnés, répulsifs cutanés, moustiquaires imprégnées
Moucheron (Simulies)	Onchocercose	Le jour	Amérique tropicale, Afrique tropicale	Vêtements couvrants imprégnés, répulsifs cutanés
Mouches tsé-tsé (Glossines)	Maladie du sommeil	Le jour	Afrique tropicale	Moustiquaires imprégnées, pulvérisation de la literie avec insecticide, hygiène de vie, s'éloigner des animaux (rongeurs)
Punaises	Maladie de Chagas	La nuit dans les habitations	Amérique centrale et du Sud	
Puces	Peste, Rickettsie, Bartonelle	Jour et nuit	Asie, Amérique du Nord, Afrique du Nord, Madagascar	
Poux de corps	Rickettsie, Bartonelle	Jour et nuit	Pays en zones défavorisées	
Moucheron (Cératopogonidés)	Fortes nuisances, Filaires et virus non pathogènes	Le jour (aube et crépuscule)	Tous les pays	Insecticide sur les vêtements et la literie, répulsifs cutanés

Source : IRD, InVS. ++++ = Les plus efficaces / + = Les moins efficaces



## CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES DE L'HÔPITAL D'AUBAGNE

**CONSULTATIONS MÉDICALES**  
179 Avenue des sœurs Gastine  
13400 AUBAGNE

**PRENDRE RENDEZ-VOUS**  
04 42 84 75 38  
[cvi@ch-aubagne.fr](mailto:cvi@ch-aubagne.fr)

*Recommandations sanitaires pour les voyageurs...*

### LA VACCINATION

Baucoup de maladies liées au voyage peuvent être prévenues par la vaccination : ces vaccins sont disponibles dans notre Centre de Vaccinations Internationales agréé.

La mise à jour du calendrier vaccinal est indispensable quelle que soit la destination :

- ✓ Chez l'adulte la vaccination DTPolio® ou DTcaPolio® est recommandée à 25 ans, 45 ans et 65 ans, puis tous les 10 ans.
- ✓ Les enfants voyageurs en zones tropicales doivent également être à jour pour les vaccinations du calendrier vaccinal : DTCapolio®, Haemophilus, Hépatite B, Pneumocoque, Méningocoque C, Rougeole, Oreillon, Rubéole, et dans certains cas la Tuberculose (BCG).

Ces maladies à prévention vaccinale sont très fréquentes dans les pays de zone tropicale.

### VIRUS ZIKA

**VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME VOUS ENVISAGEZ D'AVOIR UN ENFANT DANS LES SUITES D'UN SÉJOUR EN ZONE D'ENDÉMIE POUR LE VIRUS ZIKA ? PARLEZ-EN À UN GYNÉCOLOGUE !**

*Le VIRUS ZIKA est sexuellement transmissible et peut se transmettre plusieurs mois après un séjour en zone à risque.*

*Vous pouvez être infecté par le virus sans présenter de signes cliniques.*

*Un voyage en zone d'endémie pour le VIRUS ZIKA au cours d'une grossesse est formellement contre-indiqué car il peut entraîner de graves malformations chez le fœtus.*

VACCINS	DESTINATIONS	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Fièvre jaune*	Certaines zones d'Afrique et d'Amérique du sud La vaccination peut être obligatoire ou recommandée	1 <sup>ère</sup> vaccination : 10 jours avant le départ. Validité administrative à vie chez l'adulte selon l'OMS mais 2 <sup>ème</sup> dose recommandée en cas d'épidémie (se renseigner auprès du centre de vaccinations internationales avant votre départ). Schéma particulier chez l'enfant à partir de 6 mois. Vaccin généralement contre-indiqué au cours de la grossesse ou au cours de certaines pathologies ou prise de traitement.
Encéphalite Japonaise*	Certaines zones d'Asie	Primovaccination : 2 doses. Rappel : 12 à 24 mois après la primovaccination. Schéma particulier chez l'enfant à partir de 2 mois.
Encéphalite à tiques	Certaines zones forestières d'Europe	Schéma classique ou accéléré à partir de l'âge de 12 mois.
Hépatite A	Pays d'hygiène précaire	2 doses nécessaires pour une immunité durable, à partir de l'âge de 1 an.
Hépatite B	Pays de forte prévalence pour cette maladie	Tout séjour, en particulier séjours fréquents ou prolongés. Vaccination possible dès la naissance. Schéma accéléré disponible chez l'adulte.
Méningite à méningocoque*	Certaines zones d'Afrique subsaharienne (période sèche), obligatoire pour le pèlerinage de la Mecque	Plusieurs vaccins disponibles en fonction de l'âge et de l'indication.
Fièvre typhoïde	Pays d'hygiène précaire	Voyage prolongé. Validité : 3 ans. A partir de l'âge de 2 ans.
Grippe saisonnière	-	A partir de l'âge de 6 mois. Selon les recommandations du calendrier vaccinal, obligatoire pour certains professionnels du tourisme.
Rage	Séjour prolongé en zone à risque ou situation d'isolement.	Dès l'âge de la marche. 3 doses : J0 - J7 - J21 ou J28.
Poliomyélite	Vaccination obligatoire dans les pays de circulation du virus Polio	Se renseigner auprès du centre de vaccination pour connaître les obligations vaccinales.

\* Ce vaccin est uniquement disponible dans les centres agréés de vaccinations internationales

## VOTRE HYGIÈNE ALIMENTAIRE

### A ÉVITER

- ✓ Glaces, sorbets et glaçons.
- ✓ Coquillages.
- ✓ Crudités, aliments crus ou cuits consommés froids ou réchauffés.
- ✓ Eau du robinet

### A FAIRE

- ✓ Se laver les mains au savon souvent et avant chaque repas (ou utiliser des solutions hydroalcooliques).
- ✓ Boire uniquement de l'eau minérale en bouteille capsulée ouverte devant soi, ou rendue potable (filtres, ébullition 1 min à gros bouillons, ou désinfection avec des comprimés d'Aquatabs® ou Micropure® (pharmacie).
- ✓ La consommation de boissons industrielles en canette ne présente pas de danger.
- ✓ Boire du lait pasteurisé ou bouilli.
- ✓ Bien cuire les œufs, viandes, poissons et crustacés.
- ✓ Peler les fruits. Les jus de fruits frais ne peuvent être consommés que si les fruits sont pelés et pressés avec du matériel propre et sans ajout d'eau ou de sucre.
- ✓ Laver les légumes crus avec de l'eau potable, filtrée chlorée ou vinaigrée. Laisser tremper.

## AUTRE CAS

- ✓ Séjours prolongés / expatriation : Equiper son domicile de filtre à eau robinet.
- ✓ Outdoor : S'équiper de filtre à eau portatif (sites internet pour équipement Outdoor : [www.katadyn.fr](http://www.katadyn.fr) ou [www.pharmavoyage.fr](http://www.pharmavoyage.fr))
- ✓ La consommation de boissons industrielles (canettes ou bouteilles capsulées) ne présente pas de danger.

## LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR

- ✓ La diarrhée est une pathologie fréquente, passagère et le plus souvent bénigne (guérison spontanée en 1 à 3 jours) et le plus souvent liée à la consommation d'aliments ou de boissons.
- ✓ Si la diarrhée s'accompagne d'une forte fièvre ou qu'il s'agit d'une diarrhée glairo-sanglante, consulter un médecin dans les 48h.

## LES NOURRISSONS

- ✓ Utiliser de l'eau minérale ou de l'eau filtrée bouillie uniquement.
- ✓ Hygiène rigoureuse des biberons, privilégier l'allaitement.
- ✓ Prévenir la déshydratation en cas de diarrhée en utilisant les solutés de réhydratation (Adiaril® à volonté par petite doses).
- ✓ Chez l'enfant de plus de 2 ans, vous pouvez utiliser le cola : une gorgée toutes les 10 min sans bulles (remuer avant administration).
- ✓ Laisser l'enfant à l'ombre ou au frais.
- ✓ En cas de diarrhée chez l'enfant de moins de 2 ans, une consultation médicale dans les 48h est impérative.

## VOTRE TROUSSE À PHARMACIE

à adapter en fonction du voyage

### ACCESSOIRES DE BASE

Thermomètre, pince à épiler, crème solaire, crème pour les brûlures, pansements stériles, antiseptique cutané, bandes, solution hydroalcoolique (lavage des mains), bas de contention, préservatifs, etc...

### PREVENTION DU PALUDISME

Répulsifs moustiques (peau, tissus), moustiquaire imprégnée de répulsifs, serpentins fumigènes répulsifs, traitement antipaludique préventif. Produit pour désinfection de l'eau, filtre à eau portatif.

### MÉDICAMENTS

Antalgique et antipyrétique (paracétamol), antibiotique, traitement contre la diarrhée, anti nausées, antiallergique, collyre antiseptique (monodose), médicaments habituels, etc...

### ENFANTS

Soluté de réhydratation orale, paracétamol, comprimés pour stériliser les biberons, éviter les suppositoires