HYGIENE ALIMENTAIRE

Prévention des diarrhée, de l'hépatite A..

A éviter :

- Glaces artisanales et glaçons
- Coquillages
- Crudités, aliments cuits consommés froids ou réchauffés, jus de fruits frais artisanaux

Ce qu'il fout faire :

- Se laver les mains au savon avant les repas (ou utiliser une solution ou gel hydroalcoolique)
- Consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée, ou rendue potable (filtre ébullition 1 minute à gros bouillons, produits désinfectants)
- Consommer le lait pasteurisé ou bouilli
- Bien cuire les œufs, la viande, le poisson et les crustacées

DIARRHEE DU VOYAGEUR

C'est une pathologie fréquente, passagère et le plus souvent bénigne (guérison spontanée en 1 à 3 jours). Emporter des médicaments antidiarrhéiques

Pour éviter la déshydratation :

- Boire abondamment (liquides salés et sucrés en alternance) Ex : jus de pomme dilué dès les premières selles liquides
- Utiliser des sels de réhydratation orale (sachets à diluer en particulier chez les enfants et les personnes âgées

Consulter rapidement un médecin dans les cas suivants :

chez l'enfant de moins de 2 ans,
si les diarrhées persistent au-delà de 48h, ou si elles sont accompagnées de vomissements que vous ne pouvez pas contenir ou de fièvre, ou si du sang ou du pus sont présents dans les selles.

PREVENTION SOLAIRE

•Évitez de vous exposer au soleil entre 12 et 16 heures.
• Recherchez l'ombre le plus possible.
•Couvrez-vous avec des vêtements légers (tee-shirt, pantalon…), un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil.
•Appliquez de la crème solaire sur toutes les parties du corps non couvertes. Renouvelez l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.
•Si un répulsif cutané (moustiques , etc.) est simultanément nécessaire, appliquez-le au moins 20 minutes après la crème solaire.

Protégez particulièrement les enfants. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil .

VACCINATION INTERNATIONALE
CAP-D'OR

Conseils aux voyageurs

Source : Recommandations sanitaires 2025 aux voyageurs (HCSP, juin 2025

Préparez votre voyage :
Que devez-vous faire avant de partir?

- Prévoyez une assurance d'assistance et rapatriement sanitaire . dans certains pays comme la Tanzanie cette assurance est obligatoire

- Inscrivez-vous sur lefildariane.fr pour prévenir le ministère des affaires étrangères de votre présence dans un pays à risque

- Vérifiez vos vaccinations obligatoires en France :

DTPC à faire tous les 10 à 20 ans
ROR 2 injections
Prévoyez les vaccinations lies à l'âge : grippe, COVID, pneumocoque, zona, très conseillés après 65 ans.

Trousse de pharmacie

Il n'existe pas de trousse de pharmacie type. Sa composition est à adapter en fonction du voyage :

- **Protection contre le paludisme** : répulsif anti-moustiques, insecticide pour imprégner les moustiquaires, antipaludique à usage préventif.

- **Médicaments :** antalgique et antipyrétique (de préférence paracétamol), antibiotique, antidiarrhéique antisécrétoire, antiémétique si nécessaire (mal des transports), anti-allergique (antihistaminique H1 de dernière génération), antiseptique cutané, collyre antiseptique (mono-dose), gouttes auriculaires antibiotiques (si risque d'otite externe).

- **Autres produits** : sachets de réhydratation orale, crème solaire (Indice de protection 50+), crème pour les brûlures, gel ou solution hydroalcoolique (hygiène des mains), dosettes de sérum physiologique, pansements stériles, thermomètre, produit pour désinfection de l'eau de boisson, pince à épiler, préservatifs, etc.

Votre pharmacien peut vous aider !

PALUDISME : sans piqûre de moustiques, pas de paludisme !
Les moustiques qui transmettent le paludisme piquent surtout la nuit. Il est recommandé de se protéger contre les piqûres dès la tombée du jour.

- Portez des vêtements couvrants.
- Appliquez un répulsif sur toutes J es parties du corps non couvertes. Pour les femmes enceintes et les jeunes enfants, s'assurer que le répulsif est adapté et respecter les précautions d'emploi.
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide.
- Utilisez des insecticides à l'intérieur des habitations (bombes, diffuseurs électriques).

Les traitements préventifs : *sur prescription médicale*
Le choix du traitement dépend des zones visitées, de la durée du voyage et de la personne concernée (âge, éventuelle grossesse, etc.). ATTENTION : à ce jour, aucun produit de phytothérapie (complément alimentaire, tisane, etc.) n'a d'efficacité avérée en prévention du paludisme.

Antipaludique préventif :
Atovaquone + Proguanil: 1cp/jour à prendre la veille ou le jour du départ puis arrêt 1 semaine après le retour
Méfloquine : 1cp/semaine à prendre 10 jours avant le départ puis arrêt 3 semaines après le retour
Doxycicline : 1cp à 100mg/ jour à prendre la veille du départ puis arrêt 4 semaines après le retour

Remarque : L'utilisation de répulsifs permet également de se protéger des moustiques qui piquent habituellement le jour (notamment porteurs des virus de la dengue, du chikungunya et Zika).

- Emportez vos médicaments habituels en quantités suffisantes pour la durée du séjour.
- Faites vous préciser par votre médecin ou votre pharmacien le nom de vos médicaments en langage international (DCI) et, si possible, faites le inscrire sur votre ordonnance.
- Ayez toujours avec vous votre ordonnance en langage International.
- Tenez compte du décalage horaire pour la prise de certains médicaments (insuline, anticoagulants, antihypertenseurs, contraceptifs oraux...).
- Emportez vos médicaments dans leur emballage et non en vrac (source d'erreur). Évitez les suppositoires.
- Prévoyez d'exporter des préservatifs (seule prévention efficace contre les infections)