

Conseils de prévention pour voyager

Centre de vaccination internationale

Sommaire

I – Diarrhées et maladies transmises par l’eau et la nourriture.....	3
II – Piqûres de moustiques et de tiques	7
III – Autres conseils de prévention en voyage	13
IV – L’enfant en voyage	17
V – Fiche MÉMO	18

I – Diarrhées et maladies transmises par l'eau et la nourriture

PRÉVENTION

1. La prévention repose avant tout sur des mesures d'hygiène

- **Se laver les mains**, avant les repas, avant toute manipulation d'aliments ou après passage aux toilettes. En l'absence d'eau et de savon, un gel ou une solution hydro-alcoolique peuvent être utilisés (seul moyen de prévention ayant prouvé son efficacité).



Se sécher les mains après lavage avec un linge propre ou, à défaut, les sécher à l'air ;

- Préférer les **plats chauds** (les buffets froids ou tièdes des restaurants peuvent comporter des risques) ; éviter de consommer de la nourriture vendue dans la rue sauf si elle est bien cuite et le récipient encore fumant ;



- Ne consommer que de l'**eau en bouteille capsulée** et ouverte devant soi. À défaut, rendre l'eau potable par ébullition (1 minute à gros bouillons) ou par désinfection chimique (comprimés à base de DCCNa [= dichloroisocyanurate de sodium] ou hypochlorite de sodium), après une étape de filtration (filtre portable) si l'eau est trouble ;



- Ne pas consommer d'eau vendue en sachet ;
- Éviter la consommation de glaçons ;
- Éviter les jus de fruits frais préparés de façon artisanale ;

- Ne consommer du lait que s'il est pasteurisé ou bouilli et que la chaîne du froid est assurée pour l'ensemble des produits laitiers ; privilégier l'allaitement maternel chez les nourrissons ;
- Laver ou peler les fruits soi-même après s'être lavé les mains ;
- Éviter les crudités, les coquillages, les plats réchauffés ;
- Éviter les glaces artisanales (glaces industrielles, de moindre risque si l'emballage est intact) ;
- Bien cuire les œufs, les viandes, les poissons et les crustacés ;
- Pour les nourrissons de moins de 6 mois, la vaccination contre le Rotavirus est conseillée.



2. Traitement préventif

L'emploi d'antibiotiques pour prévenir les diarrhées est déconseillé, car cela peut être contre-productif et provoquer des effets indésirables.

3. Vaccins disponibles

- Vaccination contre le Rotavirus pour les nourrissons de moins de 6 mois ;
- Vaccination contre l'hépatite A dès l'âge de 1 an ;
- Vaccination contre la fièvre typhoïde dès l'âge de 2 ans.

QUE FAIRE EN CAS DE DIARRHÉE ?

1. Consultation médicale

Une consultation médicale est recommandée dans les formes aiguës modérées ou sévères et les formes persistantes et, systématiquement, **chez l'enfant de moins de 2 ans** ou **en cas de fièvre** (une gastro-entérite fébrile pouvant révéler un paludisme, notamment chez l'enfant).



2. Traitement

2.1 Prévention ou correction de la déshydratation

Dans tous les cas, les mesures suivantes pour éviter ou corriger la déshydratation sont primordiales :

- **Boire**, ou **faire boire**, abondamment, dès les premières selles liquides (sans attendre la soif qui est déjà un signe de déshydratation) : liquides salés et sucrés en alternance, solutés de réhydratation orale (sachets à diluer), en particulier chez les jeunes enfants et les personnes âgées, à administrer fréquemment par petites doses (cuillères à soupe) en cas de vomissements ;
- Si la réhydratation orale correcte est impossible (du fait de vomissements persistants, de selles liquides très abondantes, de déshydratation sévère...), une consultation médicale est recommandée pour réhydratation par voie intraveineuse, même brève, y compris dans un dispensaire, avec un matériel de perfusion à usage unique ;
- Poursuite d'un allaitement maternel ;
- Utilisation des solutés de réhydratation orale (SRO) ;
- Réalimentation précoce de l'enfant en assurant les apports caloriques nécessaires.

2.2 Traitement anti-diarrhéique

Les anti-diarrhéiques moteurs (lopéramide et dérivés) doivent être évités. Ils sont contre-indiqués chez l'enfant de moins de 2 ans et en cas de diarrhées avec fièvre et/ou sang.

Un anti-diarrhéique anti-sécrétoire, tel que le racécadotril (= acétorphan), peut atténuer les symptômes. Le racécadotril est à éviter pendant la grossesse par mesure de précaution mais peut être administré si besoin au cours de l'allaitement.



2.3 Antibiotiques

La plupart des diarrhées du voyageur ne nécessitent pas d'antibiotiques. En cas de fièvre ou de présence de glaires ou de sang dans les selles, une consultation médicale est nécessaire.

II – Piqûres de moustiques et de tiques

POURQUOI SE PROTÉGER CONTRE LES MOUSTIQUES ?

Les moustiques peuvent transmettre, lors de leurs piqûres, des **maladies infectieuses** causées par des virus ou des parasites, parfois graves, comme le **paludisme** (aussi appelé **malaria**). Ils sont également responsables de fortes nuisances, dans toutes les régions du monde.

Tous les moustiques ne piquent pas au même moment :

- Certains piquent surtout la nuit. Ceux-ci transmettent notamment le paludisme, l'encéphalite japonaise ou le virus West Nile.
- D'autres piquent surtout le jour, avec une activité plus marquée le matin et en fin de journée. Ils peuvent transmettre des maladies comme la dengue, le chikungunya, le Zika, la fièvre jaune et les filaires lymphatiques.



→ En pratique, une protection est nécessaire de jour comme de nuit.

Au retour de voyage, ne baissez pas la garde !

De retour en France entre mai et novembre, continuez à vous protéger des piqûres de moustiques **pendant encore 15 jours**.

En effet, même sans symptôme, une personne infectée par la dengue, le chikungunya ou le Zika peut être piquée par un moustique tigre (désormais présent sur une grande partie du territoire métropolitain), qui pourrait ensuite transmettre le virus à d'autres personnes.

Cette mesure est importante pour limiter la propagation de ces maladies en France.

NE PAS OUBLIER LES TIQUES

Les tiques sont présentes presque partout dans le monde. Elles se nourrissent de sang en se fixant à la peau (on parle couramment de « piqure »).



Lors de cette piqure, elles peuvent transmettre des microbes causant des maladies bactériennes, virales ou parasitaires. Selon le type de tique et le microbe concerné, la transmission peut avoir lieu dès la piqure ou après plusieurs heures, le plus souvent entre 12 et 24 heures, si la tique reste accrochée à la peau.

Les piqures de tiques peuvent survenir à tout moment, dès lors qu'il y a un contact avec la végétation (herbes, broussailles, zones boisées).

Pour se protéger, il est recommandé de porter des vêtements couvrants (de préférence clairs afin de faciliter le repérage des tiques), serrés aux chevilles et poignets, voire d'utiliser un répulsif cutané sur les parties découvertes. Une vaccination existe contre le virus de l'encéphalite à tiques, transmissible dans certaines régions d'Europe et d'Asie.

Après toute promenade ou activité en plein air, un examen attentif de tout le corps est essentiel (car la plupart des piqures de tiques sont indolores et passent inaperçues), sans oublier le cuir chevelu, le nombril et les organes génitaux.

Que faire en cas de piqure de tique ?

La tique doit être retirée le plus rapidement possible. Un tire-tique ou une pince fine doivent être utilisés.

- Attraper la tique au plus près de la peau et tirer lentement mais fermement. Ne pas appliquer de produit au préalable sur la tique. Le site de piqure doit ensuite être désinfecté et les mains lavées.
- Aucune consultation médicale, antibiothérapie ou examens ne sont justifiés à ce stade. En revanche, une surveillance pendant plusieurs semaines est importante.
- Une consultation médicale est nécessaire en cas d'apparition d'une rougeur ou d'une noirceur autour du site de la piqure, d'une fièvre ou d'une fatigue apparaissant quelques jours plus tard.
- La présence éventuelle de petits fragments de la tique restés dans la peau ne justifie pas de geste médical, mais une désinfection locale et une surveillance.

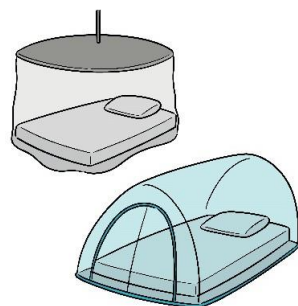
MOYENS DE PROTECTION CONTRE LES PIQÛRES

De façon générale, pour les voyages vers des destinations à climat chaud ou tropical, il est recommandé de :

- Se protéger contre les piqûres d'insectes par l'application de **répulsifs sur la peau**, en particulier sur les parties non couvertes par les vêtements ;



- Dormir la nuit sous une **moustiquaire**, de préférence imprégnée d'insecticide, correctement installée et en s'assurant de l'intégrité du maillage. Dans les régions où le paludisme est fréquent, il est fortement recommandé d'éviter de sortir la nuit, même un court moment, sans protection anti-moustiques, et encore plus de dormir à la belle étoile sans moustiquaire imprégnée ;



- Porter des **vêtements légers, amples et couvrants** (manches longues, pantalons et chaussures fermées).

Ces mesures de prévention sont les plus efficaces.

Dans les habitations, la climatisation diminue les risques de piqûres. Des insecticides en bombes ou en diffuseurs ainsi que les raquettes électriques peuvent être utilisés en mesure d'appoint. Les serpentins fumigènes peuvent également être utilisés, à l'extérieur et dans les vérandas.

Enfin, lorsque cela est possible, il est recommandé d'éviter toute eau stagnante à proximité des lieux de vie (soucoupes de pots, récipients, réserves d'eau non couvertes...), qui favorisent la prolifération des moustiques.

Les **moyens de protection** sont résumés dans le tableau suivant :

✓ Les protections indispensables :

- Moustiquaires imprégnées d'insecticide pour lit, poussette ou berceau selon l'âge
- Moustiquaires grillagées aux fenêtres et aux portes
- Port de vêtements amples, couvrants et légers
- Répulsifs cutanés sur les parties du corps non couvertes par les vêtements

+ Les protections utiles en complément :

- Diffuseurs électriques d'insecticide (à l'intérieur des maisons)
- Raquettes électriques
- Pulvérisation à l'intérieur des maisons de « bombes » insecticides (disponibles dans le commerce)
- Climatisation
- Ventilation
- Serpentins fumigènes (à l'extérieur)
- Moustiquaires non imprégnées d'insecticide

✗ Moyens inefficaces – NE PAS UTILISER :

- Les bracelets anti-insectes / anti-moustiques
- Les huiles essentielles, car leur durée d'efficacité est insuffisante et elles présentent un risque d'irritation pour la peau
- Les appareils sonores à ultrasons
- La vitamine B1
- L'homéopathie
- Les rubans, papiers et autocollants gluants sans insecticide

Les répulsifs cutanés disponibles sont les suivants (d'après Debboun M., Frances SP., Strickman DA. Insect repellents handbook, CRC Press 2015).

Ce tableau peut vous aider à choisir votre répulsif avec votre pharmacien.

Molécules ou substances actives	Concentrations usuelles [concentration efficace min]	Arthropodes ciblés (par ordre alphabétique)	Avantages	Inconvénients	Enfants * (concentrations)	Femmes enceintes (concentrations)
Produits disposant d'une AMM (présence du numéro d'AMM sur l'étiquette) et un RCP						
DEET (N ₁ ,N-diéthyl-m-toluamide)	30 à 50 % [10 à 25 %]	Aoûtats, Culicoïdes, Moustiques, Phlébotomes, Simulies, Tiques dures.	Recul quant à son utilisation.	Huileux. Altère les plastiques. Irritant pour les yeux.	10 % entre 1 et 2 ans 30 % et plus à partir de 2 ans	≤ 30 % Uniquement en zone à risque élevé
IR3535 (N-acétyl-N-butyl-β-alaninate d'éthyle)	20 à 35 % [10-20 %]	Aoûtats, Culicoïdes, Moustiques, Phlébotomes, Stomoxes, Tiques dures.	Faible odeur. Non huileux. N'altère pas les plastiques. Efficace contre les tiques.	Durée d'efficacité sur Anophèles parfois moindre que le DEET aux concentrations ≤ 20 %	10 à 20 % entre 6 mois et 2 ans 35 % à partir de 2 ans	≤ 20 %
Produits autorisés au niveau européen, mais sans produit avec AMM en France						
Icaridine ou picaridine ou KBR3023 (Carboxylate de Sec-butyl 2-(2-hydroxyéthyl)pipéridine-1)	20 à 25 % [10-20 %]	Aoûtats, Culicoïdes, Mouches piqueuses (glossines et taons, ...), Moustiques, Puces, Tiques dures.	Large spectre d'activité. N'altère pas les plastiques. Faible odeur.	Pas aussi efficace que le DEET contre les tiques, certaines anophèles et les culicoïdes	10 % à 25 % à partir de 24 mois	≤ 20 %
Produits en cours d'évaluation au niveau européen						
Huile d' <i>Eucalyptus citriodora</i> , hydratée, cyclisée (produit naturel, le PMD ou para-menthane-3,8 diol étant un produit de synthèse)**	10 à 30 %	Culicoïdes, Mouches piqueuses, Moustiques, Tiques dures.	Large spectre d'activité.	Evaluation partielle. Moindre durée d'efficacité Forte odeur, Très irritant pour les yeux	Pas chez les enfants de moins de 3 ans***	≤ 10 %

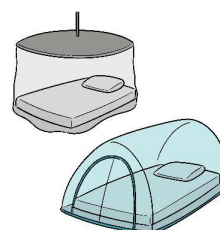
* : Pour les nourrissons, l'utilisation d'une moustiquaire sur le berceau ou le landau est recommandée

** : L'huile d'*eucalyptus* n'est pas une huile essentielle à base d'*Eucalyptus* mais un extrait de plante contenant le produit actif.

*** : CDC Atlanta, Yellow book [43]

Concernant l'usage des **répulsifs cutanés**, il est recommandé de :

- Bien lire la notice d'utilisation, vérifier les restrictions d'usage (notamment selon l'âge) et respecter les conditions d'application (en particulier, n'appliquer sur la peau que les produits prévus à cet effet et non les répulsifs vestimentaires) ;
- Préférer les répulsifs en crème ou lotion aux répulsifs en spray en raison du risque d'inhalation ou d'ingestion lors de leur application ;
- Appliquer les répulsifs sur la peau exposée, mais ne pas en appliquer sur la peau qui est sous les vêtements (sauf au niveau des chevilles même en cas de port de chaussettes) ;
- Ne pas appliquer sur une peau lésée, blessée ou irritée, près des yeux ou de la bouche, sur les mains ou le visage des enfants, sur les mains ou les seins d'une femme allaitante ;
- Ne pas pulvériser les sprays directement sur la peau.
Appliquer d'abord sur les mains, puis sur la peau ;
- En cas d'application de crème solaire, appliquer d'abord la crème solaire, puis respecter un intervalle d'au moins 20 minutes avant d'appliquer le répulsif cutané ;
- Après baignade, réappliquer le répulsif dans la limite du nombre maximal d'applications quotidiennes recommandé ;
- Laver la peau où les répulsifs ont été appliqués avec de l'eau et du savon, lorsqu'il n'y a plus de risque (par exemple, avant de se coucher sous une moustiquaire).
- Concernant l'usage des **moustiquaires**, pour se protéger la nuit, ou protéger un enfant en poussette durant le jour, il est préférable d'utiliser une moustiquaire imprégnée d'insecticide, en respectant quelques précautions :
 - Veiller à ce que l'enfant ne porte pas la moustiquaire à la bouche ;
 - Privilégier l'emploi de moustiquaires imprégnées industriellement (disponibles en pharmacie ou dans des magasins spécialisés) ;
 - En cas d'indisponibilité d'une moustiquaire traitée industriellement, il est possible d'imprégner soi-même une moustiquaire avec un produit vendu en pharmacie, en respectant les conditions d'emploi, notamment la dose.



MÉDICAMENTS ET VACCINS ASSOCIÉS

1. Traitement préventif contre le paludisme

- La prise d'un **médicament pour éviter le paludisme** est recommandée pour les séjours en Afrique subsaharienne, même pour des courtes durées. Pour les autres destinations, elle est discutée au cas par cas lors de la consultation médicale.
- Si un tel traitement est prescrit, il est important de **le prendre exactement comme indiqué sur l'ordonnance** et de **le poursuivre après le retour**, même en l'absence de symptômes. Un arrêt trop précoce rendrait ce moyen de prévention inefficace.

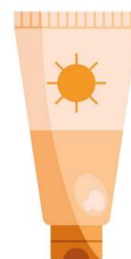
2. Vaccins disponibles

- Vaccination contre la fièvre jaune possible dès l'âge de 9 mois ;
- Vaccination contre l'encéphalite japonaise possible dès l'âge de 2 mois ;
- Vaccination contre la dengue ;
- Vaccination contre le chikungunya.

III – Autres conseils de prévention en voyage

1. Conditions climatiques

- **Se protéger du soleil** (chapeau, vêtements, crème solaire) et **s'hydrater** régulièrement pour éviter les coups de chaleur et les coups de soleil.



2. Infections transmises par voie respiratoire

- Les infections respiratoires sont très fréquentes à l'occasion des voyages, car ceux-ci exposent à des lieux clos et fréquentés (avions, transports...). Le **port du masque** et certaines **vaccinations (grippe, Covid-19)** permettent de réduire le risque de contamination.



- La vaccination contre la **tuberculose** (BCG) est recommandée chez les enfants de moins de 15 ans en cas de séjours prolongés ou répétés dans les régions où la tuberculose est fréquente.
- La **méningite à méningocoque** est une infection grave qui existe dans le monde entier. Elle est plus fréquente dans certaines régions d'Afrique subsaharienne durant la saison sèche. Un vaccin existe et peut être recommandé pour certains voyageurs, selon les conditions de séjour.

3. Sécurité des personnes

- Dans certains pays, la sécurité des personnes peut être compromise. Il est recommandé de **se renseigner avant le départ** sur la situation locale et les zones à éviter (site du ministère des affaires étrangères).

4. Accidents de la route

- Les accidents de la voie publique représentent une cause fréquente de rapatriement sanitaire chez les voyageurs. Il est important de **respecter les règles de sécurité habituelle** (ceinture, casque si l'on circule à deux-roues, sièges auto pour les jeunes enfants).

Dans certains pays, il vaut mieux éviter de conduire soi-même (prendre un chauffeur), éviter de conduire de nuit, vérifier l'état du véhicule emprunté (état des pneus notamment) et disposer d'une assurance rapatriement sanitaire.

5. Animaux et risque de rage

- **Éviter tout contact avec les animaux**, notamment les mammifères (chiens, chats, singes, chauves-souris...) qui peuvent transmettre la rage. La transmission peut survenir après une morsure, griffure ou léchage sur peau lésée ou une muqueuse, parfois même sans blessure évidente.
- La rage est toujours mortelle une fois les symptômes déclarés, mais entièrement évitable si une prise en charge adéquate est réalisée après un contact à risque.

- Une vaccination préventive contre la rage est possible avant le départ. Elle ne dispense pas de consulter en cas de contact, mais elle simplifie la prise en charge et facilite le traitement après exposition.



Que faire en cas de contact avec un animal à l'étranger ?

- Laver immédiatement la plaie à l'**eau savonneuse pendant 15 minutes**, puis la **désinfecter** avec un antiseptique.
- Consulter un médecin dès que possible pour évaluer la nécessité d'un traitement contre la rage.
- Au retour, **consulter systématiquement dans un centre anti-rabique**, même si une prise en charge a déjà eu lieu à l'étranger.
- En cas de doute, de difficulté à consulter sur place, ou si les conditions de prise en charge ne sont pas réunies, il est préférable d'écourter le voyage et de rentrer dès que possible.

6. Eau douce et sol

- **Éviter de se baigner en eau douce** (lacs, rivières, cascades), en particulier en zone tropicale. Certaines maladies peuvent être transmises de cette façon, comme la bilharziose ou la leptospirose.
- **Ne pas marcher pieds nus**, y compris sur les plages, ni **s'allonger à même le sable**, afin d'éviter certaines infections parasitaires pouvant pénétrer par la peau.

7. Infections sexuellement transmissibles

- Utiliser une **protection** lors des rapports sexuels. Le risque d'infections sexuellement transmissibles (VIH, hépatites...) est plus élevé dans certaines régions du monde. La **vaccination contre l'hépatite B** ou d'autres mesures de prévention peuvent être utiles : demander conseil à un professionnel de santé.

8. Mal des montagnes

- Les séjours ou randonnées en altitude (au-delà de 2500 mètres) doivent être préparés à l'avance. Un avis médical spécialisé (consultation de médecine d'altitude) est recommandé avant le départ.
- La prévention repose sur une **montée progressive** et une adaptation sur **plusieurs jours** à l'altitude (« ne pas monter trop vite, trop haut »). Une **bonne hydratation** (boire abondamment) aide l'organisme à s'adapter. Dans certains cas, un traitement préventif peut être prescrit.
- En cas de symptômes de mal aigu des montagnes (maux de tête, troubles du sommeil, perte d'appétit, nausées, gonflements), il faut **redescendre immédiatement**. Les symptômes s'améliorent rapidement en redescendant. Continuer l'ascension exposerait à des complications graves, voire mortelles.



IV – L'enfant en voyage

Les enfants, et en particulier les plus jeunes, sont plus vulnérables en voyage et nécessitent une **attention particulière**.

- L'utilisation d'une moustiquaire imprégnée d'insecticide et de répulsifs cutanés adaptés à l'âge de l'enfant est primordiale dans la prévention des piqûres de moustiques.
- Les jeunes enfants se déshydratent rapidement. Éviter l'exposition aux fortes chaleurs, assurer une bonne hydratation avec de l'eau en bouteille et utiliser des Solutés de Réhydratation Orale (SRO) en cas de diarrhée.
- La peau des enfants est plus sensible au soleil. Assurer une protection contre le soleil efficace (crèmes solaires à indice de protection maximal, chapeau, vêtements couvrants...).
- Les jeunes enfants, notamment ceux qui marchent, sont particulièrement exposés à la rage, car ils ont tendance à s'approcher spontanément des animaux et peuvent ne pas signaler un contact.
- Les altitudes au-delà de 2000-2500 mètres sont déconseillées chez le nourrisson.
- Attention au risque de noyade : il est plus élevé chez les jeunes enfants, même dans de faibles profondeurs.

V – Fiche MÉMO

AVANT LE DÉPART

- Vérifier ses vaccinations recommandées en France
- Réaliser les vaccinations liées au voyage conseillées
- Acheter le traitement préventif contre le paludisme, si indiqué
- Préparer une trousse de secours : paracétamol, anti-diarrhéique, solutés de réhydratation orale (SRO) pour les enfants
- En cas de maladie chronique, consulter son médecin traitant et prévoir ses traitements

LORS DU SÉJOUR

- Suivre son traitement contre le paludisme, s'il a été prescrit
- Respecter les mesures de prévention (eau et aliments, moustiques, animaux...)

Consulter rapidement en cas de :

- Fièvre : en urgence si le séjour a lieu dans une région où le paludisme existe
- Diarrhée avec sang ou glaires
- Contact avec un animal

AU RETOUR

- Poursuivre le traitement contre le paludisme jusqu'à la date indiquée sur l'ordonnance
- Entre mai et novembre, poursuivre les mesures de protection contre les moustiques pendant 15 jours après le retour en France

Consulter rapidement en cas de :

- Fièvre : en urgence si le séjour a eu lieu dans une région où le paludisme existe, jusqu'à **3 mois** après le retour
- Diarrhée avec sang ou glaires
- Contact avec un animal pendant le séjour

Sites internet pour trouver des informations :

- [Mesvaccins.net](https://mesvaccins.net) (actualités)
- pasteur-lille.fr (Métis – conseils aux voyageurs)
- pastel.diplomatie.gouv.fr (Ariane)
- La famille Bonnaventure (vidéo sur la chaîne YouTube de l'institut Pasteur)
- arpealtitude.org (consultations spécialisées d'altitude)

Contacts

Centre de vaccination internationale

Bâtiment Widal

02 53 04 06 39

Centre Hospitalier du Mans

194 avenue Rubillard

72037 LE MANS CEDEX 9

Suivez-nous   

ch-lemans.fr



**Hôpitaux
de Sarthe**

Établissements membres de la direction commune

CH Le Mans | Pôle Santé Sarthe et Loir | CH La Ferté-Bernard |
CH Saint-Calais | CH Montval-sur-Loir | CH Le Lude



Groupement Hospitalier de Territoire - Sarthe

Établissements membres
du Groupement Hospitalier
de Territoire de la Sarthe