



CENTRE DE VACCINATION INTERNATIONALE

Conseils de prévention pour voyager 



Sommaire

- I- Guide sur la prévention et la conduite à tenir en cas de diarrhées
- II- Protection contre les piqûres de moustiques et de tiques
- III- L'enfant en voyage

I - Guide sur la prévention et la conduite à tenir en cas de diarrhées

PREVENTION

1. La prévention repose sur les 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) ou, à défaut, rendue potable par ébullition (1 minute à gros bouillons) ou par une désinfection (produits à base de DCCNa [= dichloroisocyanurate de sodium] ou hypochlorite de sodium) éventuellement précédée d'une filtration (filtre portatif) si l'eau est trouble ;



- ne pas consommer telle quelle l'eau 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. Prophylaxie médicamenteuse

3. Vaccinations

- 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 Typhoïde dès l'âge de 2 ans
- L'emploi d'antibiotique à titre prophylactique n'est pas recommandé.

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 incoercibles, de selles aqueuses 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 (Loperamide et dérivées) 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 (racécadotril) peut atténuer la symptomatologie clinique. Le racécadotril est à éviter pendant la grossesse par mesure de précaution et ne doit pas être administré au cours de l'allaitement.



2.3. Antibiothérapie

La plupart des diarrhées du voyageur ne nécessitent pas la prise d'un antibiotique. En cas de fièvre ou de diarrhée glairo sanglante une consultation médicale est nécessaire.

II – Protection contre les piqûres de moustiques et tiques

(Extrait des recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique – 2021)

POURQUOI SE PROTEGER CONTRE LES MOUSTIQUES ?

Les moustiques sont vecteurs de nombreux agents pathogènes tels que des virus et des parasites, et sont également responsables de fortes nuisances. Il est donc recommandé de se protéger de leurs piqûres avec un type de protection adapté au risque de maladie et à son vecteur.

Par ailleurs, pour éviter la multiplication des moustiques il ne faut pas laisser stagner de l'eau dans des récipients.

Les moustiques des genres *Anopheles* et *Culex* piquent plutôt la nuit. Ils peuvent transmettre les agents du paludisme, des arbovirus (virus West Nile, virus des encéphalites américaines ou de l'encéphalite japonaise...) et des filaires. Ces moustiques sont cosmopolites mais vecteurs de maladies principalement dans les zones tropicales d'Afrique, d'Amérique et d'Asie et à un moindre degré dans les zones plus tempérées.

Les moustiques du genre *Aedes* piquent habituellement le jour, avec un pic d'activité en début et fin de journée. Ils peuvent transmettre des arbovirus (comme ceux de la dengue, du chikungunya, du Zika, de la fièvre jaune...) et les filaires lymphatiques.

Les nuisances provoquées par des populations abondantes et agressives de certains moustiques existent dans tous les pays du monde, de l'équateur au cercle polaire. Les moustiques des pays nordiques peuvent se montrer très agressifs durant la courte période estivale.



POURQUOI SE PROTEGER CONTRE LES TIQUES ?

Les repas sanguins des tiques dures sont longs (plusieurs jours et diurnes). Ils peuvent permettre la transmission d'agents infectieux bactériens ou parasitaires dans un délai de 12 à 24 heures selon l'agent pathogène alors que, pour les virus, la transmission est immédiate (d'où l'importance de la prévention, voire de la vaccination dans le cas du virus de l'encéphalite à tique).

Chez les tiques molles, les repas sanguins sont rapides et nocturnes avec une transmission immédiate des agents infectieux.

La prévention des piqûres de tiques fait appel au port de vêtements couvrants, voire de répulsifs cutanés sur les parties découvertes.

L'examen corporel minutieux sans oublier le cuir chevelu, le nombril et les organes génitaux est essentiel au retour de la promenade.

La plupart des piqûres de tiques dures interviennent sur les parties basses du corps car les tiques sont à l'affût sur la végétation, mais il n'est pas rare d'en retrouver sur le cuir chevelu des enfants.

Pour extraire une tique, un tire-tique ou une pince fine doivent être utilisés. Le site de piqûre doit ensuite être désinfecté et les mains lavées. Aucune antibiothérapie ni demande d'examens complémentaires ne sont justifiés à ce stade. Une surveillance du point de piqûre pendant plusieurs semaines est importante (apparition d'érythème ou d'escarre). Les investigations sont aussi justifiées en cas de fatigue ou de syndrome pseudo-fébrile apparaissant quelques jours après la piqûre. Une vaccination existe contre l'infection par le virus de l'encéphalite à tiques.



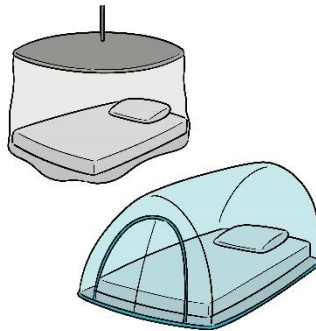
MESURE DE PROTECTION

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, notamment par l'application de répulsifs, en particulier sur les parties non couvertes ;



- dormir la nuit sous une moustiquaire de préférence imprégnée d'insecticide (correctement installée et en s'assurant de l'intégrité du maillage). Dans les zones fortement impaludées, il est fortement recommandé d'éviter de sortir la nuit, même un court moment, sans protection antimoustiques, et a fortiori 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 pourront être utilisés en mesure d'appoint. Les serpentins fumigènes peuvent également être utilisés, à l'extérieur et dans les vérandas.

Les moyens de prévention disponibles contre les piqûres de moustiques sont exposés dans le tableau suivant :

Moyens recommandés

- Moustiquaire imprégnée d'insecticides pour berceau, poussette ou lit, selon l'âge et les vecteurs
- Moustiquaires grillagées aux fenêtres et aux portes
- Répulsifs cutanés sur les parties du corps non couvertes, en complément du port de vêtements amples, couvrants et légers.

Moyens d'appoint

- Diffuseur électrique d'insecticide (à l'intérieur) ;
- Raquettes électriques ;0
- Pulvérisation intradomiciliaire de « bombes » insecticides (disponibles dans le commerce) ;
- Climatisation ;
- Ventilation ;
- Serpentin fumigène (extérieur) ;
- Moustiquaire non imprégnée d'insecticide

Moyens non recommandés (efficacité non démontrée - à ne pas utiliser):

- Les bracelets anti-insectes pour se protéger des moustiques et des tiques;
- Les huiles essentielles dont la durée d'efficacité, généralement inférieure à 20 minutes, est insuffisante et qui peuvent causer des irritations cutanées ou une photosensibilisation;
- Les appareils sonores à ultrasons, la vitamine B1, l'homéopathie, les rubans, les 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) :

Molécules ou substances actives	Concentrations usuelles	Arthropodes ciblés (ordre alphabétique)	Avantages	Inconvénients	Enfants *	Femme enceinte
Produits disposant d'une AMM (présence du numéro d'AMM sur l'étiquette) et un RCP						
DEET (N,N-diéthyl-m-toluamide)	30 à 50%	Aoûtats, Culicoides, Moustiques, Phlébotomes, Simulies, Tiques dures	Molécule utilisée depuis plusieurs décennies, Large spectre d'utilisation	Huileux, Fait fondre les plastiques, Irritant pour les yeux.	10 % entre 1 et 2 ans 30% et plus à partir de 2 ans	Zone à risque (30%)
IR3535 (N-acétyl-N-butyl-β-alaninate d'éthyle)	20 à 35 %	Aoûtats, Culicoides, Moustiques, Phlébotomes, Stomoxes, Tiques dures	Très sûre selon les données, Faible odeur, Non huileux, N'altère pas les plastiques, Large spectre d'utilisation	Parfois inefficace aux faibles concentrations	20% entre 6 mois et 2 ans 25% et plus à partir de 2 ans	20%
Produits en cours d'évaluation au niveau européen						
Icaridine ou KBR3023 (Carboxylate de Sec-butyl 2-(2-hydroxyéthyl)pipéridine-1)	20 à 25 %	Aoûtats, Culicoides, Mouches piqueuses, Moustiques, Puces, Tiques dures	Large spectre d'activité, N'altère pas les plastiques, Faible odeur,	Pas aussi efficace que le DEET contre les tiques, certains anophèles et les culicoides	25% à partir de 24 mois	20%
Huile d'Eucalyptus citriodora, hydratée, cyclisée (produit naturel, le PMD ou para-menthane-3,8 diol étant un produit de synthèse)**	10 à 30 %	Culicoides, Mouches piqueuses, Moustiques, Tiques dures	Efficace contre les anophèles et les tiques	Evaluation partielle, 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.

*** CDC Atlanta, Yellow book

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

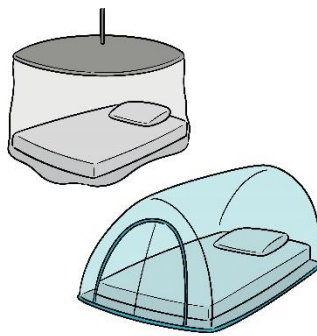
- Lire la notice d'utilisation, vérifier les restrictions d'usage (notamment selon l'âge) et respecter les conditions d'application (en particulier, n'appliquer sur la peau que les produits prévus à cet effet et non les répulsifs vestimentaires) ;
- Préférer les répulsifs en crème ou lotion aux répulsifs 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 à indice de protection maximal, puis respecter un intervalle d'au moins 20 minutes avant d'appliquer un 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) ;
- Pour se protéger des moustiques qui piquent la nuit ou protéger un enfant en poussette des moustiques durant le jour, la meilleure protection est l'utilisation d'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) à la fois pour optimiser la rémanence de l'insecticide, réduire les risques liés à la manipulation de produits toxiques et éviter la pollution de l'environnement ;
- 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. Dans ce cas, la rémanence du produit varie d'un à trois mois et ne résiste généralement pas à plus de trois lavages.

III – L'enfant en voyage

- L'utilisation d'une moustiquaire imprégnée d'insecticide et de répulsifs cutanés adaptés à l'âge de l'enfant est primordiale dans prévention des piqûres de moustiques.
- Attention à la déshydratation chez les jeunes enfants : 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.
- Assurer une protection contre le soleil efficace (crèmes solaires à coefficient de protection élevé, chapeau, vêtements couvrants...)
- Eviter tout contact avec les animaux, pour prévenir du risque de transmission de pathogènes dont la rage.
- Attention au risque de noyade.

Sites internet pour trouver des informations :

[Mesvaccins.net](https://mesvaccins.net) (actualités)

pasteur-lille.fr (je voyage application métis)

pastel.diplomatie.gouv.fr (Ariane)

Contact

Centre de vaccination Internationale

Centre Hospitalier
Pavillon DUPPERAT
194 Avenue Rubillard
72000 Le Mans

Téléphone

02 53 04 06 39