

Conseils Santé Voyage

Vaccins



Selon votre destination, la durée, le type de voyage et votre état de santé, vous pourriez avoir besoin de vaccins afin de vous protéger contre certaines maladies graves à l'étranger. Ces vaccins ont un degré d'efficacité élevé, qui se situe pour la plupart entre 70% et 99%. De plus, certains auront une durée d'efficacité prolongée, allant même jusqu'à plus de 20 ans.

Comme certains programmes de vaccination peuvent s'échelonner sur une période de plusieurs semaines, il est important de prendre rendez-vous dès que la décision de partir est prise.

Lors de votre visite à la clinique santé voyage, l'infirmière vous proposera, après l'évaluation de votre voyage et de votre statut vaccinal, des vaccins de base, des vaccins recommandés et des vaccins parfois exigés par le pays de destination.

Vaccins obligatoires :

- Fièvre jaune : Dans certains pays d'Afrique et d'Amérique du Sud.
- Méningocoque : Dans le cadre d'un pèlerinage à la Mecque, en Arabie Saoudite.
- Choléra : Afrique centrale et du nord.



D'autres vaccins de base peuvent être conseillés si vous n'êtes pas déjà protégé contre la poliomyélite, la rougeole, la rubéole, les oreillons, la coqueluche ou la varicelle par exemple. Selon votre vaccination, il se peut que vous ayez besoin d'une preuve de vaccination pour satisfaire aux règlements sanitaires internationaux. À défaut de laquelle, l'entrée au pays peut vous être refusée.

L'absence d'exigence ne signifie pas l'absence de risque pour la santé. Selon votre cas, on peut vous recommander certains vaccins pour vous protéger contre des maladies comme la typhoïde, les hépatites A et B, la méningite ou l'encéphalite japonaise.

En vacances, on devient parfois intrépide, on laisse tomber certaines règles de prudence.

Prévoir une assurance voyage, c'est bien : éviter d'y avoir recours, c'est encore mieux.

Départ



Pour plusieurs, l'envol est excitant. Pour d'autres, c'est une cause d'anxiété et certains passagers ressentiront divers maux mineurs.

L'espace restreint, le bruit et les vibrations peuvent causer l'anxiété, des problèmes de personnalité, l'enflure des chevilles et des pieds. La sécheresse de l'air ambiant et l'air climatisé peuvent causer le refroidissement ainsi que l'irritation des voies respiratoires et des yeux.

L'expansion des gaz dans l'oreille moyenne, le tractus gastro-intestinal, les sinus, le thorax et les poumons peuvent causer des maux d'oreilles, des ballonnements et des crampes abdominales.

Certaines personnes sont plus sujettes aux maux d'oreilles au décollage ou à l'atterrissage. Le risque augmente chez les enfants de moins de 5 ans et les personnes congestionnées. Bâiller, sucer des bonbons ou mâcher de la gomme, prévoir une tétine ou un biberon d'eau pour les nourrissons et ne pas faire de plongée sous-marine 24 heures avant l'envol sont des moyens qui peuvent diminuer cet inconfort, car le mouvement de succion ou le fait d'avaler aide à débloquer les oreilles.

En cas de congestion nasale, un décongestionnant pourrait être recommandé une heure avant l'atterrissage, si vous n'avez pas de contre-indication.

Avant le départ :

- Consulter son médecin si l'on souffre de maladie cardio-pulmonaire, d'otite, de sinusite, d'anémie, d'ACV ou si on est enceinte.
- Aviser la compagnie aérienne ou l'agence de voyages de toute diète spéciale (sans sel, allergies, diabète, kascher, etc.).

Immobilité prolongée

Lors des longs trajets, n'oubliez pas de faire de l'exercice et de vous hydrater pour éviter les problèmes de circulation sanguine, les crampes et les courbatures. Bouger les pieds, les jambes, les bras, le cou et se lever régulièrement de son siège contribuent particulièrement à réduire le risque de thrombophlébites (formation d'un caillot sanguin obstruant une veine, souvent au niveau de mollet). Celles-ci sont très douloureuses et peuvent mener à des complications sévères. Les compagnies aériennes fournissent dans l'avion une description d'exercices à faire en vol.

Il est à noter que l'usage de somnifères en avion n'est pas recommandé, car ils peuvent prédisposer à la thrombophlébite en augmentant l'immobilité.

Décalage horaire

En traversant plusieurs fuseaux horaires, notre horloge biologique se dérègle, perd la notion du temps pour ensuite s'adapter au nouvel horaire. Les voyages d'ouest en est sont plus éprouvants. Tout rentre dans l'ordre en moins de 48 heures chez 50% des gens. Portez une attention particulière à la diète des personnes diabétiques.

Symptômes :

- Troubles du sommeil, digestifs et intestinaux.
- Maux de tête, fatigue, irritabilité.
- Diminution des performances physique et mentale.



Prévention :

- Dormir dans l'avion. Si nécessaire, prendre avec un avis médical, un hypnotique léger et de courte action.
- Manger légèrement, éviter l'alcool.
- Boire beaucoup d'eau et de jus.
- Se reposer les premières 24 heures.

Mal des transports

Le mal des transports est caractérisé par des nausées plus ou moins sévères pouvant aller jusqu'à des vomissements ou à des vertiges. Il est provoqué par le mouvement, les changements de vitesse, le tangage, les vibrations et la turbulence, et est relié à l'organe de l'équilibre situé dans l'oreille interne. Il disparaît rapidement dans des conditions de stabilité. Les jeunes de 3 à 12 ans sont plus susceptibles d'être affectés par le mal de transports.



Où s'asseoir :

- Auto : sur le siège avant.
- Avion : en avant des ailes.
- Bateau : cabine au centre, avec hublot.

Prévention :

- Avant le départ, prendre un repas léger et facile à digérer.
- Prendre un anti nauséux avant le départ (ex. : Gravol, Transderm) tout en sachant que certains peuvent causer de la somnolence.
- En cours de route, manger fréquemment et peu à la fois.
- Éviter les mauvaises odeurs et aérer l'endroit si possible.
- Prévoir de la gomme à mâcher, sucer de la limette ou du citron.
- Éviter de lire.

Ciguatera



Les poissons provenant des eaux tropicales où l'on trouve du corail, près des Antilles, des îles du Pacifique ou de l'océan Indien, peuvent contenir des ciguatoxines qui ne sont pas éliminées par la cuisson et sont responsables de la Ciguatera. Cette ciguatoxine provient d'une algue poussant sur les récifs de corail. Les petits poissons herbivores s'en nourrissent ; ils sont à leur tour ingérés par leurs prédateurs carnivores, augmentant ainsi la concentration toxique dans leur chair et leurs organes. Évitez de consommer des poissons dont la taille excède celle d'une assiette standard (barracuda, mérrou, vivaneau (red snapper), sériole (amber-jack), posson-roi, poisson-chirurgien, serran (sea bass)).

Symptômes :

-Moins d'une à 30 heures après l'ingestion : sueurs, frissons, nausées, vomissements, diarrhées, crampes abdominales, goût métallique dans la bouche. Durée : quelques jours.
-Un à quelques jours après l'ingestion : fatigue extrême, faiblesse, insomnie, picotements autour de la bouche, aux mains et aux pieds, inversion des sensations (le chaud est perçu comme le froid et vice-versa), douleurs musculaires et articulaires, vision embrouillée ou cécité temporaire. Durée : plusieurs semaines, voir des mois.

Traitement :

Aucun : on tente de soulager les symptômes. La mortalité (peu documentée et rare) survient dans les formes graves après un choc dû à un malaise cardio-vasculaire ou à une insuffisance respiratoire.

Prévention :

-Éviter de consommer les types de poissons précités, surtout aux Antilles (Cuba, République Dominicaine, Haïti, Jamaïque, Îles vierges, Puerto Rico) et en Polynésie.
-La toxine ne change pas le goût, l'odeur ou l'apparence du poisson.
-La contamination est imprévisible, épisodique et survient souvent après une tempête ou des perturbations naturelles ou humaines.

Bilharziose (ou Schistosomiase)



Les eaux douces de plus de 75 pays sont contaminées par la bilharziose, notamment en Afrique, en Amérique du Sud, dans les Antilles Françaises, au Moyen-Orient et en Asie.

Tremper le gros orteil ou se baigner dans l'eau douce d'étangs, de rivières, de lacs, de fosses ou de cascades des zones tropicales peut avoir des conséquences graves. Cette eau claire, tiède ou fraîche, peu profonde, stagnante ou à faible courant, avec ou sans plantes aquatiques est souvent contaminée par un parasite microscopique (bilharziose). Ce sont les matières fécales d'humains ou d'animaux contaminés qui infestent l'eau. Ce petit ver plat qui loge dans un mollusque, se transforme en larve et pénètre la peau intacte en moins de 10 minutes. On échappe rarement à cette infection. Ce n'est pas un gage de sécurité si les gens du pays se prélassent dans cette eau ; ils sont pour la plupart déjà contaminés ; 200 à 300 millions d'individus le seraient.

Symptômes :

-Démangeaisons, urticaire. Durée : Quelques heures à 2 jours après le contact.
-Selon le type de parasite : Invasion des systèmes circulatoire, sanguin, intestinal, génital, urinaire ou hépatique. Durée : Jusqu'à 6 semaines après le contact.

Prévention :

-Se baigner exclusivement dans les piscines correctement filtrées et chlorées ou encore dans la mer s'il n'y a aucun égout qui s'y déverse à moins d'un km. Ne jamais boire cette eau.
-S'il y a contact : sortir immédiatement et frotter vigoureusement la peau avec un linge sec. Vous avez moins de 10 minutes pour empêcher la pénétration des larves.

Malaria



La malaria, aussi appelé paludisme, est une maladie infectieuse causée par un parasite nommé plasmodium. Ce parasite est transmis par la piqûre d'un moustique infecté, l'anophèle. Il pique entre le coucher et le lever du soleil. Attiré par votre chaleur corporelle, il approche sans bourdonner ou voltiger.

Une seule piqûre suffit à vous infecter. Il vous injecte des centaines de parasites contenus dans sa salive qui gagnent votre foie en moins d'une heure et se multiplient.

La malaria sévit dans plus de 100 pays à travers le monde. Plus de 40% de la population mondiale est à risque de contracter la maladie. On estime qu'il y a 300 à 500 millions de personnes atteintes par année. De ce nombre, plus de deux millions en mourront. Une majorité de cas provient d'Afrique Sub-Saharienne, mais aussi d'Asie, d'Océanie, d'Amérique centrale et du Sud, des Antilles Françaises et du Moyen-Orient.

Les risques sont plus élevés en zones rurales, en bas de 2500 mètres d'altitude et durant les saisons chaudes et humides. Il existe 4 sortes de malaria dont une est souvent mortelle (P. falciparum).

Symptômes :

Les symptômes ressemblent à ceux d'une grippe : fièvre, frissons, maux de tête, douleurs musculaires, nausées, auxquels peuvent s'ajouter de la diarrhée, des vomissements et des malaises généraux. Dans sa forme la plus grave, la malaria peut affecter le cerveau et provoquer de la confusion, de la léthargie, un changement de la personnalité et des crises d'épilepsie. Cela peut même évoluer vers le coma et la mort.

Au retour, si vous présentez des maux de tête, de la fièvre ou un malaise général, consultez immédiatement un médecin. Dites-lui que vous avez visité une zone de malaria. Plusieurs mois ou années après l'exposition, la maladie peut se déclarer, même si vous avez pris des comprimés. Aucun médicament n'est efficace à 100%. Soyez très prudent. C'est faire preuve d'inconscience et de désinvolture dangereuse que de voyager dans ces zones sans se protéger.

Prévention :

L'Agence de santé publique recommande fortement d'obtenir une évaluation du risque individuel avec un médecin afin de déterminer le risque d'exposition au paludisme et le besoin de prévention appropriées comme traitement anti-paludique. En général, deux mesures importantes peuvent aider à prévenir l'infection paludéenne : éviter les piqûres de moustique et utiliser une médication antipaludéenne efficace.

Éviter les piqûres de moustique

-Évitez de ressembler à une belle grosse fleur le soir dès la brunoite : n'utiliser aucun parfum (savon, déodorant, lotion après rasage) et ne porter aucun vêtement de couleur vive ou foncée. Optez pour des vêtements longs, amples et de couleur claire.
-Choisissez un insectifuge contenant 28 à 35 % de DEET. Une concentration de 30% de DEET protège pendant 4 à 6 heures. N'appliquer l'insectifuge que sur les parties exposées, 30 minutes après l'écran solaire.
-Vérifiez l'état des moustiquaires des portes et fenêtres où vous passez la nuit. Faire brûler (serpentins) ou vaporiser un insecticide avant de sortir le soir.
-Si la chambre n'est pas climatisée, exiger une mousseline au-dessus du lit. Vérifiez-là et glissez-là sous le matelas au coucher.

Utiliser une médication antipaludéenne efficace

-Le choix de la médication dépend du pays visité, du type de voyage et doit être adapté à chaque voyageur. Il existe plusieurs médicaments disponibles. Le choix sera arrêté sur celui qui vous convient le mieux, après discussion avec le médecin de la clinique santé voyage. C'est pourquoi il peut arriver que les voyageurs faisant partie d'un même groupe puissent prendre un médicament différent. Pour que la protection soit optimale, il est important de prendre la médication avant, pendant et après le voyage, comme elle avait été prescrite par le médecin. Ne jamais interrompre la médication sous prétexte que vous n'avez pas été piqué.

La turista (ou diarrhée du voyageur)

Vos vacances de rêve pourraient se transformer en cauchemars... Vous n'êtes pas les seuls, 50% des vacanciers en souffriront dans la 1^{ère} semaine. Fatigue, soleil, excès alimentaires, alcool ou bactéries sont les causes de ce bénin, mais très embêtant trouble-fête. Cette irritation du petit intestin provoque une grande perte d'eau et de sels minéraux.



Symptômes :

- Nausées, crampes abdominales et gaz.
- 3 à 5 selles par jour, molles, liquides et impérieuses.
- Peu ou pas de fièvre (38°C).
- Si bien traitée, dure moins de 24 heures.

Boisson de réhydratation, recette maison :

- 1 litre d'eau (embouteillée ou traitée)
- 8 c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de sel

Prendre un grand verre de solution de réhydratation après chaque selle liquide, en une seule prise ou en petites prises fréquentes.

Traitement :

- Prendre la température corporelle.
- Poursuivre l'alimentation solide en mangeant plus fréquemment en de petites quantités.
- Boire beaucoup de boisson de réhydratation maison ou achetée sans prescription en pharmacie (ex. : Gastrolyte). Attention les enfants se déshydratent rapidement.
- Éviter les irritants tels : alcool, thé, café, épices, fritures, jus ou jus de fruits, boissons gazeuses non dégazéifiées, les boisson pour sportifs et les gelées de fruits.
- Sous recommandation de votre médecin prendre, selon les indications, des médicaments comme le lopéramide (Imodium). À noter que ces médicaments ne tuent aucun microbe et ne font que diminuer la fréquence des selles. Ils peuvent être pris par des personnes de plus de 12 ans pour des raisons pratiques, sauf s'il y a présence de fièvre ou de sang dans les selles.
- Consommer, si désiré, les aliments suivants : pain blanc rôti, céréales de riz, biscuits secs, bananes mûres, carottes en purée, compote de pommes et pommes crues (pelées et râpées), pommes de terre, yogourt maigre, fromage maigre et doux, pâtes alimentaires de farine blanche et riz blanc, viandes maigres, œufs pochés ou à la coque.
- S'il y a de la fièvre (39°C et +), frissons ou persistance de la diarrhée avec du sang, pus ou mucus, consulter immédiatement un médecin. Des bactéries dangereuses en sont la cause. Si vous ne pouvez consulter, vous pouvez utiliser l'antibiotique d'urgence que votre médecin vous aura prescrit (ex. : ciprofloxacine, azithromycine, etc.).

Autres pièges



Attention aux embûches de la mer, qui cachent tant de mystères qu'il vaut mieux ne pas tenter de les percer tous. Il est préférable de ne pas déranger certaines bêtes, comme les murènes, qui ressemblent à des serpents marins et qui se cachent dans les trous des rochers sous l'eau. Elles sont agressives et peuvent mordre.

Les méduses sont transparentes et fascinantes, mais leur contact peut provoquer des brûlures. Soyez attentif, car elles peuvent être difficiles à voir dans l'eau.

Les requins peuvent s'approcher du rivage de façon surprenante et sentir une goutte de sang à des kilomètres. Informez-vous des risques d'en rencontrer.

Les oursins sont de curieuses boules piquantes sur lesquelles on peut marcher et se blesser. Dans ce cas, il est préférable de consulter, car ces blessures sont particulièrement susceptibles de s'infecter.

Attention aussi aux embûches de sable (tiques, larves, parasites), aux insectes, crabes, mycoses et autres infections bactériennes qui peuvent vous causer des démangeaisons, brûlures, douleurs ou enflures. Plusieurs pays ont des animaux porteurs de la rage. Les plus fréquemment infectés sont les chiens, les chauves-souris, les mouffettes et les singes.

En zone tropicale, les blessures à la peau guérissent beaucoup plus lentement et s'infectent facilement. En présence de plaies : désinfecter avec de l'eau et un savon doux, bien assécher, appliquer un onguent antiseptique et protéger des saletés avec un pansement léger bien aéré.

Prévention :

- Lors des bains de mer ou en plongée, ne touchez à rien.
- S'asseoir ou se coucher sur une serviette de plage.
- Porter des sandales ou des chaussures pour marcher sur le sable ou en randonnée.
- Ne pas approcher les animaux sauvages ou domestiques.

Les personnes allergiques aux piqûres de moustiques ou d'insectes (guêpes) devraient voir leur médecin avant le départ pour qu'il leur prescrive la trousse d'urgence Anakit ou Epipen.

Boire à votre santé !



En pays tropical, vous devez considérer l'eau comme étant contaminée, autant dans un grand resto, un hôtel « 4 étoiles » que sur la rue, à défaut de quoi vous pourriez passer la majeure partie de votre séjour à visiter les toilettes ou les hôpitaux locaux.

Vos besoins de base en eau sont augmentés, évitez la déshydratation en buvant de 1 à 2 litres d'eau par jour.

Méthodes de purification :

- Faire bouillir l'eau à gros bouillons pendant au moins 1 minute (en altitude, il pourrait être avisé de la faire bouillir plus longtemps ou d'utiliser une méthode de désinfection chimique complémentaire). Laisser refroidir à couvert et versez dans des bouteilles propres, bien bouchées, mais en laissant un peu d'air dans la bouteille. Pour un goût moins fade, agiter la bouteille afin d'oxygéner l'eau.
- Diluer 2 gouttes d'eau de javel (concentration 4% à 6%) par litre d'eau. Pour que le chlore soit efficace, assurez-vous qu'il ne soit pas trop vieux, qu'il n'a pas été mis en contact avec des objets métalliques et qu'il a été conservé à l'abri de la lumière.
- Vous pouvez aussi utiliser des méthodes commerciales (gouttes, comprimés, etc.) vendues dans les magasins de sport et de plein air. Suivez bien les instructions du fabricant. Attention, bien

que les méthodes à base d'iode soient généralement efficaces, elles ne sont pas recommandées pour les enfants, les femmes enceintes, les personnes souffrant de troubles de thyroïde ou pour une utilisation de plus de 3 semaines, en raison de leur effet néfaste sur la glande thyroïde.

Pour ces 3 méthodes de purification, l'eau doit reposer 30 minutes avant la consommation. Pour améliorer le goût : brasser et transvaser dans des contenants propres, ajouter du sel ou des cristaux de jus. Si l'eau est trouble, la passer avant dans un filtre à café ou un linge propre et doubler les quantités de désinfectant ou le temps d'ébullition.

Il est aussi possible de se procurer un purificateur « Water Tech » dans un magasin de sport. La résine « Pentapure » libère de l'iode et inactive en 10 secondes les virus, bactéries et parasites responsables entre autre du choléra, de la typhoïde, de la polio, de l'hépatite A et de la giardiase.

Prévention :

-Boire uniquement de l'eau provenant de bouteilles scellées (les bouteilles sont parfois remplies après coup avec de l'eau locale).
-Éviter en tout temps la glace. La congélation ne tue pas les micro-organismes. Attention aux cocktails avec glace concassée, buvez plutôt de la bière ou du vin.

-Ne jamais se brosser les dents avec l'eau du robinet.
-Dans la douche, ne pas avaler d'eau.
-Surveiller votre urine ; si elle est de couleur foncée, buvez plus.
-Avant d'entrer à l'hôtel, prévoir suffisamment d'eau pour les besoins du soir et du lendemain matin.
-Boire du café ou du thé (sans danger).

Qu'est-ce qu'on mange ?

En zone tropicale, vous ne pouvez pas manger où, quand et ce que vous voulez. Bien sûr, vous souhaitez goûter aux mets locaux, mais, dans ce cas, il faut que ces plats aient été cuits peu de temps avant consommation et qu'ils soient toujours chauds. Ce plaisir de la gastronomie locale peut vous occasionner des infections ou intoxications alimentaires. Les plus fréquentes sont la turista, l'entérite, la typhoïde et l'hépatite A. Sous ces climats, les aliments se détériorent rapidement et sont souvent contaminés par l'eau, les insectes (mouches, cafards) ou les personnes qui les préparent.



À proscrire de votre menu :

-Tout aliment vendu par les marchands ambulants de la rue.
-La laitue et les crudités (difficiles à nettoyer ou lavés avec l'eau du robinet).
-Les fruits qu'on ne peut pas pelés ou ceux à la peau abîmée : raisins, bleuets, fraises, etc.
-Les aliments crus ou insuffisamment cuits : légumes, poissons, volailles, viandes, coquillages et fruits de mer.
-Les produits laitiers non pasteurisés. En cas de doute, le lait peut être bouilli ou substitué par du lait en poudre préparé avec de l'eau traitée. Attention au yogourt, fromage, crème glacée et desserts à base de produits laitiers. Les produits emballés commercialement certifiant qu'ils ont été pasteurisés sont habituellement fiables.
-Les buffets laissés plusieurs heures à la température ambiante où des dizaines de personnes se sont servies. Il est plus sécuritaire de se présenter à l'ouverture du buffet et de choisir des aliments bien cuits et chauds.

Déguster avec plaisir :

-Les fruits et légumes que l'on pèle soi-même. Les laver ou les rincer avant, avec de l'eau bouillie ou traitée : mangue, papaye, avocat, etc. Les carottes et pommes de terre doivent être bien cuites ou très bien pelées à cause des fissures.
-Les aliments bien cuits (bouillis, rôtis, grillés), servis très chaud immédiatement après la cuisson.
-Les soupes aux légumes, aux nouilles, etc.
-Les produits céréaliers : riz, pain, blé, couscous, orge, millet, etc.
-Les pâtes alimentaires, les noix, les amandes, les graines, etc.
-Les fruits frais pressés ou dilués avec de l'eau embouteillée.
-Le jus de noix de coco verte (attention, c'est laxatif).
-Le lait bouilli, évaporé en boîte ou en poudre. Pour un long séjour, prévoir un supplément de calcium.
-Thé, café, boissons gazeuses de marques connues avec la capsule intacte, non réfrigérées dans l'eau car une infiltration est possible sous le bouchon.

Conseils généraux :

-Se laver souvent les mains, surtout avant de manger.
-Prendre des repas légers, respecter l'horaire des 3 repas, et grignoter entre chacun. Éviter de sauter un repas sauf s'il n'y a aucun aliment sain disponible. Ne pas manger tard le soir. Prévoir quelques barres « granola ».
-Attention aux excès d'épices, de fruits, d'alcool ou d'huile qui entraînent des problèmes digestifs ou intestinaux.
-Si tendance à la constipation ; prévoir un supplément de fibres et boire beaucoup d'eau.
-Les invitations à manger chez l'habitant sont peut-être alléchantes, mais sont aussi à vos risques.
-Avoir toujours sur soi un canif propre pour couper ou peler les fruits.
-Si vous avez une diète spéciale : consultez une diététiste avant le départ.

*****Règle d'or à suivre : Faire cuire, peler vous-même ou n'y touchez pas *****

Exposition au soleil



De nombreux Canadiens voyagent en quête de chaleur et de soleil ; ils ont donc tendance à exagérer en matière d'exposition au soleil lorsqu'ils arrivent à destination. La peau garde en mémoire tout ce qui lui arrive. Les rayons UVA et UVB peuvent endommager l'ADN des cellules de la peau et provoquer un dysfonctionnement de leur régénérescence, d'où les risques de cancer de la peau. La tolérance au soleil varie selon l'âge, le type de peau, le moment et le lieu d'exposition.

Sous les basses latitudes des tropiques ou en altitude, les rayons de soleil sont plus intenses. Ils pénètrent à diverses profondeurs et endommagent la peau à différents niveaux.

Traitement d'un coup de soleil :

-Appliquer des compresses d'eau froide ou prendre un bain d'eau tiède avec du bicarbonate de soude (petite vache).
-Si douleur, prendre Tyféno ou Aspirine.
-Utiliser une crème apaisante telle qu'Aveeno ou Solarcaïne, sauf sur les ampoules.
-Éviter de faire éclater les phlyctènes (ampoules), s'il y en a, et protégez-les jusqu'à ce qu'elles se résorbent.
-Voir un médecin s'il y a : fièvre, frissons, nausées, vomissements, ampoules, urticaire, douleur intense et vue affaiblie.

elle porte la mention « hydrofuge ». N'oubliez pas d'en appliquer sur toutes les parties du corps exposées (le dessus des pieds, les oreilles, etc.). Ne pas appliquer sur une peau brûlée ou sur des cloques. Gardez le contenant de crème solaire à l'abri du soleil.

-Augmenter graduellement le temps d'exposition. Les premiers jours, 2 à 3 fois 10 minutes. Évitez de vous exposer entre 11h et 14h.
-Porter un chapeau à large rebord ainsi que des verres fumés protégeant contre les UVA et les UVB.
-Protéger les petites surfaces de votre corps (lèvres, nez, oreilles) avec une crème à base de zinc ou de titanium.
-Boire beaucoup d'eau, éviter l'alcool et la caféine.

Attention :

-Certains médicaments (antibiotiques, psychiatriques), cosmétiques (parfum, lotion après rasage) ou aliments (citron, lime, mangue) provoquent des taches sur la peau et favorisent les brûlures.

-Certains médicaments peuvent aussi provoquer une allergie au soleil, vérifiez avec votre médecin si c'est le cas des vôtres.

-Les rayons UV sont facilement réfléchis par le sable, l'eau, le béton ou la neige. Ils peuvent aussi pénétrer la surface de l'eau jusqu'à un mètre de profondeur, et 85% des rayons UV peuvent traverser les nuages. En général, les rayons sont plus forts entre 10h et 16h.

-Les huiles de coco ou autres huiles agissent au soleil comme des milliers de loupes microscopiques.

-Les séances de bronzage en cabine (UVA) ne protègent pas contre les coups de soleil.

Prévention :

-Appliquer généreusement de la crème solaire, d'un FPS d'au moins 15 contre les UVA et UVB, de 20 à 30 minutes avant l'exposition au soleil. Plus le FPS est élevé, plus la crème solaire protège longtemps. Elle doit être renouvelée à toutes les 2 heures et après la baignade ou une transpiration abondante, même si

Coup de chaleur

Les coups de chaleur sont dus à une exposition intensive au soleil ou à la chaleur et à la déshydratation, occasionnant une importante perte d'eau et de sels minéraux.



Symptômes :

- Peau rouge, sèche et chaude.
- Fièvre élevée (40°C et plus).
- Mal de tête, étourdissements, nausées.
- Fatigue générale, courbatures.
- Diminution de la concentration mentale, perte de conscience.

Traitement :

- Prendre la température, le pouls et surveiller la respiration.
- Dévêtir et rafraîchir avec des serviettes froides ou des sacs de glace.
- Boire le plus possible et consulter un médecin.

Prévention :

- Éviter l'exposition directe au soleil par temps chaud et humide et les endroits non ventilés.
- Porter des vêtements amples, légers, de fibres naturelles et de couleur claire.
- Boire beaucoup d'eau et de jus. Surveiller la couleur de l'urine ; elle doit rester pâle.
- Éviter l'alcool et la caféine.
- Ajouter du sel à votre alimentation, si non contre-indiqué par votre médecin. Les comprimés de sel sont à proscrire, car ils sont trop concentrés et irritants pour l'estomac.
- Faire la sieste et ne pratiquer les activités ou les sports que tôt le matin ou en fin d'après-midi.

Altitude



De plus en plus de gens partent à la découverte des montagnes, soit pour un séjour en moyenne altitude (2000 à 3500 m.), en haute altitude (3500 à 5500 m.) ou en altitude extrême (plus de 5500 m.). Il faut savoir qu'un séjour en altitude n'est pas à prendre à la légère et doit être très bien préparé. La baisse de l'oxygène en altitude peut avoir des effets dramatiques sur votre corps, si vous ne respectez pas les principes d'acclimatation.

En haute altitude, plus on monte, plus dans l'organisme, augmentent les rythmes respiratoire et cardiaque et les pertes en eau et globules rouges. La chute d'oxygène dans le sang (hypoxie) provoque différents maux. Plus on monte vite, plus il y en a. Un organisme en bonne santé s'adapte à l'altitude. Vous devez consulter votre médecin avant le départ si vous présentez un de ces états : grossesse, obésité importante, anémie, diabète non contrôlé, maladies pulmonaire, cardio-vasculaire ou psychiatrique ; peut-être faudra-t-il remettre cette activité ou ce voyage.

Ascension :

On recommande une ascension par paliers qui permet l'acclimatation. On suggère de dormir une ou deux nuits à une élévation intermédiaire, soit 2500 à 3000 mètres. Au-delà de 3000 mètres, on ne devrait pas dormir à une altitude de plus de 300 à 400 mètres supplémentaires chaque nuit. On peut faire durant le jour des randonnées en plus haute altitude, mais redescendre ensuite pour la nuit, ce qui favorise aussi l'acclimatation.

L'hydratation est primordiale en altitude car elle aide à l'acclimatation. Cependant, il faut éviter la consommation d'alcool. Une médication préventive (acétazolamide) peut être prescrite par le médecin de la clinique santé voyages si vous prévoyez séjourner à plus de 2500 m.

Symptômes :

Certains symptômes sont normaux en altitude, entre autre la dyspnée (l'essoufflement) à l'effort, la diminution de l'appétit et de la soif, les mictions fréquentes et les réveils nocturnes. Ces symptômes correspondent à l'adaptation normale à la diminution de l'oxygène.

-Prenez de l'acétazolamide.

-Utilisez de l'oxygène ou une chambre hyperbare, au besoin.

Règles d'or lors d'une excursion en altitude :

- Si vous vous sentez mal en altitude, considérez que c'est le mal des montagnes jusqu'à preuve du contraire.
- Si vous avez le mal des montagnes, vous ne devez pas poursuivre l'ascension.
- Si les symptômes se détériorent, vous devez redescendre immédiatement.

Œdème pulmonaire de haute altitude (s'installe en 2 ou 3 jours) :

- Toux, faiblesse importante.
- Dyspnée progressive pouvant être présente même au repos.

Ce que vous devez faire :

- Descendez immédiatement pour obtenir des soins médicaux ;
- En cas de descente immédiate impossible, utilisez de l'oxygène ou une chambre hyperbare.

Mal des montagnes léger :

- Céphalée légère à modérée ;
- Nausées, fatigue et étourdissements dans les premières 24 heures en altitude.

Ce que vous devez faire :

- Arrêtez l'ascension et reposez-vous afin de permettre l'acclimatation.
- Hydratez-vous.
- Prenez de l'acétazolamide, des analgésiques ou des anti-nauséux au besoin.
- Redescendez de 500 mètres au besoin.

Œdème cérébral de haute altitude (HACE) :

- Céphalée.
- Nausée, vomissements.
- Confusion, désorientation, troubles de l'équilibre.
- Coma.

Ce que vous devez faire :

- Descendez immédiatement pour obtenir des soins médicaux.
- Utilisez une chambre hyperbare.

Mal des montagnes modéré à sévère :

- Céphalée modérée à sévère.
- Nausée, vomissements, faiblesse, étourdissements, oedème des membres.

Ce que vous devez faire :

- Arrêtez l'ascension et redescendez de 500 mètres minimalement.

Prévention :

- Être en bonne forme physique.
- Faire une ascension lente et progressive après 2500m.
- Demeurer 24 heures à une altitude intermédiaire (1700 m).
- Boire beaucoup d'eau, s'abstenir d'alcool, de tabac et de somnifères.
- Avoir une diète riche en glucides et pauvre en sel.
- Éviter les activités physiques importantes qui augmentent les besoins en oxygène.

Informez-vous des contre-indications médicales à l'altitude avant de planifier un tel voyage.

N.B. En très haute altitude, durant la nuit, se faire réveiller toutes les heures pour respirer profondément.

Rencontres Intimes



Bien que les relations sexuelles occasionnelles ne soient pas toujours à l'agenda des voyageurs, des études ont montré que 60% des personnes ayant des relations sexuelles à l'étranger ne l'avaient pas prévu. Il importe donc de se poser la question : si l'occasion se présentait, comment agiriez-vous ?

Où que vous voyagiez, le tourisme sexuel est dangereux. Le sida et les MTS sont présents partout, particulièrement dans certains pays d'Afrique, d'Amérique du Sud, d'Asie (Inde, Thaïlande) et dans les Caraïbes. La prostitution, souvent très répandue, l'exotisme et la consommation accrue d'alcool altèrent le jugement et favorisent les rapprochements physiques risqués.

Les activités quotidiennes courantes ne transmettent pas le sida, pas plus que les aliments, l'eau, l'air ou les moustiques.

Le VIH (virus d'immunodéficience humaine) se transmet par le sang, le sperme ou les sécrétions vaginales lors :

- de relations sexuelles non protégées : vaginales, anales et orales génitales.
- de transfusions de sang ou de produits dérivés.
- de partage d'aiguilles, seringues ou matériel déjà contaminés lors d'injection de drogues intraveineuses ou de perforation de la peau (tatouage, acupuncture ou instruments dentaires).
- de la grossesse d'une mère contaminée à son fœtus.

Prévention :

- Aucun contact sexuel avec des partenaires occasionnels. Si vous en avez, limitez le nombre de partenaires et utilisez toujours un condom en latex lubrifié. Achetez-les au Canada avant le départ ; ailleurs, ils sont souvent de mauvaise qualité ou peu accessibles.
- S'assurer de la stérilité de tout matériel d'injection.
- Dans les pays non industrialisés, opter pour une médication orale plutôt qu'injectable, ex. : antibiotiques. Refuser totalement de recevoir des produits sanguins à moins d'urgence vitale. S'assurer que ces produits ont déjà été traités. Si possible, se faire diriger vers un pays offrant des garanties sanitaires.

Autres MTS plus répandues chez la population locale :

- Gonorrhée : résistante aux antibiotiques usuels.
- Hépatite B : très contagieuse, elle peut se transmettre aussi par les larmes et la salive. Ne partagez jamais votre rasoir, brosse à dents ou tout article d'hygiène personnelle. Si vous voyagez souvent dans les zones à risques, il existe un vaccin très efficace à recevoir en 3 doses étalées sur 6 mois.

Au retour, consulter un médecin si vous avez des symptômes inhabituels ou avez eu des contacts douteux. Ne reprendre les activités sexuelles que si tous les tests sont négatifs.

Alcool et drogues

L'ambiance exotique, la musique et les occasions sociales multipliées favorisent un certain laisser-aller et diminuent votre vigilance habituelle face à l'alcool et aux drogues.



Dangers :

- L'illégalité (la prison et pour combien de temps ?). Certains pays ne rient pas avec la possession ou la consommation même minime de drogues. L'ambassade ou le consulat canadiens ne pourront rien pour vous.
- S'endormir au soleil (les brûlures au 1^{er} et 2^e degré).
- Relation sexuelles non protégées (MTS et sida).

La modération, conserver sa tête, ses souvenirs et sa liberté ont bien meilleur goût. Les prisons ne sont nullement un lieu de villégiature recommandable.

Tous droits réservés