

DÉPLACEMENTS EN AFRIQUE



PROGRAMME DE VACCINATION

- **L'obligation administrative** : elle correspond à la protection du pays contre un risque infectieux venant de l'extérieur apporté par le voyageur
- **Les risques réels encourus par le voyageur** : ils varient en fonction de la situation sanitaire du pays visité, des conditions et de la durée du séjour et de l'âge du voyageur

C'est donc un, voire deux mois avant le départ qu'il faut se préoccuper des vaccins nécessaires au risque d'être pris de court

Les vaccinations recommandées sont indiquées par pays (<http://www.pasteur.fr/>)

PRÉVENTION DU PALUDISME

Le paludisme, maladie grave, potentiellement mortelle, transmise par des moustiques, est très répandue en zone tropicale. Il existe plusieurs espèces de parasites responsables du paludisme. **Plasmodium Falciparum** est l'espèce la plus fréquente mais aussi la plus dangereuse, car elle est responsable des formes mortelles. Le choix du médicaments uniquement délivré sur prescription médicale, varie selon le pays.

PROTECTION CONTRE LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Il est très important de se protéger contre les piqûres de moustiques, car cela permet de prévenir d'autres infections en particulier la dengue. Les anophèles (moustiques vecteurs du paludisme) piquent habituellement **entre le coucher et le lever du soleil**.

LES MESURES À OBSERVER SONT LES SUIVANTES :

Porter le soir des vêtements longs : Les toiles de tente ainsi que les vêtements peuvent être imprégnés de répulsif par trempage ou pulvérisation (efficacité en moyenne de 2 h car trop volatile).

Appliquer un produit répulsif sur les parties découvertes du corps : l'application du produit doit se faire dès le coucher du soleil sur toutes les parties découvertes du corps, visage compris, ainsi que sur les parties pouvant se trouver découvertes à l'occasion de mouvements. La durée de la protection varie de 2 à 5 heures : elle dépend de la concentration du produit et de la température extérieure. Les applications seront renouvelées plus fréquemment en fonction de la transpiration.

Dormir sous une moustiquaire imprégnée : la moustiquaire imprégnée d'insecticide assure la meilleure protection contre les piqûres de moustiques nocturnes. Elle doit être en bon état (pas de déchirure) et doit être soit bordée sous le matelas, soit toucher le sol. On peut se procurer des moustiquaires déjà imprégnées en pharmacie ou dans les magasins d'articles de voyage. La durée d'efficacité du produit est de **6 à 8 mois**.

Utiliser un diffuseur électrique d'insecticide (penser au kit d'adaptation aux prises de courant), même dans les pièces climatisées, car la climatisation réduit l'agressivité des moustiques mais ne les empêche pas de piquer. **A l'extérieur, on peut faire brûler des tortillons de pyréthre.**

PRÉVENTION DES MALADIES TRANSMISES PAR

D'AUTRES ANIMAUX

LES PIQÛRES OU MORSURES D'ARTHROPODES

(moustiques, tiques, mouches, ...) : Un grand nombre d'infections, contre lesquelles on ne dispose pas toujours de vaccin ou de traitement médicamenteux sont transmises par les arthropodes. Les moyens de protection sont les mêmes que ceux que l'on utilise contre les moustiques vecteurs du paludisme, mais l'horaire peut varier : **ainsi les moustiques vecteurs de la dengue piquent dans la journée ou en début de soirée.**

LES ENVENIMENTS

(par morsures de serpents, scorpions, fourmis, ou contact avec des poissons ou des coquillages venimeux) :

- Porter des chaussures montantes, fermées, un pantalon long
- Frapper le sol avec un bâton ou faire du bruit en marchant
- Secouer ses vêtements, ses chaussures, ses draps, avant usage
- Sur la plage, ne pas marcher pieds nus
- Se renseigner localement

SE MUNIR SI BESOIN DE PETIT MATÉRIEL D'URGENCE :

Il n'existe pas de trousse de pharmacie type, au minimum :

- Un antipaludique à usage préventif + répulsif ;
- Un anti douleur et anti fièvre ;
- Un anti diarrhéique ;
- Crème solaire + Crème pour les brûlures ;
- Collyre (monodose) + Désinfectant cutané ;
- Pansements stériles et sutures adhésives ;
- Bande de contention + Epingles de sûreté ;
- Produit pour désinfection de l'eau de boisson ;
- Préservatifs ;
- Seringues à usage unique

LES MESURES D'HYGIÈNE INDISPENSABLE EN MILIEU TROPICAL :

Hygiène alimentaire (prévention de la diarrhée des voyageurs, de l'hépatite A, de l'amibiase, ...) : se laver souvent les mains avec du savon (l'eau est insuffisante), particulièrement **avant les repas ; avant toute manipulation d'aliments ; après passage aux toilettes.**

Ce qu'il faut faire :

- Consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant soi) ou rendue potable (filtre portatif, produit désinfectant, ébullition 5 minutes)
- Peler les fruits ;
- Le lait doit être pasteurisé ou bouilli.

Ce qu'il ne faut pas faire : Ingérer des aliments ou des boissons à risque tels que :

- Les crudités ou aliments cuits consommés froids, même conservés au réfrigérateur ;
- L'eau locale non embouteillée ;
- Les coquillages, les plats réchauffés, les glaçons et les glaces ; (Se renseigner sur les risques de toxicité des poissons de mer, même cuits).

La diarrhée du voyageur (ou turista) : est un problème de santé rencontré fréquemment par les voyageurs ; le plus souvent bénin du à des infections contractées lors de la consommation d'eau ou d'aliments contaminés. Ces troubles disparaissent en général souvent spontanément en auto traitement, d'où importance de prévoir les médicaments avant le départ. *Source [http: www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)* **Hygiène corporelle et générale :** Il faut se prémunir des bactéries ou parasites qui peuvent se trouver dans les

sols ou l'eau (prévention du Larbish, Anguillulose, Ankylostome, Bilharziose, infections cutanées,...).

Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol ;
Ne pas marcher pieds nus sur les plages ;
Ne pas s'allonger à même le sable ;

Porter des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides ;
Ne pas marcher ou se baigner dans les eaux douces ;
Ne pas caresser les animaux.

PRÉVENTION DES AUTRES RISQUES

Traumatologie, soins médicaux : les accidents (de la circulation ou non) représentent 30 % des causes de rapatriement sanitaire : la prudence s'impose. Une assurance auprès d'une société d'assistance est indispensable avant le départ. Les transfusions sanguines, les soins médicaux avec injection, incision ou endoscopie, ainsi que les soins dentaires sont un risque majeur dans la plupart des pays aux structures sanitaires insuffisantes (hépatite B, hépatite C, infection par le virus du SIDA).

Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique.

Autre site à consulter : www.diplomatie.gouv.fr



Crédits photos : Stockwerk-Fotodesign

Date d'édition : 28/09/2018