



# Conseils de santé pour les voyageurs

## Health Advice for Travellers

### Avant de partir en voyage

Lors de la planification de votre voyage, songez à la façon de rester en santé en déplacement.

- Rendez-vous dans une clinique de voyage au moins quatre semaines avant de partir afin d'obtenir les vaccins nécessaires
- Procurez-vous une assurance maladie
- Procurez-vous ou préparez une trousse de premiers soins afin de traiter les problèmes de santé courants. Y inclure les médicaments contre la douleur et la fièvre, des remèdes contre le rhume, de petites pinces, des ciseaux, des pansements et un chasse-moustique. Prenez avec vous des médicaments pour prévenir et traiter la diarrhée
- Passez un examen de santé dentaire
- Emportez des lunettes ou des lentilles de contact supplémentaires et une ordonnance écrite de votre ophtalmologiste
- Si vous avez un problème de santé chronique, discutez de vos plans de voyage avec votre fournisseur de soins de santé. Demandez à votre médecin de vous rédiger une lettre indiquant vos antécédents médicaux et les médicaments prescrits. Transportez une trousse d'aide médicale contenant vos médicaments et les autres fournitures dont vous aurez besoin pour votre voyage

### Pendant le voyage vers votre destination

- Voyager peut être fatigant, dormez suffisamment avant de partir pour votre destination
- Si vous souffrez du mal des transports et que vous prévoyez voyager par avion, choisissez un siège au niveau des ailes. Bougez la tête le moins possible. Vous pouvez prendre un médicament contre la nausée pour soulager les symptômes
- Portez des vêtements amples et des chaussures confortables

- Buvez beaucoup d'eau ou de jus. Pour prévenir la déshydratation, évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine
- Prenez des repas légers
- Marchez et étirez vos jambes afin d'améliorer la circulation sanguine
- Lorsque vous arrivez à votre destination, essayez de manger et de dormir en suivant l'heure locale

### Sécurité des aliments et de l'eau dans les pays en développement

- Mangez des aliments bien cuits et chauds. Évitez les aliments servis à température ambiante. Ne mangez pas d'aliments vendus dans la rue
- Buvez de l'eau en bouteille et des boissons embouteillées ou préparées avec de l'eau bouillie. Ne buvez pas d'eau du robinet. Vous pouvez utiliser de la glace fabriquée avec de l'eau purifiée ou désinfectée
- Utilisez de l'eau en bouteille ou bouillie pour vous brosser les dents
- Assurez-vous que les produits laitiers comme le lait, le fromage et le yogourt sont pasteurisés et réfrigérés. En cas de doute, évitez-les
- Ne mangez pas de crèmes anglaises, de mousses, de mayonnaise, ni de sauce hollandaise
- Ne mangez pas de légumes crus, de salades, ni de fruits qui ne peuvent être pelés, comme des raisins ou des fraises. Lavez et pelez vos propres fruits et légumes. Ne les mangez pas si la peau est entaillée ou abîmée
- Ne mangez pas de viande, de poisson, ni de crustacés crus ou insuffisamment cuits

### Protection contre le soleil

- Protégez la peau et les yeux des dommages causés par le soleil. Portez des vêtements qui couvrent votre peau, un chapeau avec un large rebord ainsi

que des lunettes de soleil protégeant contre les rayons ultraviolets

- Appliquez un écran solaire ayant un FPS (facteur de protection solaire) de 30, 30 minutes avant de vous exposer au soleil. Suivez les instructions de l'étiquette. Utilisez aussi un baume à lèvres doté d'un FPS de 30 ou plus
- Appliquez un chasse-moustique de 15 à 30 minutes après l'application d'écran solaire. Les produits qui combinent un écran solaire et un insectifuge ne sont pas recommandés. Vous pouvez appliquer une nouvelle couche d'écran solaire après avoir appliqué le chasse-moustique
- Évitez de vous exposer au soleil ou limitez le temps que vous passez au soleil entre 10 h et 16 h. Les rayons du soleil sont plus forts à haute altitude et lorsqu'ils sont réfléchis par la neige, l'eau ou le sable
- Pour de plus amples renseignements sur la protection solaire, voir [HealthLinkBC Fiche n° 26 La protection solaire des enfants](#)

## Rapports sexuels protégés

- Utilisez toujours un préservatif pour les rapports sexuels. Les préservatifs ne permettent pas de prévenir tous les cas d'infections transmises sexuellement (ITS), mais ils peuvent diminuer le risque de les contracter
- Les femmes qui n'utilisent que des diaphragmes devraient insister pour que leurs partenaires masculins portent aussi des condoms. Évitez de participer à des activités sexuelles permettant aux sécrétions sexuelles d'entrer dans votre corps

## Prévention des blessures

- Portez des chaussures fermées à l'avant afin de prévenir les coupures, les blessures, les piqûres d'insectes, les morsures de serpent et les infections par des parasites
- Soyez très prudent lorsque vous conduisez dans un pays étranger et sur des routes peu familières. Bouclez votre ceinture de sécurité. Ne buvez pas d'alcool si vous conduisez. Faites preuve de jugement et soyez prudent

## Natation

- Pataugez ou nagez uniquement dans des piscines remplies d'eau propre et désinfectée
- Ne nagez pas dans l'eau, les cours d'eau, les canaux ou les lacs des pays tropicaux, car ils peuvent contenir des parasites susceptibles de transmettre des maladies
- Ne nagez pas dans l'océan à proximité des sorties d'égouts ou des estuaires

## Morsures d'animaux

- Sauf en Antarctique, la rage est prévalente partout dans le monde et le risque est plus élevé en Amérique centrale et du Sud, ainsi que dans les Caraïbes. Elle est transmise par des coups de langue, des morsures ou des griffures d'animaux domestiques et sauvages contaminés
- Ne caressez pas et ne nourrissez pas les chiens, les chats et les autres animaux domestiques. Évitez le contact avec tous les animaux sauvages, y compris les singes
- Si vous êtes mordu ou griffé, nettoyez sans tarder la plaie au savon et à l'eau claire. Demandez aux autorités sanitaires locales si vous avez besoin d'un traitement antirabique. Au retour, communiquez avec les autorités sanitaires locales, afin de terminer le traitement contre la rage
- Pour de plus amples renseignements sur la rage, consultez [HealthLinkBC Fiche n° 07a La rage](#)

## Prévention des maladies propagées par les insectes

- Les piqûres d'insectes peuvent propager des maladies comme la dengue, le paludisme, la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise. Exercez encore plus de prudence dans les régions tropicales
- Transportez du chasse-moustique et utilisez-le
- Pour de plus amples renseignements sur les chasse-moustiques et des conseils pour prévenir les piqûres de moustique, consultez [HealthLinkBC Fiche n° 41f La prévention du paludisme](#)