



Recommandations sanitaires pour les voyageurs

Les Français voyagent beaucoup : 12 millions de voyageurs partent tous les ans hors de France métropolitaine, souvent en le décidant au dernier moment et en perdant quelquefois leurs repères parce qu'ils sont angoissés ou euphoriques.

Pour voyager en bonne santé, le Haut Conseil de la santé publique a présenté, le 1^{er} juin 2010, les nouvelles recommandations sur les mesures de prévention santé pour les voyageurs.

Voici donc quelques points essentiels pour bien voyager.



Éviter les accidents de la circulation

Les principales causes d'accidents graves en voyage sont les accidents de la circulation. Il faut donc continuer à être vigilant lors des déplacements.

Privilégier les moyens de transport officiels locaux et mettre sa ceinture de sécurité en voiture. Il vaut mieux éviter les deux roues, surtout en cas de circulation à gauche ; sinon, ne pas oublier le port du casque.

Mettre à jour ses vaccinations

Quand on est un adulte, les rappels des vaccinations ont souvent été oubliés.

Mettre à jour ses vaccinations : diphtérie, tétanos, poliomyélite... extrêmement importantes à tout âge et tous les dix ans. Les vaccinations contre la grippe et le tétanos sont tout particulièrement recommandées pour les personnes âgées et les personnes à risque.

Bien se renseigner sur le lieu où l'on part en voyage et s'il existe des précautions particulières. Il peut sévir, dans certains pays, des affections qui, soit n'existent pas en France, telles que l'encéphalite japonaise ou la fièvre jaune, soit sont beaucoup plus fréquentes dans le pays visité, telles que la tuberculose ou les hépatites virales.

À noter que la fièvre jaune, fréquente en Afrique intertropicale ou en Amérique du Sud, est une maladie qui tue et pour laquelle il n'y a pas de traitement autre que la prévention par le vaccin.

Profiter de la préparation des vacances pour faire un « point vaccination » pour toute la famille avec son médecin traitant.

Repousser les insectes piqueurs

Pour se protéger des moustiques qui piquent le jour et transmettent le chikungunya ou la dengue, mettre des répulsifs sur la peau découverte et porter des vêtements longs et imprégnés d'insecticide afin de les éloigner.

Pour se protéger des moustiques qui piquent la nuit et transmettent le paludisme, prévoir de dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide. En parler à son médecin traitant avant le départ, car des médicaments existent pour se protéger du paludisme.

À noter que le paludisme est actuellement une des maladies les plus meurtrières au monde. 4 000 voyageurs reviennent en France chaque année avec un paludisme et chaque année on observe des accès palustres mortels en France.

Respecter une hygiène alimentaire

De nombreux voyageurs sont atteints de troubles digestifs. Pour se protéger de la turista :

- manger des aliments bien cuits et bien lavés ;
- boire des boissons en bouteille cachetée, en évitant de mettre des glaçons ;
- se laver les mains avant de passer à table.

En cas de diarrhée, surtout penser à s'hydrater, boire sucré et prendre éventuellement des anti-diarrhéiques.

L'intégralité des recommandations officielles est publiée dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* n° 21-22, de l'Institut national de veille sanitaire.

Elles sont téléchargeables dans leur intégralité sur les sites <http://www.hcsp.fr> et <http://www.invs.sante.fr/beh/2010>.