

# Asie

Si vous suivez ces quelques conseils, glanés au cours de mes nombreux périples, vous reviendrez en bonne santé... Bon voyage !



## FAITES BIEN ATTENTION À

- Carnet de vaccinations
- Assurance voyage
- Trousse à pharmacie
- Situations médicales particulières
- Moustiques
- Eau, nourriture
- Soleil
- Animaux
- Relations sexuelles
- Problèmes de santé au retour

# Avant le départ !

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou d'un centre de vaccinations sur les mesures de prévention.

## Carnet de vaccinations

- **Vérification du calendrier vaccinal :**  
Avant toute vaccination dans le cadre de votre voyage, consultez un médecin pour vérifier la mise à jour de vos vaccinations selon les recommandations et obligations vaccinales en cours des autorités de santé Françaises (calendrier vaccinal officiel).
- **Vaccinations liées à votre voyage :**  
Pour tout voyageur, vérifiez particulièrement la vaccination contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche et la rougeole.
- Selon le pays visité et les conditions de séjour, il peut être nécessaire de vacciner contre :
  - **hépatite A,**
  - **méningite à méningocoques, (A C W Y)** pour les enfants et adultes s'ils séjournent en zone d'endémie et/ou en contact étroit de façon prolongée avec les populations locales en période d'épidémie.
  - **rage,**
- **fièvre typhoïde,**
- **BCG,** dès l'âge d'un mois et jusqu'à 15 ans pour les enfants, en cas de séjours fréquents ou supérieurs à un mois dans les pays à forte incidence tuberculeuse.
- **Vaccinations particulières :**
  - **encéphalite japonaise\***, la vaccination est recommandée à partir de l'âge de 2 mois et plus, dans les circonstances suivantes :
    - séjour en milieu rural dans une zone endémique (zone rurale en particulier),
    - expatriation au sein d'une zone à risque,
    - situation à risque évaluée par votre médecin.
- La vaccination contre la **fièvre jaune** n'est pas nécessaire pour les voyages en Asie.

*\* Avis du HCSP relatif aux recommandations de la vaccination contre l'encéphalite japonaise du 20 septembre 2013 et du BEH du 25 mai 2018*

Pour en savoir plus : <http://www.medecinedesvoyages.net>



## Assurance

Pensez à souscrire une assurance rapatriement sanitaire.

## Dentiste

Consultez votre dentiste.

## Voyages en avion

Si vous présentez des risques de phlébites, pensez à porter des bas de contention pour les longs trajets. Au moindre doute parlez-en à votre médecin.

## Trousse à pharmacie

Composez votre trousse à pharmacie avec :

- Des médicaments contre le paludisme, la diarrhée, la fièvre (éviter l'aspirine).
- Des antibiotiques sur prescription médicale (Attention aux infections urinaires !).
- Il est indispensable de voyager avec une provision suffisante de vos médicaments et traitements habituels.

**POUR VOTRE TROUSSE À PHARMACIE, FAITES-VOUS AIDER PAR VOTRE MÉDECIN**



- Des produits d'hygiène, répulsif (antimoustiques), crème solaire, des préservatifs si nécessaire.
- Des lunettes de soleil et de vue de rechange, un chapeau.
- Des protections auditives (type SANOHRA®) pour les sujets sensibles aux variations de pression en avion.
- Faites-vous conseiller par votre pharmacien pour : du gel hydro-alcoolique pour les mains, des solutés de réhydratation orale, des comprimés pour désinfecter les biberons.

Des objets de soins et pansements : seringues et aiguilles à usage unique, pansements et désinfectant cutané, collyre antiseptique.

**Lors du voyage en avion, conservez votre trousse de médicaments dans vos bagages à main, accompagnée de la prescription médicale**

# Pendant le séjour !

## Situations médicales particulières

La grossesse\*, le jeune âge, l'infection par le virus du Sida, les transplantations d'organes, la prise de médicaments immunodépresseurs peuvent contre-indiquer certaines vaccinations et la prise de certains médicaments. Parlez-en à votre médecin. Un séjour en haute altitude, supérieure à 2500 m, nécessite un avis médical.

## Les moustiques

### LES RISQUES

Leurs piqûres peuvent vous exposer au **PALUDISME** (ou Malaria), à la **DENGUE**, à l'**ENCÉPHALITE JAPONAISE**, le **CHIKUNGUNYA**, le **ZIKA** et autres germes le jour et/ou la nuit.

### LES SOLUTIONS

**Premièrement : une protection contre les piqûres des moustiques.**

- dormir sous moustiquaire de lit imprégnée (**Insect Écran** par exemple) ou de berceau.
- porter des vêtements amples et couvrants éventuellement imprégnés d'**Insect Écran**  
Vêtements : selon indications du produit.
- selon les indications du produit, la nuit

**Si, malgré toutes ces précautions, au-delà de 7 jours de séjour dans le pays, vous présentez une fièvre supérieure ou égale à 38°C, associée ou non de maux de tête, de douleurs abdominales, il est alors impératif de consulter en urgence.**

\* Mesdames, voyage déconseillé pendant la grossesse en zone de transmission ZIKA. Messieurs, après contamination, le virus Zika peut se retrouver dans le sperme durant une période allant jusqu'à 6 mois, pouvant atteindre le fœtus.

**N'oubliez pas : LA MOUSTIQUAIRE EST AU PALUDISME CE QUE LE PRÉSERVATIF EST AU SIDA**



et/ou le jour enduire les parties découvertes du corps avec un répulsif contenant 30 à 50% de DEET, **Insect Écran** avec AMM à partir de 2 ans. Pour l'IR3535, demandez conseil à votre pharmacien pour les produits avec AMM.

**Deuxièmement : une prévention médicamenteuse du paludisme adaptée à la région visitée.**

En Asie dans la plupart des villes et des sites touristiques, une prévention médicamenteuse n'est pas indispensable.

Il existe différents traitements utilisés selon le pays, la zone, la saison, le type de votre voyage. **Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou auprès d'un Centre de Vaccinations Internationales pour savoir quel médicament prendre pour vous protéger.**

Une prescription médicale est nécessaire à la délivrance du produit.

A noter, selon la saison, il existe un risque de paludisme dans certains pays. Demandez impérativement un conseil médical.



## L'eau

### LES RISQUES

Lorsqu'on la boit, lorsqu'on s'y baigne :

L'eau est une énorme réserve de microbes.

### LES SOLUTIONS

Lorsqu'on la boit :

Utilisez de l'eau capsulée ou de l'eau traitée avec des comprimés de Troclosène sodique (**Aquatabs®**), ou filtrée et désinfectée, ou bouillie.

Lorsqu'on s'y baigne :

Ne marchez pas pieds nus sur sol humide (sable, boue).

Ne vous baignez pas en eau douce (risque de Bilharziose) mais seulement en piscine ou en mer.

## La nourriture

### LES RISQUES

Comme l'eau, la nourriture peut être contaminée par de nombreux germes.

### LES SOLUTIONS

Bien se laver les mains avant chaque repas, éviter les crudités, éplucher les fruits, manger des aliments bien cuits, et servis chauds.

**En résumé :** "pelez-les, cuisez-les, lavez-les ou jetez-les".

## Le soleil

### LES RISQUES

Sous les tropiques, on brûle, on ne bronze pas.

### LES SOLUTIONS

Crème solaire, lunettes de soleil et chapeau.

## Les animaux

### LES RISQUES

Les morsures, la rage.

### LES SOLUTIONS

N'approchez pas et ne caressez pas les animaux.

## Relations sexuelles

### LES RISQUES

Le SIDA et autres maladies sexuellement transmissibles.

### LES SOLUTIONS

L'abstinence ou le PRÉSERVATIF.

**"ALORS, PROTÉGEZ-VOUS OU VOUS RISQUEZ D'Y LAISSER DES PLUMES"**



# Après votre retour !

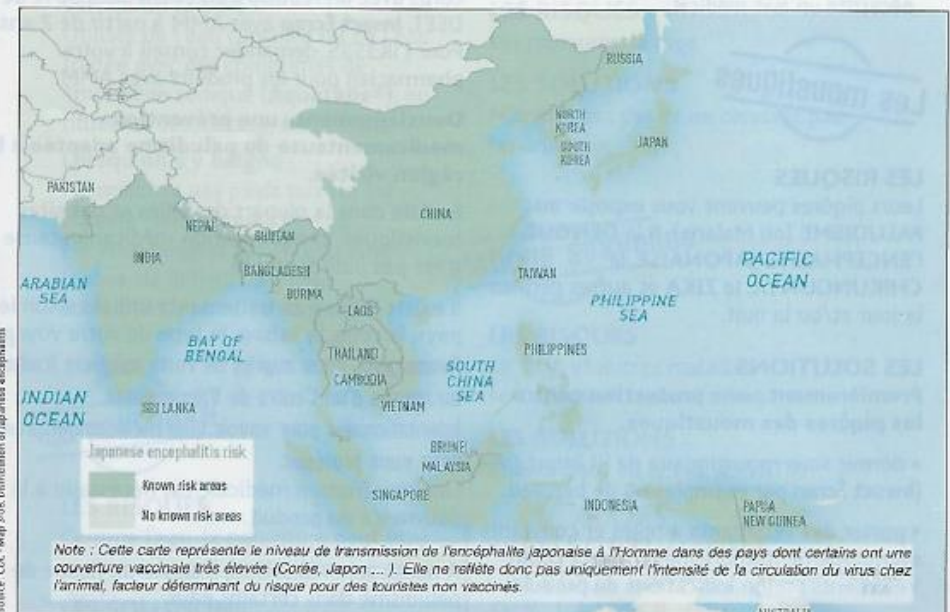


Attention aux maladies infectieuses d'importation.

Si, dans les semaines et mois qui suivent votre retour, vous présentez une température supérieure ou égale à 38°C, consultez en urgence un médecin, en l'informant que vous avez voyagé en zone intertropicale.

Toute autre manifestation inhabituelle doit être mentionnée à votre médecin, notamment des manifestations cutanées ou digestives.

## TRANSMISSION AUX POPULATIONS LOCALES DU VIRUS DE L'ENCÉPHALITE JAPONAISE



Document élaboré d'après le calendrier vaccinal Français actualisé chaque année et visible sur le site du ministère de la santé : <http://www.sante.gouv.fr/calendrier-vaccinal.html> et les recommandations sanitaires pour les voyageurs selon le BEH du 25 mai 2018, disponibles sur le site de l'INVS : [http://invs.santepubliquefrance.fr/content/download/147167/535751/version/62/file/Recommandations\\_voyageurs\\_2018.pdf](http://invs.santepubliquefrance.fr/content/download/147167/535751/version/62/file/Recommandations_voyageurs_2018.pdf) sous la responsabilité scientifique du **Professeur François PEYRON**, service de Parasitologie et Pathologie Exotique à l'hôpital de la Croix Rousse, Lyon et du **Docteur Claude HENGY**, Lyon.

Réalisé par SANOFI PASTEUR Cooper et Servedis