

Les voyages, oui... Le palu, non !

À savoir

Chaque année, on compte environ 7000 voyageurs qui rapportent le paludisme dans leurs bagages !

Le paludisme est transmis par une piqûre de moustique. Il existe plusieurs types de paludisme, le plus dangereux est potentiellement mortel.

Le risque dépend du pays visité : les destinations sont classées par groupes (0 à III) selon la présence ou non de paludisme et le traitement préventif adapté aux types de paludisme qui y circulent.

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Si c'est nécessaire, prenez un traitement antipaludéen préventif**
Consultez votre médecin ou un centre de Conseils aux voyageurs pour connaître le traitement adapté à votre destination et à l'âge des voyageurs.
Tous les traitements nécessitent une ordonnance.

- ▶ **Dans tous les cas protégez-vous des moustiques**
Aucun médicament ne protège à 100% du paludisme. Il faut de toute façon se protéger des piqûres :
 - Appliquez sur la peau un répulsif adapté à l'âge des voyageurs et à la région visitée (préférez un produit spécial tropiques).
 - Imprégnez vos vêtements de produits répulsifs spécifiques (ces produits sont de longue durée d'action et résistent à plusieurs lavages).
 - Utilisez une moustiquaire : sur les poussettes et landau des enfants en bas âge et au-dessus des lits. Pour plus d'efficacité, imprégnez la moustiquaire d'un produit répulsif spécifique (durée d'action de 6 mois) ou optez pour une moustiquaire pré imprégnée.
 - A l'intérieur, utilisez des diffuseurs électriques d'insecticide.
 - A l'extérieur, utilisez des serpentins.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Respectez la durée des traitements antipaludéens avant, pendant le voyage et après votre retour.
- ▶ Appliquez les répulsifs cutanés régulièrement (leur efficacité diminue avec la sueur ou l'humidité) en évitant la bouche et les yeux. Insistez sur les pieds et les chevilles.
- ▶ Lavez les enfants pour éliminer le produit avant de les coucher sous moustiquaire.
- ▶ Bordez soigneusement les moustiquaires et refermez-les dès votre lever.
- ▶ Evitez de vous promener à la tombée de la nuit, c'est à ce moment que les moustiques piquent le plus !
- ▶ Portez des vêtements clairs, couvrants, resserrés aux poignets, au col, aux chevilles. Préférez les chaussures montantes avec chaussettes.
- ▶ Mettez la climatisation si possible : ça rend les moustiques moins agressifs (même si ça ne les empêche pas de piquer !).

Pour aller plus loin

Pour se renseigner sur les risques :

- ▶ L'Institut Pasteur propose des recommandations sanitaires aux voyageurs selon le pays : www.pasteur.fr (rubrique santé>centre médical).
- ▶ Le CHU de Rouen met à disposition un site très complet de conseils aux voyageurs www3.chu-rouen.fr et un accueil téléphonique au 02 32 88 84 48.
- ▶ Le ministère des Affaires étrangères propose une rubrique « conseils aux voyageurs » par pays : www.diplomatie.gouv.fr

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement avant votre départ pour qu'il prescrive si besoin le traitement préventif adapté.
- ▶ Si vous avez de la fièvre pendant votre séjour ou dans les semaines qui suivent votre retour.