

Voyageurs : avez-vous pensé aux vaccins ?

A savoir

Partir en voyage à l'étranger nécessite parfois des vaccinations spécifiques.

Certaines sont obligatoires : la fièvre jaune dans les zones à risque et le vaccin contre les méningites A, C, Y et W35 pour les voyageurs se rendant à la Mecque.

D'autres sont fortement recommandées selon les pays visités, la durée et les conditions du séjour : l'Hépatite A et B, la rage, la fièvre typhoïde, les méningites à méningocoques A et C, l'Encéphalite japonaise et l'Encéphalite à tiques.

Nos conseils

La conduite à tenir

- ▶ Demandez conseil à votre médecin, à la pharmacie ou à un centre spécialisé avant de partir (deux mois avant le départ).
- ▶ Profitez-en pour vérifier avec le médecin vos vaccinations de base : diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche... Ces maladies restent très fréquentes dans de nombreux pays.
- ▶ Certains vaccins ne peuvent être réalisés que dans des centres spécialisés agréés (Fièvre jaune, Encéphalite japonaise, Méningite à méningocoques A, C, Y et W135). Pensez à prendre rendez-vous suffisamment tôt.
- ▶ Si vous partez avec un enfant en bas âge, certaines vaccinations qui ne seraient pas encore faites peuvent être avancées (Rougeole, BCG, Hépatite B...)
- ▶ N'oubliez pas la grippe qui sévit toute l'année en régions tropicales : les centres de vaccinations disposent en permanence d'un stock de vaccins
- ▶ Comme pour toute vaccination, l'apparition de fièvre et d'une douleur locale est possible dans les jours suivant l'injection. Vous pouvez prendre du paracétamol, si vous n'avez pas de contre-indication.

Les bons réflexes

- ▶ Pensez à commander à l'avance les vaccins à la pharmacie pour être sûr de les avoir au jour de la vaccination. Conservez-les au réfrigérateur entre + 2 et + 8 °C jusqu'au rendez-vous.
- ▶ Ne vous fiez qu'à des recommandations officielles et récentes de vaccinations : elles évoluent chaque année en fonction des épidémies
- ▶ N'oubliez pas d'emporter vos certificats de vaccinations obligatoires établis par les centres agréés, ils vous seront demandés à l'entrée dans les pays concernés
- ▶ Pour éviter de multiplier les injections, certains vaccins existent sous forme combinée (hépatite A et B, fièvre typhoïde et hépatite A).
- ▶ Certains vaccins nécessitent un rappel 6 mois après votre retour de voyage. Inscrivez-le dans votre agenda pour ne pas les oublier.

Pour aller plus loin

▶ Où trouver des informations sur les risques ?

Le site de l'institut Pasteur propose des recommandations actualisées par pays : <http://cmip.pasteur.fr>

Santé-Voyage est un service de renseignements pour les voyageurs : Vous pouvez consulter leur site <http://cmip.pasteur.fr>, les contacter par mail (sante-voyages@chu-rouen.fr) ou les appeler au 02 32 88 84 48 de 9 à 18 heures en semaine. Vérifier si n° de tél n'est pas réservé aux professionnels de santé

▶ Où trouver le centre de vaccination agréé le plus proche ?

La liste est disponible sur le site :

<http://www.astrium.com/centres-de-vaccinations-internationales.html>

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Deux mois avant le départ, certaines vaccinations nécessitant un délai pour être efficace. Pour les retardataires, il est néanmoins possible de mettre en place des vaccinations accélérées
- ▶ En cas de morsures pendant le séjour, même si vous êtes vaccinés contre la rage : ce vaccin n'étant que partiellement protecteur, il nécessite des injections de rappel

