

Bordeaux, le 16 juillet 2019

Santé et voyages

Rappel - quelques conseils aux voyageurs pour les vacances

Chaque année 4 millions de Français partent sous les tropiques. D'après l'Institut de Veille Sanitaire, le risque de contracter une maladie varie de 15 à 70 % suivant la destination du voyage, les conditions de séjour et les antécédents médicaux. Des réflexes simples évitent que les vacances se passent mal (mise à jour des vaccinations avant le départ, quelques conseils sur les précautions à prendre sur place...).

→ *Le service Santé Voyages et Maladies Tropicales du CHU de Bordeaux, situé sur le site de l'hôpital Saint-André, est là pour prodiguer conseils et vaccinations aux futurs voyageurs.*

■ Pour voyager sans risque...Il ne faut pas hésiter à se faire vacciner

La plupart des maladies peuvent être évitées par un vaccin avant le départ. La vaccination permet alors de voyager partout sans risque.

→ **Une consultation chez son médecin traitant ou au Service de Santé Voyages du CHU de Bordeaux, permet de recevoir des conseils et de se faire vacciner en fonction des zones géographiques envisagées (Il vaut mieux s'y prendre un à deux mois avant son départ pour organiser les vaccinations). Les principales vaccinations sont la fièvre jaune, l'hépatite A, l'encéphalite japonaise, la rage.**

■ Avoir les bons réflexes sur place

. La maladie la plus répandue, la diarrhée du voyageur (turista) arrive en tête des désagréments. Un voyageur sur deux en sera victime au cours de son voyage. Elle se guérit en 24 à 48h.

→ **Pendant un voyage dans les régions tropicales, il faut éviter les glaçons, les jus de fruits frais, les glaces, crudités, coquillages. Il faut boire de l'eau capsulée et manger les aliments très cuits.**

. Moins répandu mais plus grave, le paludisme est encore la maladie la plus tueuse. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que 40% de la population mondiale est exposée à celle-ci. C'est en Afrique que se concentre le plus grand nombre de décès. Le paludisme se propage par la piqûre de moustiques femelles infectés.

→ **Au CHU de Bordeaux chaque année, une centaine de personnes est hospitalisée pour cause de paludisme. Seule la prise de médicaments antipaludéens en amont du départ permet de protéger à 90% les personnes. Le port de vêtements couvrants est également nécessaire, les moustiquaires imprégnées de lotions antipaludéennes complètent le dispositif.**

■ Être vigilant à son retour de vacances

Lors de votre retour de vacances, il ne faut jamais prendre à la légère un symptôme important : la fièvre.

→ **La principale recommandation si, sur le lieu de vacances ou à votre retour, vous avez de la fièvre, est de consulter un médecin très rapidement et cela jusqu'à 6 mois après le voyage.**

Chaque jour, près d'une soixantaine de personnes viennent en consultation dans le service Santé Voyages et Maladies Tropicales du CHU de Bordeaux - hôpital Saint-André.

Les rendez-vous peuvent être pris en ligne www.chu-bordeaux.fr ou par téléphone 05 56 79 58 17