

# CONSEILS GENERAUX AU VOYAGEUR

Quelques consignes à suivre pour profiter au mieux de son voyage :

➤ **Manger en toute tranquillité :**

		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salades et crudités en l'absence de désinfection préalable</li> <li>• Glaces, jus de fruits de fabrication artisanale</li> <li>• Charcuteries, fruits de mer</li> <li>• Aliments crus</li> </ul> <p><i>(Liste non exhaustive)</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits lavés et pelés par vos soins</li> <li>• Aliments cuits</li> <li>• Viande en sauce</li> <li>• Viande grillée</li> </ul> <p><i>(Liste non exhaustive)</i></p>

*Les vaccins contre l'Hépatite A et la Typhoïde (péril alimentaire) peuvent vous être proposés.*

➤ **Eau :**

- Boire l'eau en bouteille encapsulée et sodas capsulés.
- Pour les résidents, se procurer un filtre à eau.
- En brousse, prévoir une réserve d'eau potable, ou utiliser un comprimé de *Micropur Forte®*, *d'Aquatabs®* par litre (une heure de contact est nécessaire).
- **!!!** Evitez les glaçons.

MAIS N'OUBLIEZ PAS, en pays chaud, VOUS DEVEZ BOIRE ABONDAMMENT.

**La réhydratation est le premier traitement de la diarrhée de l'enfant.**

**Toute diarrhée (enfant ou adulte) ≥ 4 jours et toute diarrhée glairo-sanglante requiert l'avis d'un médecin pour un traitement adapté.**

➤ **Hygiène corporelle minutieuse est indispensable :**

Porter des vêtements légers en textiles naturels de préférence à cause de la chaleur et d'une forte transpiration, ne pas hésiter à se doucher fréquemment.

Talquer les parties du corps les plus sujettes à transpiration pour éviter le développement de MYCOSES.

➤ **Faites attention où vous mettez les pieds :**

Attention aux moustiques, ils peuvent transmettre des maladies mortelles (Paludisme, Dengue, Chikungunya, Fièvre jaune, Encéphalite japonaise...)

Eviter les baignades en eau douce, en raison du risque de BILHARZIOSE.

Eviter de marcher pieds nus.

Ne pas sous-estimer le risque d'insolation : se protéger la tête, ne pas oublier des lunettes à verres filtrants et des crèmes solaires à fort indice de protection.

Toujours tenir compte des recommandations données sur place sur les risques de noyade, de blessure, d'intoxication ou d'envenimation : serpents, scorpions, plantes, fruits toxiques, coquillages, coraux, poissons, etc...

*Les vaccins contre la Fièvre jaune et l'Encéphalite japonaise peuvent vous être proposés.*

➤ **Protégez-vous des IST (Infections Sexuellement Transmissibles) :**

Y compris le S.I.D.A. et l'Hépatite B (*vaccin possible*), se munir de préservatifs.

➤ **Animaux :**

Ne pas s'approcher des chiens, chats, singes, chauves-souris... La rage reste une maladie fréquente notamment en Afrique et en Asie du Sud-Est.

En cas de morsure, griffure, léchage sur plaie, désinfecter la plaie immédiatement et consulter un centre antirabique dans un délai de 24h.

*Le vaccin préventif antirabique existe et peut vous être proposé.*

**SANTE VOYAGES : 05.56.79.58.17**  
**Prise de RDV en ligne possible : [www.chu-bordeaux.fr](http://www.chu-bordeaux.fr)**

# ATTENTION AU PALUDISME

Le paludisme (ou Malaria) est une affection due à un parasite appelé « *PLASMODIUM* » transmis à l'homme **la nuit** par un moustique du genre "*ANOPHELES*" au vol silencieux et à la piqûre indolore. Pour des raisons diverses, le paludisme n'est présent que dans certaines régions chaudes du globe, plus particulièrement dans les régions intertropicales.



## IL FAUT SAVOIR QUE :



- 1) Un délai **d'incubation minimum d'une semaine** est nécessaire entre la piqûre de moustique et la survenue des symptômes du paludisme.
- 2) Le paludisme se caractérise par un **symptôme essentiel et constant : la FIEVRE**. Cette fièvre correspond à la destruction des globules rouges du sang. Cette destruction provoque une réaction en chaîne qui perpétue la maladie.
- 3) Le paludisme peut conduire au **décès sans un traitement adapté précoce**.
- 4) Un paludisme **traité** correctement est un paludisme **guéri**. Le paludisme n'est donc **pas une maladie chronique**.
- 5) Il n'y a **pas de vaccination efficace** contre le paludisme pour le voyageur à ce jour.
- 6) Le "***PLASMODIUM FALCIPARUM***" est la variété du parasite la plus **fréquente**, la plus **dangereuse** et la plus **résistante** à certains médicaments anti-paludiques mais le *Plasmodium falciparum* ne peut pas perdurer plus de 6 mois (97% dans les 3 mois) dans l'organisme après le retour d'une zone infestée.
- 7) Les autres variétés de *Plasmodium* (*vivax*, *ovale*, *malariae*) n'induisent pas de gravité mais peuvent perdurer plus longtemps que le *falciparum* dans l'organisme (quelques mois à quelques années).
- 8) Un **diagnostic précoce** et un **traitement approprié** sont d'une importance vitale.
- 9) Non traité, le paludisme peut progresser rapidement et entraîner le coma et la mort.

## EN PRATIQUE :

### PREVENTION DU PALUDISME :

*L'association bien conduite de la prophylaxie médicamenteuse + la moustiquaire imprégnée + le répulsif cutané + l'imprégnation vestimentaire offre une protection de plus de 95 % contre le paludisme, mais pas totale...*

**Penser au paludisme en cas de fièvre lors du voyage et dans les 6 mois suivant votre retour : consulter VITE un médecin en lui précisant votre voyage en zone impaludée.**



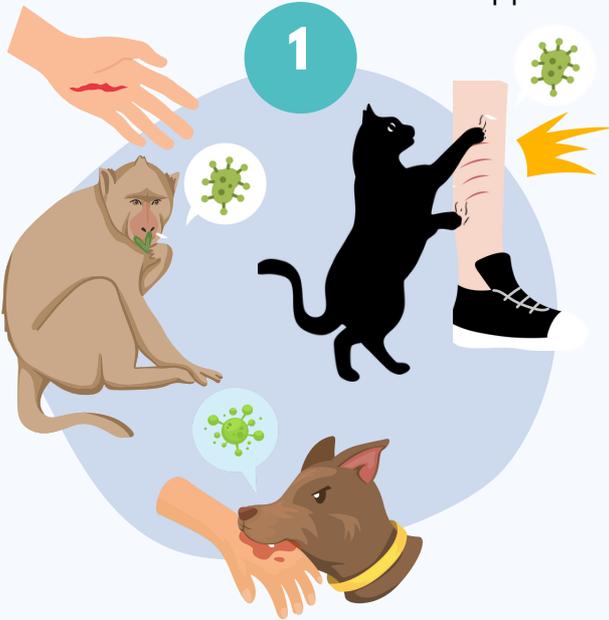
### TRAITEMENT DE RESERVE :

Le traitement présomptif (dit « de réserve ») contre le paludisme se conçoit *uniquement en cas de fièvre dans une zone impaludée dépourvue de structure médicale fiable*.

Dans tous les cas, se rapprocher en **urgence** d'une **structure de santé en cas de vomissements, de fièvre persistante au 4<sup>ème</sup> jour du début du traitement** ou de signes de gravité tel que : **troubles de conscience, prostration, épilepsie, essoufflement, "jaunisse"**.

**SANTE VOYAGES : 05.56.79.58.17**

La rage est **une maladie contagieuse et mortelle**, causée par un virus qui s'attaque au système nerveux. Elle peut affecter **tous les mammifères**, y compris les humains. Le virus se transmet par **la salive à travers une plaie ou une muqueuse**. À partir du moment où les **symptômes** apparaissent, **la mort est inévitable**.



**SI JE ME FAIS MORDRE, GRIFFER  
OU LÉCHER SUR UNE PLAIE PAR  
UN CHIEN, UN CHAT, UN SINGE  
OU UNE CHAUVÉ-SOURIS**



**JE NETTOIE LA PLAIE À L'EAU ET AU  
SAVON PENDANT 15 MINUTES**



**JE ME RENDS DANS UN CENTRE ANTI-RABIQUE**

**JE SUIS VACCINÉ**

**J'AI 7 JOURS POUR AGIR  
JE RECEVRAI 2 DOSES DE RAPPEL VACCINAL  
EN 3 JOURS**

**JE NE SUIS PAS  
VACCINÉ**

**J'AI 2 JOURS POUR AGIR  
JE RECEVRAI 5 DOSES DE VACCINS +  
INJECTION D'IMMUNOGLOBULINES EN 3 SEMAINES**



**RÉAGIR AVANT LES PREMIERS SYMPTÔMES,  
C'EST RESTER EN VIE !**

# CONDUITE À TENIR EN CAS DE MORSURE

# SERPENTS MORSURES

Quand je suis mordu, le serpent **peut ou non injecter du venin**. Toute morsure doit nécessairement faire l'objet d'un **avis médical** ! Dans le cas où j'aurai reçu du venin, je peux avoir des **troubles digestifs**, des **vertiges**, je peux **"sentir" mon cœur ralentir** (bradycardie) et avoir quelques **troubles de la conscience**.

**ATTENTION ! Chaque venin est spécifique d'une espèce.**

### Ce que je NE dois PAS faire :

- Paniquer
- Une incision, succion ou cautérisation de la plaie
- Un garrot
- Si le guide me propose de m'injecter un "anti venin" je dis **NON** (risque de choc anaphylactique → risque de décès)
- Le prendre à la légère

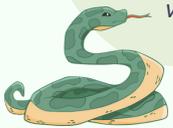
### Ce que je DOIS faire :

- Faire attention où l'on pose mains et pieds et privilégier **chaussures hautes**
- Rester **calme**, allonger la victime
- **Désinfecter** la morsure
- Retirer ce qui peut faire un garrot (bague, bracelet...)
- **Me faire porter si je suis accompagné**
- **ALLER A L'HOPITAL !**

### Les serpents venimeux dans le monde :

#### AMERIQUE DU SUD

**Fer de Lance** : agressifs envers l'Homme, peuvent se retrouver en ville  
+  
**Anacondas** : forêts (constricteurs et **NON-venimeux**)



#### AFRIQUE

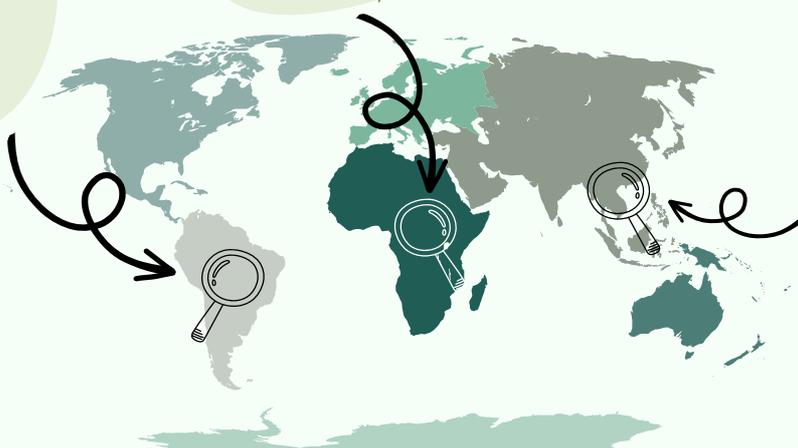
**Mambas** : agressifs envers l'Homme, peuvent se retrouver en ville  
+  
**Cobras**  
+  
**Vipères**



**! TOUTE ENVENIMATION DOIT RAPIDEMENT FAIRE L'OBJET D'UNE HOSPITALISATION**

#### ASIE

**Cobras**  
+  
**Bungares**  
+  
**Vipère de russel**  
+  
**Echis carinatus**



### D'après vous, quelles sont les bonnes réactions face à un serpent ?

- Partir sans geste brusque
- Crier
- Taper des pieds
- S'il me mord, j'aspire son venin avec un appareil
- S'il me mord, je vais rapidement à l'hôpital le plus proche
- S'il me mord, je peux approcher un briquet pour chauffer le venin

*Réponses : ACE*  
 B : Le serpent est sourd... cela ne servira à rien ! En revanche, il est sensible aux vibrations.  
 D : Son utilisation se limite aux piqûres d'insectes (frelons, guêpes...)  
 F : Le venin du serpent n'est pas sensible à la chaleur. Il se diffusera aussi vite.

## SCORPIONS



Conduite à tenir en cas de piqûre :  
 Approcher une **source de chaleur**  
**Refroidir** la zone atteinte (si pas possible de mettre de la chaleur)  
 Soulager la **douleur** et **fièvre** avec du **paracétamol**  
 Rejoindre un **HOPITAL au plus vite**



Service des maladies infectieuses et tropicales

# MALADIES TROPICALES ET DU VOYAGEUR

**Consultations rapides sur RDV**

**05 56 79 55 78**

**[rdvsmit.pel@chu-bordeaux.fr](mailto:rdvsmit.pel@chu-bordeaux.fr)**

**Groupe hospitalier Pellegrin  
Tripode, 4e étage**

Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex

Présentez votre **carte vitale** et récupérez une fiche de consultation externe au **rez-de-chaussée** du bâtiment Tripode, groupe hospitalier Pellegrin, 30 minutes avant votre RDV (accueil 4<sup>e</sup> étage).

# CONSULTATION RAPIDE

## SYMPTÔMES pendant / après VOYAGE

### (TROPICAL ou non)

- ▶ **Fièvre dans les 6 mois d'un séjour dans une zone à risque de paludisme** (consultation urgente dans les 48h suivant votre passage aux urgences)
- ▶ **Fièvre dans le mois d'un séjour dans une autre zone**
- ▶ **Troubles digestifs récents ou persistants** (diarrhée, douleur abdominale, nausée, vomissement)
- ▶ **Hyperéosinophilie à la prise de sang** (polynucléaires éosinophiles > 500/mm<sup>3</sup> à la formule sanguine)
- ▶ **Toux et/ou essoufflement inhabituel(s)**
- ▶ **Bronchite asthmatiforme** (toux et respiration sifflante avec gêne à l'expiration)
- ▶ **Jaunisse**
- ▶ **Sang dans les selles et/ou les urines**
- ▶ **Troubles sensitifs après ingestion de poisson tropical** (« ciguatera » ou « gratte »)
- ▶ **Dermatologie :**
  - lésion cutanée ou du cuir chevelu notamment : urticaire, boutons, démangeaisons ;
  - œdème, cordon sous la peau ou sous la conjonctive ;
  - furoncle(s) ou ulcère persistant(e)(s) ou récidivant(e)(s) ;
  - ulcérations cutanées
- ▶ **Tout autre symptôme persistant et inhabituel**



## DRÉPANOCYTOSE DE L'ADULTE

**Lignes de tram et de bus les plus proches :**  
TRAM A, arrêt "Hôpital Pellegrin"  
Bus 8, 11 et 41 arrêt "Hôpital Pellegrin"