

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 91 (1982)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Voyager en bonne santé  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-549328>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Voyager en bonne santé



**Soyez prêts avant de partir. Découvrez les risques que votre santé peut courir dans les pays que vous allez visiter et quelles sont les précautions que vous devez prendre. Voyagez en bonne santé.**

## Partir

Vous préparez un voyage? Parfait. Mais prenez un peu le temps de penser à votre santé – avant, pendant et après votre déplacement.

Il va sans dire que – pour un voyage d'affaires, familial ou d'agrément – vous emporterez une petite trousse de premiers secours: pommade antisepti-

que, pansements, aspirine, pilules contre le mal des transports, produit contre les coups de soleil (pour les peaux claires), friction contre les insectes et pommade atténuant l'irritation de leurs piqûres et morsures. Selon l'endroit où vous allez, il vous faudra peut-être quelques autres médicaments, mais sur ce point votre médecin vous renseignera.

## Avant votre départ

Dès que vous saurez où vous vous rendez et quand, interrogez votre médecin sur les risques éventuels des pays que vous voulez voir et les vacci-

nations pouvant être requises. En Afrique tropicale et dans certains pays d'Amérique du Sud, le vaccin contre la fièvre jaune est indispensable si vous sortez des grandes villes ne serait-ce qu'une journée. On ne vous vaccinera que certains jours dans les hôpitaux spécialisés des grandes villes. Le Tchad exige encore un certificat de vaccination antivariolique bien que cette maladie n'existe plus nulle part au monde. Les pays suivants demandent un certificat de vaccination contre le choléra dans certains cas: Albanie, Angola, Brunéi, Cap-Vert, Egypte, Emirats arabes unis, Jamahiriya arabe libyenne, Iran, Lesotho, Madagascar, Malawi, Maldives, Mali, Malte, Mozambique, Niger, Pakistan, Paraguay, Pitcairn, République de Corée, République dominicaine, Somalie, Soudan, Swaziland, Tchad, Tuvalu, Viet Nam et Zambie. Mais ce vaccin n'offre pas une bien grande protection et ne doit pas être considéré comme l'unique précaution nécessaire contre la maladie.

D'autres vaccins à recommander sont ceux contre le tétanos et la diphtérie, valables dix ans, et celui contre la fièvre typhoïde, valable trois ans. Si les risques de poliomyélite sont sérieux, ne manquez pas de vous faire vacciner. La plupart de ces vaccins protecteurs sont normalement administrés pendant l'enfance, mais votre médecin s'assurera de leur efficacité actuelle. La gammaglobuline peut procurer une certaine protection contre la forme de jaunisse (hépatite infectieuse) à laquelle vous risquez le plus d'être exposé. Si vos enfants doivent se rendre dans un pays où la tuberculose sévit, il faut vérifier l'état de leur BCG. Si vous vous rendez dans un pays à paludisme, votre médecin vous conseillera un médicament et la fréquence à laquelle le prendre. Pour certains pays on vous conseillera peut-être d'emporter quelques sachets d'une poudre de réhydratation par voie buccale pour reconstituer l'équilibre de l'eau et des sels dans l'organisme en cas de diarrhée, et éventuellement un antibiotique en cas de crise grave.

Si vous prenez régulièrement certains médicaments (après tout, une maladie chronique n'empêche pas de voyager), prenez-en une provision plus que suffisante pour la durée de votre absence.

Les pharmacies d'autres pays risquent de ne pas avoir la même préparation. Avez-vous pensé qu'une rage de dents pourrait gâcher votre séjour? Il vaut la peine de passer chez votre dentiste avant de partir.

En cas d'accident, il pourrait vous être utile d'avoir ce qu'on appelle un passeport sanitaire indiquant votre groupe sanguin, tout signe particulier ou allergie à un médicament, les caractéristiques de vos lunettes si vous en portez et les renseignements sur toute maladie chronique que vous pourriez avoir et les médicaments que vous prenez pour la juguler. Cette pièce est particulièrement utile aux diabétiques.

Votre agent de voyage vous conseillera probablement une assurance sanitaire – veillez à ce qu'elle soit suffisante. Les frais médicaux sont particulièrement élevés en Europe et aux Etats-Unis; dans ces régions, 25000 dollars des Etats-Unis devraient être le minimum de couverture par personne.

Si vous envisagez d'emmener un petit animal de compagnie, assurez-vous que vous y êtes autorisé: certains pays imposent de longues et strictes quarantaines, d'autres interdisent l'entrée de tout animal, et la plupart exigent des certificats vétérinaires de bonne santé et de vaccination contre la rage.

## En voyage

Le fait même de voyager implique un brutal changement psychologique de mode de vie et soumet même les vagabonds les plus impénitents à une certaine fatigue. Beaucoup ont du mal à retrouver le sommeil, d'autres sont sujets au mal de mer ou de l'air.

Un changement de fuseau horaire affecte votre appétit. Vous risquez d'avoir tendance à absorber trop d'aliments et de liquides, plus spécialement de l'alcool; par contre, dans certains cas vous pourrez vous déshydrater facilement. Aux escales, il est avisé dans certains aéroports de porter des manches longues et de s'enduire le visage et le cou d'un produit repoussant les insectes.

Si vous vivez dans un pays chaud et vous rendez dans un pays froid, ne manquez pas de prévoir des vêtements

et des chaussures confortables à l'arrivée.

## A destination

Si vous voyagez d'est en ouest, vous aurez probablement du mal à dormir à des heures normales. Evitez de veiller trop en attendant que votre «horloge intérieure» soit remise à l'heure, sous peine de souffrir du décalage horaire. Si vous quittez un pays froid et sec pour un autre plus chaud ou plus humide, n'abusez pas d'exercice les premiers jours. Un excès de soleil peut être dangereux; si vous avez le teint pâle, prenez le premier jour un bain de soleil de dix à quinze minutes au plus, et n'augmentez que progressivement tant que vous n'êtes pas bien bronzé. Le soleil est plus ardent entre dix et quatorze heures.

Rien que le changement d'alimentation peut vous déranger, mais en plus la nourriture et les boissons sont les véhicules favoris des germes qui s'infiltreront dans l'organisme.



Tout aliment cru est une source possible d'infection. Si vous avez des doutes sur la propreté et l'hygiène culinaire de l'endroit, évitez les salades et autres végétaux crus ainsi que les fruits à peau fine.

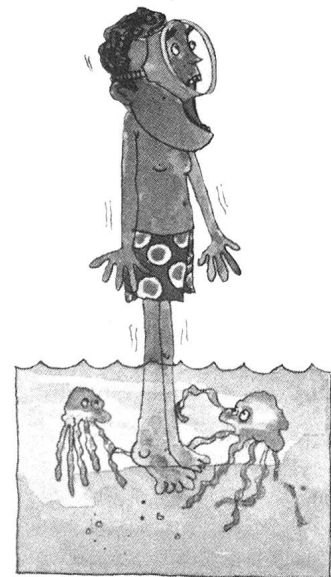
Les viandes crues ou saignantes, les poissons et crustacés peuvent contenir divers porteurs de maladies. Tous ces aliments, lorsqu'on les laisse refroidir hors d'un réfrigérateur, peuvent également être dangereux. Il vaut mieux éviter les plats réchauffés.

A moins d'être très sûr de la pureté de l'eau dont vous disposez, n'en buvez pas et ne vous lavez pas les dents avec sans qu'elle ait été bouillie ou traitée avec des pastilles antiseptiques que

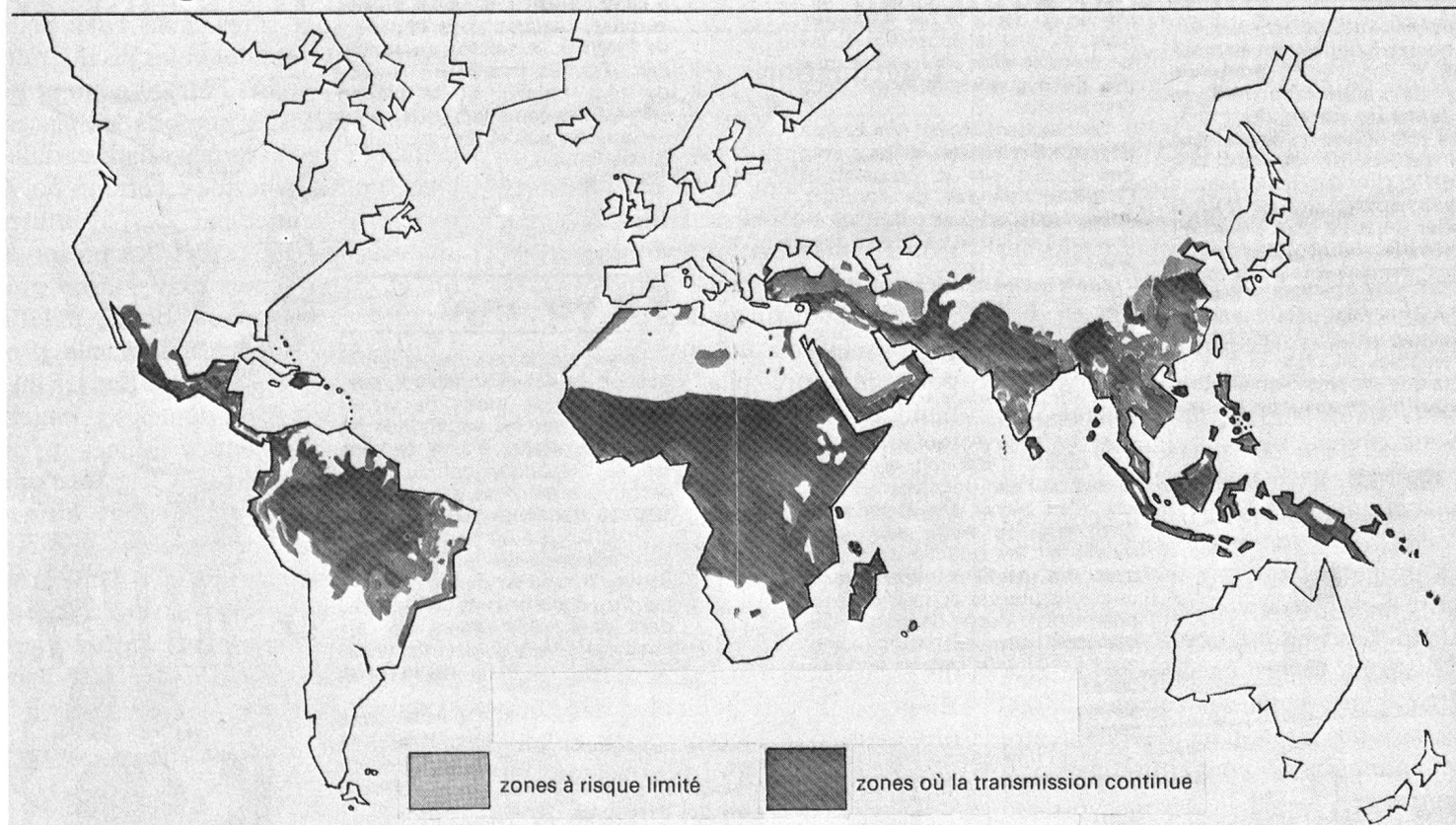
vous pourrez acheter chez un pharmacien avant de partir. Les boissons gazeuses sont sûres, mais l'eau plate (même en bouteille) et les jus de fruits risquent de ne pas l'être. Le lait et les produits lactés, y compris les glaces, peuvent être hasardeux dans certains pays. Loin de chez eux, certains pourront être tentés par des aventures amoureuses. En ce cas, les préservatifs et diaphragmes sont d'utiles précautions, ainsi qu'une bonne toilette après les rapports. Mais aucun prophylactique n'empêche toutes les maladies vénériennes, dont les premiers signes sont souvent si infimes qu'on risque de les négliger. C'est ainsi que les dangereuses et pénibles formes secondaires et tertiaires de certaines maladies d'origine sexuelle peuvent se déclarer sans préavis. Si vous craignez une maladie vénérienne, ne tardez pas à voir votre médecin, ou faites-vous examiner dans une des cliniques spécialisées que l'on trouve dans la plupart des grandes villes.

Dans la plupart des régions tropicales, il est sage de réduire les risques de piqûres d'insectes en se protégeant les bras et les jambes le soir et en restant à l'hôtel plutôt que de faire un tour en ville. En Afrique orientale et occidentale, ne vous installez pas pour le pique-nique sous des arbres ou près de marigots et de cours d'eau. Ce sont les lieux favoris de la mouche tsé-tsé qui transmet la maladie du sommeil.

Evitez chiens et chats errants. La rage est un danger réel dans de nombreux pays. C'est une maladie meurtrière généralement transmise par la morsure – ou même un coup de langue – d'un animal atteint. Si vous êtes mordu, même par ce qui vous semble être



## Régions du monde comportant un risque de paludisme



un inoffensif chiot ou chaton, lavez l'endroit avec beaucoup d'eau savonneuse, versez dessus de l'alcool fort, voyez un médecin et faites-vous administrer le plus vite possible une série de sérum ou vaccin antirabique. Cela peut vous sauver la vie.

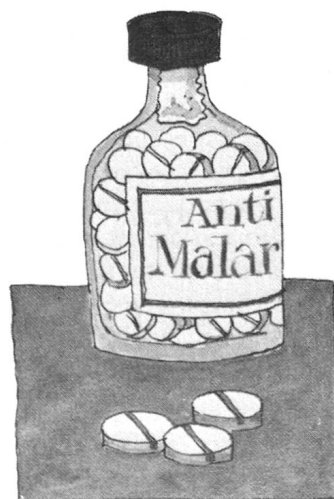
Ne nagez pas n'importe où. Evitez les mares boueuses, et rappelez-vous que, dans certains pays tropicaux, les retenues et canaux sont infestés de ce mollusque d'eau douce porteur du parasite qui cause la schistosomiase (bilarziose). La mer recèle également ses risques: les requins; certaines méduses très dangereuses, comme la physalie; des poissons et des serpents de mer venimeux et les coupures infectées de coraux acérés. Tous les pays ne garantissent pas que leurs plages soient exemptes de pollution dues aux égouts. Les jeunes en particulier aiment marcher pieds nus dans le sable ou même dans les rues; il faut les mettre en garde contre des parasites comme celui de l'ankylostomiase ou les puces pénétrantes (chiques).

Les serpents sont un danger plus rare, car la plupart se sauvent à l'approche de l'homme. Si quelqu'un est mordu, il faut aussitôt poser un garrot léger autour du membre (mais pas trop

longtemps) et chercher d'urgence une aide médicale pour administrer au besoin un sérum approprié. Les piqûres de scorpions et d'araignées peuvent être extrêmement douloureuses et certaines sont aussi vraiment dangereuses. N'oubliez pas de secouer vos vêtements et vos chaussures le matin avant de vous habiller.

### A votre retour

N'oubliez pas de continuer à prendre vos médicaments antipaludiques pendant au moins un mois. La forme la



plus dangereuse de paludisme rend généralement très malade dans les deux semaines, mais d'autres peuvent couvrir des semaines ou même des mois. De même, la maladie du sommeil peut ne se révéler qu'au bout de plusieurs mois, et d'autres maladies ne se déclarent qu'un an après le retour.

Une forme de jaunisse (hépatite infectieuse) peut prendre jusqu'à deux mois pour se manifester, et la rage jusqu'à un an en l'absence de vaccination après la morsure. Le charbon, qui provoque un dangereux abcès et s'attrape en manipulant des peaux infectées non tannées, se déclare en quelques jours. La syphilis peut ne pas apparaître avant trois mois.

N'oubliez pas de parler à votre médecin des voyages internationaux que vous avez pu faire depuis douze mois, si vous devez le voir pour une maladie quelconque après votre retour.

Les simples précautions esquissées ici devraient vous permettre de préparer et d'effectuer votre voyage, et de rentrer chez vous sans trop vous inquiéter des risques de santé.

(Cet article est extrait de la brochure «Voyager en bonne santé», publiée par l'Organisation mondiale de la santé.)