



LIVRET D'INFORMATION

AUX VOYAGEURS >>



Centre de Vaccinations Internationales Service des Maladies Infectieuses et Tropicales

Equipe :

Professeur Aurélien DINH

Dr Nathalie BOULET

Dr Stéphanie LANDOWSKI

Dr Dhiba MARIGOT-OUTTANDY

Dr Christophe SCHMIT

Mme Carla AMORIM (Infirmière de coopération)



AVANT LE DEPART :

- Souscrivez à une **assurance médicale** avec possibilité de rapatriement sanitaire en fonction du lieu et de la durée du séjour.
 - pensez à demander une carte européenne d'assurance maladie pour la couverture de vos frais en Europe ;
 - hors Europe, vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance ou de votre mutuelle les garanties proposées pour la couverture des frais médicaux à l'étranger (attention, certains contrats ne couvrent pas les maladies chroniques).
- En cas de **maladie chronique** (cardiovasculaire, endocrinienne, neuropsychiatrique...) : consulter votre médecin traitant (+ avis spécialiste si nécessaire) pour évaluer votre état de santé et confirmer l'absence de contre-indication au voyage.
- **Consultez un dentiste en cas de séjour prolongé.**
- Toujours **emporter vos médicaments et votre ordonnance** avec vous.
 - demander à votre médecin de vous faire une ordonnance en dénomination commune internationale (DCI), prévoyez une quantité plus importante que celle nécessaire pour la durée du voyage ;
 - si vous prenez l'avion, ne mettez pas tous vos médicaments dans le bagage en soute, gardez-en avec vous.
- **Prévoir une pharmacie du voyage**

- Faire pratiquer les **vaccinations nécessaires**
 - vérification du calendrier vaccinal avec mise à jour des vaccinations obligatoires et recommandées en France.
 - établir un programme de vaccinations pour le voyage qui tient compte de deux critères :
 - l'obligation administrative pour certains pays (fièvre jaune, méningite à méningocoques) ;
 - les risques réels encourus qui varient en fonction de la situation sanitaire du pays visité, des conditions et de la durée du séjour, des caractéristiques du voyageur (âge, vaccinations antérieures).
- **Partager les coordonnées de l'ambassade et du consulat de France dans les pays visités.**
- **Enregistrez-vous sur le fil d'Ariane du Ministère des Affaires Etrangères** (cf dernière page : sites internet et applications utiles)
 - Le centre de vaccination de l'hôpital Raymond-Poincaré est à votre disposition pour **mettre à jour vos vaccinations**. Munissez-vous de votre carnet de santé ou de vaccinations.
 - Pour les mineurs, la vaccination requiert **l'autorisation écrite des parents et la photocope de la pièce d'identité du parent signataire**.

MALADIE (VACCIN)	INDICATIONS*	MODALITÉS USUELLES
Fièvre jaune (STAMARIL)	Afrique subsaharienne et Amérique du Sud	1 injection 10 jours minimum avant le départ Durée de validité : à vie Administrative : à vie Médicale : à reconsidérer 10 ans plus tard
Hépatite A (HAVRIX)	Toute destination	1 injection 15 jours minimum avant le départ Rappel : 1 à 5 ans plus tard (immunité à vie) (à partir de 1 an)
Hépatite B (ENGERIX, GEN-HEVAC)	Toute destination	2 injections espacées d'1 mois Rappel : 6 à 12 mois plus tard
Typhoïde (TYPHIM)	Pays en développement, séjour prolongé ou dans des conditions d'hygiène précaires	1 injection 15 jours avant le départ Durée de protection : 3 ans (à partir de 2 ans)
Rage (RABIPUR)	Asie, Afrique, Amérique du Sud : séjour prolongé ou aventureux en situation isolée	2/3 injections : J0-J7 +/- J21 à J28 (Possible schéma accéléré : J0-J3-J7) (OMS : 2 doses J0-J7) Rappel : en cas d'exposition au risque
Méningite ACW135Y conjugué (NIMENRIX)	Afrique subsaharienne, contact étroit et prolongé avec la population locale, pèlerinage à la Mecque	1 injection 10 jours minimum avant le départ Durée de protection : 5 ans (certificat valable 3 ans pour pèlerinage)
Encéphalite japonaise (IXIARO)	Asie : séjour en zone rurale humide avec activité à risque en milieu extérieur ou long séjour	2 injections : J0-28 Rappel : 1 à 2 ans plus tard (possible schéma accéléré J0-J7 de J18 à 65 ans)
Encéphalite à tiques	Europe centrale, orientale et septentrionale, Nord Asie Centrale, Chine, Japon : zone rurale ou forestière	3 injections : 0 - 1 mois - 5 à 12 mois Rappel 3 ans plus tard puis tous les 5 ans (3 si > 60) possible schéma accéléré J0-J14 - 6 à 12 mois
DTP, Coqueluche	Toute destination Obligatoire (calendrier vaccinal)	Tous les 20 ans : 25 - 45 - 65 ans plus tous les 10 ans : 75 - 85 - 95 a
Rougeole, oreillons, rubéole (ROR)	Toute destination	Né avant 1980 : 2 doses de ROR à 1 mois minimum d'intervalle
Grippe	En période épidémique, personnes âgées, sujets fragiles	Tous les ans

* Il existe des contre-indications à la vaccination pour certains vaccins : la grossesse, l'allergie à l'oeuf, certains traitements immunosuppresseurs, à mentionner à l'occasion de la consultation.

Après toute vaccination, une douleur locale et/ou une légère poussée de fièvre peut survenir dans les jours ou les heures qui suivent. Ces troubles cèdent rapidement à la prise de paracétamol.



PENDANT LE SEJOUR :

- **Se protéger contre les piqûres d'insectes et de moustiques** actifs le jour (vecteurs de la Dengue, du Zika, du Chikungunya) ou la nuit dès le coucher du soleil (vecteurs du Paludisme, de l'Encéphalite Japonaise) en ayant recours à :

- répulsifs sur les parties découvertes du corps et les vêtements à utiliser la journée et dès le coucher du soleil.
- vêtements amples et couvrants (40% des piqûres de moustiques surviennent à travers les vêtements).
- moustiquaires imprégnées
- climatiseur, diffuseurs électriques

- **Paludisme :**

Selon la destination, la durée du séjour et les modalités d'hébergement, un traitement préventif pourra être prescrit.

Plusieurs traitements d'efficacité égale sont disponibles. Ils nécessitent d'être parfaitement pris, notamment après le retour.

**EN CAS DE FIEVRE PENDANT LE VOYAGE OU DANS LES MOIS QUI SUIVENT LE RETOUR,
CONSULTER EN URGENCE UN MEDECIN EN SIGNALANT LE SEJOUR EN ZONE TROPICALE**

- **Quelques précautions pour éviter les maladies à transmission alimentaire (Turista, Hépatite A et Typhoïde) :**

- lavages des mains +++ (ou solution hydro alcoolique) fréquent et régulier durant la journée, avant les repas, après être allé aux WC et avoir changé un bébé notamment ;
- consommer uniquement de l'eau ou des boissons en bouteilles capsulées ou décontaminées par vos soins (ébullition ou désinfection) ;
- consommer les aliments bien cuits et servis bien chauds ;
- éviter les crudités, éplucher les fruits ;
- éviter la consommation d'aliments crus ou peu cuits (coquillages, crustacés, viandes, poissons), de plats cuisinés tièdes ou froids, de glaçons, de glaces artisanales, de lait cru, de plats contenant des oeufs crus ou à peine cuits.

- **Prévention des morsures de chien et autres mammifères :**

La rage est une maladie grave et constamment mortelle qui existe encore dans beaucoup de pays. Le virus est contenu dans la salive infectée de l'animal qui peut le transmettre par morsure, mais aussi griffure, léchage d'une plaie, même minime ou par contact de la salive avec une muqueuse (oeil, bouche).

En cas de morsure, griffure ou léchage sur plaie, il faut :

- laver la plaie ou la zone léchée à l'eau et au savon pendant 15 minutes, rincer abondamment et appliquer un antiseptique ;
- contacter le plus rapidement possible un centre antirabique, les structures médicales locales ou, à défaut, la compagnie d'assistance qui évalueront la nécessité des mesures post-exposition à prendre.

LA VACCINATION NE DISPENSE PAS DE LA PRISE EN CHARGE MEDICALE SUR PLACE EN CAS DE MORSURE.

La règle est donc de NE PAS S'APPROCHER DES ANIMAUX, même familiers, même dociles (l'animal peut être contaminant avant d'être malade), même jeunes, même morts et de ne pas les caresser.

Une vigilance accrue doit être appliquée aux enfants.

- **Prévention des infections sexuellement transmissibles ou par contamination sanguine :**

- emporter dans ses bagages des préservatifs (NF ou CE) ;
- en cas d'agression sexuelle, il est fortement conseillé de consulter en urgence et localement un service de soins, de prévenir sa compagnie d'assistance soins/rapatriement et de se rapprocher du consulat français;
- pour rappel, une infraction sexuelle sur mineur commise à l'étranger par un français ou une personne vivant habituellement en France est punissable par la justice française :

<https://www.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/infraction-sexuelle-mineur-corruption-agression-atteinte-sexuelle-viol>

- tourisme médical (intervention chirurgicale, soins dentaires...) déconseillé.
- refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique (aiguilles, seringues), éviter les tatouages, piercings et acupuncture.
- soins esthétiques (manucure, pédicure, rasage) déconseillés.
- éviter, sauf nécessité absolue, les transfusions sanguines.

- **Prévention des autres risques :**

- Se protéger du soleil : chapeaux, lunettes de soleil, vêtements légers en fibre naturelle, crème solaire.
- Baignades :
 - éviter de se baigner dans les eaux douces stagnantes (présence possible de parasites) ;
 - éviter de marcher pieds nus sur le sable, porter des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides ;
 - éviter de s'allonger à même le sable ;
 - se renseigner sur les éventuels risques avant de se baigner (courants, animaux) ;
 - bien surveiller les enfants (y compris en piscine).
- Eviter de faire sécher le linge en extérieur ou sur le sol, pratiquer un repassage au fer chaud.
- Accidents et traumatismes de la circulation (état des routes, non-respect des règles de circulation) : respecter le port de la ceinture de sécurité et du casque en deux roues et adapter sa vitesse à l'état des routes.
- Altitude :
 - consulter avant un séjour à plus de 3000m ;
 - l'ascension doit être progressive (moyenne de 400m entre 2 nuits consécutives) pour s'acclimater à la diminution d'apport en oxygène ;
 - boire suffisamment pour que les urines soient claires ;
 - tout malaise ou symptôme en altitude (maux de tête, nausées, vomissements, vertiges, perte d'appétit, fatigue anormale, essoufflement au repos, diminution du volume des urines) doit à priori être considéré comme un défaut d'acclimatation et évoquer un Mal Aigu des Montagnes (MAM).



AU RETOUR :

- Poursuivez le traitement préventif du paludisme après votre retour pendant toute la durée prescrite.
- Consultez un médecin en urgence en cas de fièvre, de douleurs musculaires ou d'apparition de tout symptôme inhabituel, notamment cutané ou digestif **EN MENTIONNANT VOTRE VOYAGE EN ZONE TROPICALE.**
- Pensez aux éventuels rappels de vos vaccins (Hépatite A)



Ministère des Affaires étrangères

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

Fil d'Ariane

<https://fildariane.diplomatie.gouv.fr/>

Prenez rendez-vous pour vous faire vacciner :

Téléphone : 01.47.10.77.52

(Ouvert de 09h à 17h)

Hôpital Raymond-Poincaré AP-HP

104 bd Raymond Poincaré

92380 Garches