



LEXIQUE

LE MAL DES VOYAGES	page 2
LA CONTRACEPTION	page 3
PALUDISME	page 4-5
MOUCHES, PUNAISES, TIQUES	page 6
SCORPIONS ET SERPENTS	page 7
LA TOURISTA	page 8-9
LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR	page 10-11
LA DIARRHÉE SÉVÈRE	page 12
CONTACT AVEC LES ANIMAUX	page 13-14
ACCIDENTS D'ALTITUDE	page 15-16
BAIGNADES	page 17-18
LE SOLEIL ET LA CHALEUR	page 19-20
INFECTIONS URINAIRES	page 21
MYCOSES	page 22
JET LAG	page 23
ENTORSE CHEVILLE	page 24
HYGIÈNE CORPORELLE ET GÉNÉRALE	page 25

LE MAL DES VOYAGES

Malaise général avec nausées, vomissements, pâleur, vertiges, somnolence, transpiration et une hypersalivation.

Prévention

- Choisir la **partie la plus stable du moyen de transport** (entre les ailes d'un avion, au milieu d'un bateau, sur le siège avant d'une voiture ou d'un autobus),
- **ne pas lire ou jouer pendant le trajet,**
- **éviter les repas trop lourds et l'alcool,**
- se coucher si possible,
- **respirer de l'air frais** (pont),
- **fermer les yeux ou fixer un point éloigné** en bateau.

Traitement

- **COCCULINE®**
 - préventif : **2 comprimés 3 fois/jour** la veille et le jour du voyage.
 - curatif : **2 comprimés toutes les heures** en cas d'apparition des symptômes
- **TABACUM COMPOSE®** : **3 granules la veille et avant le départ puis tous les 1/4 d'heure** en cas d'apparition des symptômes
- **SCOPODERM TTS ®** : **Mettre un patch derrière l'oreille** à un endroit sec et dépourvu de cheveux **le plus longtemps possible avant le départ (entre 6 et 12 heures)**. Le dispositif sera retiré dès la fin du voyage. (protection pendant 72 heures)

HYGIÈNE CORPORELLE ET GÉNÉRALE (PRÉVENTION DES MYIASES, LARBISH, ANGUILLULOSE, ANKYLOSTOMOSES, BILHARZIOSES, INFECTIONS CUTANÉES...)

- **Éviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol** (risque de myiase),
- **Repasser le linge au fer chaud des deux côtés.**
- **Ne pas marcher pieds nus car risque de morsures d'insectes, blessures et parasites qui pénètrent par la peau des pieds** (ankylostomiase, anguillulose, les puces chiques, la marva migrans cutanée).
- **Ne pas marcher pieds nus sur les plages. Ne pas s'allonger à même le sable** (risque de larbish).
- **Porter des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides** (risque d'anguillulose, d'ankylostomose...).
- **Ne pas marcher ou se baigner dans les eaux douces** (risque de bilharziose).
- **Ne pas ramener d'animaux domestiques ou sauvages**

ENTORSE CHEVILLE

Signes de gravité

- Craquement ou sensation de déchirure
- Hématome immédiat en œuf de poule ++
- Douleur très importante pouvant causer un malaise au moment de l'accident
- Ecchymose d'apparition rapide, en 2 à 3 heures
- Insomnie la nuit suivante

Conduite à tenir

- **Glacer avec de l'eau froide ou des glaçons** (jamais directement sur la peau car risque de brûlure)
- **Éviter la marche,**
- **surélever la jambe** dans la journée et la nuit (effet antalgique)
- **Entourer par une bande non adhésive sans serrer trop** (les orteils doivent rester sensibles et de couleur normale)
- **Consulter rapidement un médecin en cas de signes de gravité** (bilan radio) 24
- **paracétamol** pour soulager les douleurs

LA CONTRACEPTION

- efficacité maximale = **1 prise régulière /24 h.**
- Lors de vols intercontinentaux, une fois à destination, la prise se fera à un autre moment de la journée.
- **Éventuellement on peut raccourcir le temps entre 2 prises, mais jamais l'allonger.**
 - Conseil : **arrêter et/ou changer une contraception hormonale lors de séjours de plus de 3 semaines à des altitudes au dessus de 3500 m** (risque de thrombose).
 - **Attention à la prise prolongée de doxycycline (paludisme) qui peut ↘ l'efficacité des contraceptifs.**
 - Quel que soit le décalage horaire, **prendre la contraception à la même heure qu'en France mais associer une contraception par préservatif pendant au moins les 8^{ers} jours.** (moins de risque d'erreurs que de compter avec le nombre d'heure au niveau du décalage horaire.
- Se recalcr sur l'heure locale.**
- **Attention aux troubles digestifs** (diarrhée, vomissements), l'efficacité de la contraception peut être ↘.
⇒ **utiliser en plus un préservatif** jusqu'à la prochaine plaquette.
 - Si les conditions d'hygiène sont très précaires et que l'on ne dispose pas d'accès à l'eau, **on peut enchaîner 2 plaquettes pour éviter d'avoir des saignements.**

PALUDISME

Il n'y a pas de paludisme au dessus de 1500 m d'altitude en Afrique et de 2500 m d'altitude en Amérique ou en Asie.

Aucun moyen préventif n'assure à lui seul une protection totale.

Toute pathologie :

fièvre,
nausées,
céphalées,
douleurs musculaires
ou grosse fatigue

de plus de 48 heures au cours du séjour ou après le retour doit être considérée *a priori* comme pouvant être d'origine palustre et investiguée comme telle.

Les médicaments antipaludiques en prophylaxie ne peuvent être délivrés que sur prescription médicale.

•

DECALAGE HORAIRE OU JET LAG

- fatigue,
- perturbations du sommeil (sommolence, troubles de l'endormissement, du réveil),
- diminution de l'appétit,
- diminution des capacités mentales et physiques.

Les voyages vers l'ouest (le jour est prolongé) mieux tolérés que les voyages vers l'est (jour est raccourci).

Les symptômes mettent en moyenne 1 jour par fuseau horaire traversé pour disparaître.

- Mettre sa montre à l'heure d'arrivée dès l'embarquement et adopter les horaires locaux (repas).
- S'exposer à la lumière naturelle :
 - ⇒ voyage vers l'ouest, s'exposer à la lumière du soir et en évitant celle du matin (lunettes de soleil)
 - ⇒ voyage vers l'est, s'exposer à la lumière du matin et en évitant celle du soir.
- Éviter les siestes pendant la journée.
- Éviter l'alcool pendant les 3 premiers jours
- Préférer des repas riches en protéines le jour et en glucides le soir
- Ne pas abuser de café
- Un somnifère à durée d'action courte (Zolpidem : STILNOX®) peut être utile pour la ou les premières nuits après le voyage.

MYCOSES

Les intertrigos inter orteils favorisés par

- la macération,
- la chaleur,
- l'humidité,
- le port de chaussures fermées (baskets),
- les piscines ou les lieux collectifs.

Il existe **une fissure avec des démangeaisons au niveau d'un ou de plusieurs plis inter orteils**. Il peut s'y associer **une desquamation ou des vésicules**.

Les mycoses cutanées

Atteignent surtout les plis (sous mammaires, aux aisselles et à l'aîne).

Les plis sont rouges vifs, avec une bordure nette avec des petites pustules en périphérie.

Le traitement est surtout local

utilisation de crèmes, lait ou poudre associé avec des soins d'hygiène. **lingettes imprégnées de savon saforelle®** si on ne peut pas se laver avec de l'eau et du savon. A n'utiliser qu'occasionnellement.

- 1er. Sécher correctement les mains et les pieds.**
- 2e. Changer de chaussettes tous les jours.**
- 3e. Utiliser des chaussettes en coton.**
- 4e. Éviter les chaussures trop serrées²²**
- 5e. Traiter les chaussures.**
- 6e. Si pas amélioration , consulter un médecin**

PALUDISME - DIAGNOSTIC

Accès palustre simple.

fébriles +

succession de 3 stades (frissons, chaleur, sueurs).

Cette description n'est que rarement retrouvée, la **symptomatologie étant le plus souvent atypique.**

Accès palustre compliqué.

- **troubles de conscience** (de l'obnubilation au coma),
- **convulsions,**
- **troubles du tonus,**
- **disparition des réflexes ostéo-tendineux.**

Ne laisse pas de séquelles, mais mortel en absence de traitement.

L'apparition de symptômes neurologiques chez un malade suspect de paludisme doit faire évoquer d'emblée une crise grave et constitue une urgence vitale.

Paludisme viscéral évolutif.

L'apparition d'une résistance à la chloroquine (NIVAQUINE®), l'inobservance fréquente de la prophylaxie et l'automédication en zone d'endémie sont responsables de l'apparition du paludisme viscéral évolutif.

- **anémie,**
- **fatigue,**
- **augmentation de taille de la rate.**

MOUCHES, PUNAISES, TIQUES

la seule prévention contre les infections transmises par les tiques = **mesures de protection**

- **INSECT ECRAN tiques et aoûtats.**
- Porter des **pantalons longs**, tirer les chaussettes au dessus des jambes du pantalon, porter **des bottines**, etc. ...

Après une excursion dans la nature,

- **inspecter systématiquement le corps pour rechercher les tiques, surtout au niveau des plis et des zones pileuses.**

infection → **en les enlevant dans les 24 H**

méthode :

les saisir et les arracher lentement, sans mouvement brusque. L'application d'éther ou de pétrole est controversée car elle favoriserait l'expulsion salivaire des tiques et donc la possibilité de transmettre la maladie.

éviter les surinfections des piqûres (par grattage)
par des douches répétées et un savonnage abondant.

Dans les pays tropicaux, les infections cutanées sont fréquentes

- ⇒ **pommade antiseptique** à recouvrir d'une gaze stérile, à renouveler 1 à 2 fois / jour⁶
- ⇒ **et antihistaminique** pour soulager le grattage.

INFECTIONS URINAIRES

symptômes :

envie fréquente de devoir aller uriner de petites quantités + brûlures ⇒ penser à une cystite.
Il peut parfois s'y associer du **sang et un peu de température.**

Conseils :

- **charger de maillot après le bain**
- **sous-vêtements en coton et vêtements amples**
- **Boire au moins 1.5 l d'eau par jour** et plus en fonction du climat, de l'activité, surtout avant et après une activité sportive
- **Aller uriner régulièrement et systématiquement après un rapport sexuel.**
- **éviter les troubles du transit** tels que constipation ou diarrhée.
- **Faire la toilette intime à l'eau et au savon**
- **Éviter de porter des vêtements trop serrés** ainsi que des sous-vêtements synthétiques qui favorisent la multiplication de certaines bactéries.
- Si douleurs lombaires et température élevée,
⇒ **complication et consulter le plus vite possible.**
Le traitement est antibiotique.

La syncope de chaleur

= hyperthermie maligne d'effort

survient dans des situations extrêmes, chez des sujets non acclimatés, par boissons insuffisantes et un effort musculaire prolongé et/ou trop intense.

- fatigue inexplicquée,
- sueurs froides,
- peau pâle,
- pupilles dilatées,
- température est normale.
- pas de perte de conscience.

⇒ Il faut allonger le patient au frais et l'hydrater abondamment.

Prévention :

- éviter les efforts durant les périodes chaudes de la journée

Dans le cas contraire, effectuer des efforts moins intenses que d'habitude et boire des quantités d'eau beaucoup plus importantes (1 verre d'eau tous les 1/4 d'heure)

La boubouille dans les régions chaudes et humides.

- éruption prurigineuse avec des vésicules fines dues à la rétention de sueur. Ces vésicules peuvent s'enflammer et se surinfecter. La prévention repose sur des douches froides régulières (et sans savon) et le port de vêtements de coton amples et légers.

SCORPIONS ET SERPENTS

Les scorpions

- port de chaussures après le coucher du soleil
- secouer habits, chaussures le matin
- examiner draps et sac de couchage,

La piqûre entraîne: vive douleur et inflammation locale.

Les serpents

- frapper le sol et éviter les promenades dans les herbes hautes,
- port de chaussures hautes et fermées et pantalon long.
- Éclairer le sol avec une lampe dans l'obscurité
- Éviter de mettre la main dans des cavités rocheuses

TRAITEMENT : éviter la panique

1er. chercher une aide médicale le plus vite possible

2e. immobilisation et pose d'un pansement compressif autour du membre pendant au max 1 H.

3e. le sérum antivenimeux n'est indiqué que si des signes d'envenimation apparaissent (hémorragies, nécrose locale, paralysies,...). Il garde toujours son efficacité même administré tardivement. il doit être conservé au frais et comporte des risques d'allergie.

7

4e. éviter les méthodes dangereuses : incision, succion de la plaie

LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR = LA TOURISTA

- Épisode diarrhéique **spontanément résolutif en 1 à 5 jours.**
- **conseils hygiéno-diététiques +++**
- En cas de diarrhée dans un groupe, **renforcer les mesures d'hygiène :**
 - **suppression des poignées de main,**
 - **surtout lavage répété des mains +++ avant les repas,**
 - **nettoyage des surfaces potentiellement contaminées** (boutons ou poignées de PORTES).
- pic de fréquence **vers le 3^e-4^e jour du séjour puis vers le 10^e jour.**
- Le + souvent :
 - diarrhée hydrique, sans fièvre,**
 - avec douleurs abdominales**
 - pas de sang dans les diarrhées,**
 - parfois des vomissements.**

Plus rarement, la diarrhée est invasive, avec selles glairo-sanglantes, douleurs abdominales et syndrome fébrile.

PROTECTION CONTRE LE SOLEIL ET LA CHALEUR

- Évitez toute exposition excessive au soleil, surtout entre 11 h et 16 h.
- Prévoir un chapeau couvrant et des lunettes de soleil (classe 3) et des vêtements protecteurs.
- Protéger nuque et lèvres
- Préférer des vêtements blancs ou clairs, légers et amples en coton et lin
- protection solaire (écran total de préférence) et renouveler régulièrement l'application.
- Respecter un intervalle de 2 heures entre l'utilisation de crème solaire et de répulsifs antimoustiques.
- boire souvent de l'eau à petites gorgées au moins 2 l / j. Éviter toute boisson alcoolisée.
- Attention à l'association soleil - médicaments : risques de réactions cutanées.

prendre une douche plusieurs fois par jour pour éviter les coups de chaleur (= **insolation**) :

- **peau sèche, brûlante,**
 - **visage rougeâtre,**
 - **pupilles serrées**
 - **fièvre importante,**
 - **accélération de la respiration**
- et le patient évolue progressivement **vers le coma.**
Il s'agit d'une **urgence médicale.**
- Éviter les déperditions hydriques (effort physique, enso-

L'OTITE EXTERNE est contractée dans les eaux chaudes

- Prendre systématiquement une douche après la baignade,
- Bien se rincer les oreilles, les sécher,
Ne pas utiliser de coton tiges.

TRAITEMENT DE LA TOURISTA

1. Réhydratation +++

boire 2 litres par petit quantité, souvent,
et de préférence sucré

2. Préférer :

⇒ Mélange à préparer soi même :

5 cuillères à café de sucre +

1/2 cuillère à café de sel +

1 litre de thé dilué avec une banane broyée

⇒ Thé+ citron

⇒ Coca cola non light (à dégazer).

3. Ingérer une quantité normale d'aliments faciles à digérer mais repas plus fréquents et plus légers. (pas de jeûne)

4. On peut utiliser :

antiseptiques (Ercéfuryl®...),

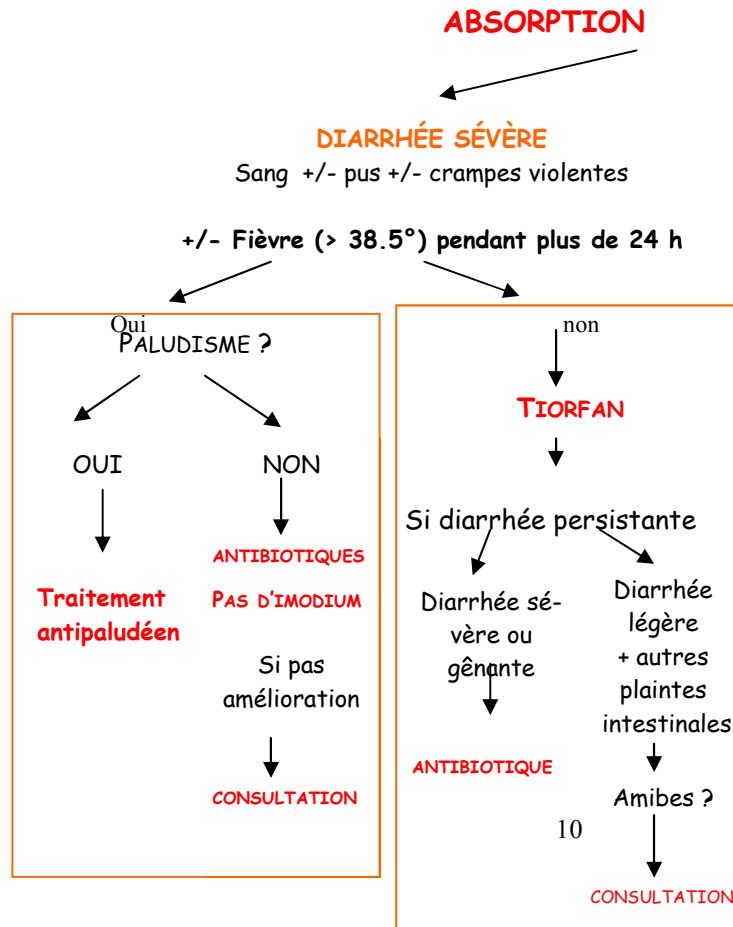
antisécrétoires (Tiorfan®),

ou ferments (Lactéol Fort®)

N.B. : Loperamide (= Imodium®...) n'est plus utilisé en première attention

5. Pas d'antibiotique

AUTOTRAITEMENT



BAIGNADES

la pratique de la plongée sous-marine, doit faire l'objet d'un avis médical spécialisé avant le départ

Les baignades en eaux douces doivent être évitées dans le Nord-Est de l'Amérique du sud, la totalité de l'Afrique au sud du Sahara, et quelques pays de l'Asie du sud-est à cause de bilharziose ou de schistosomiase.

les oursins ⇒ lésions nodulaires

Le traitement : **ablation** rapide et délicate des fragments d'épines + **désinfection**.

Les vives pourvues d'épines venimeuses

⇒ **douleur très intense** diffusant à la racine du membre. elle peut être syncopale, s'accompagner de signes généraux (malaises ou vertiges).

Le venin étant thermolabile à 50°C, on recommande un **bain chaud prolongé** ou l'approche immédiate du bout incandescent d'une cigarette allumée. La zone de piqûre doit être **désinfectée** et il faut **prendre des antalgiques**.

Les tentacules des méduses sont couverts de cellules venimeuses et urticantes

⇒ sensation de brûlure suivie de lésions d'urticaire, puis vésiculeuses ou d'un aspect de flagellation linéaire inflammatoire.

le traitement : **calmer l'angoisse du baigneur**

- 1e. retirer le filament restant dans la peau avec un gant
- 2e. rincer à l'eau de mer sans frotter et désinfecter
- 3e. Prendre des anti histaminiques et des antalgiques

ACCIDENTS D'ALTITUDE SUITE

Les céphalées peuvent être traitées par PARACÉTAMOL, les nausées par un ANTINAUSÉUX. Si malgré cela les symptômes s'aggravent, il ne reste plus qu'à redescendre d'au moins 500 m.

Le seul traitement préventif du mal d'altitude :

l'acétazolamide (Diamox® lyc 500 mg),

- 1/J en mangeant
- à commencer 2J avant l'arrivée en altitude et
- à poursuivre pendant 2 à 3 J après avoir atteint le point culminant.

attention aux allergies aux sulfamides et si antécédents de coliques néphrétiques

Il faut boire suffisamment (plusieurs litres/ jour)

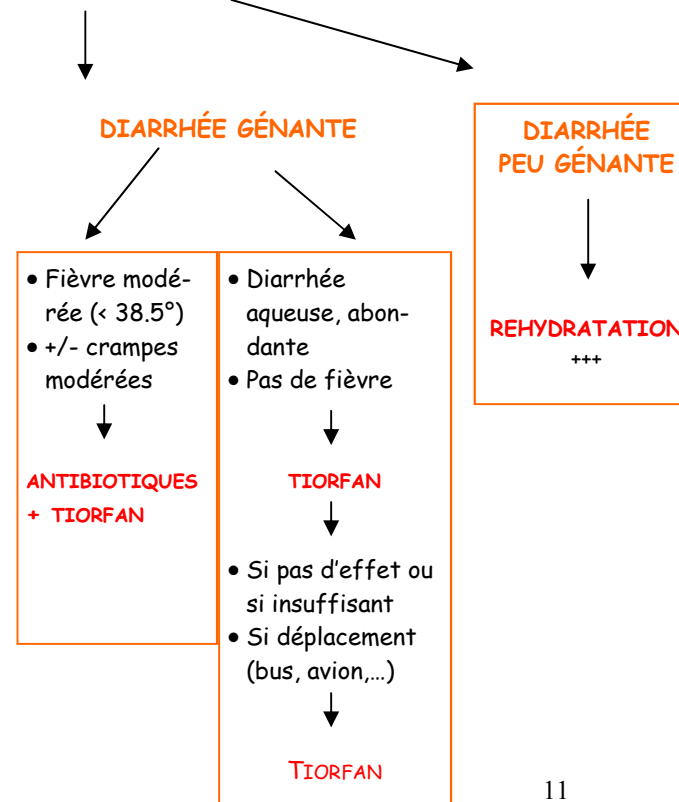
Le traitement curatif

consiste en une **descente rapide vitale** pour la survie du sujet et une **prise en charge médicale urgente**.

En altitude, il existe également un **risque d'hypothermie et de gelures dues au froid et de brûlures et de lésions oculaires dues au soleil**.

DE LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR

DE LIQUIDE +++



TRAITEMENT DE LA DIARRHÉE SÉVÈRE

Dans les formes plus sévères :

- > 6 selles par jour ou fébriles (>38.5°)
- Et/ou avec selles sanguinolentes et/ou selles purulentes
- Et/ou > 48 heures
- Et/ou avec des crampes intestinales très douloureuses

1er. **Réhydratation +++**

le loperamide (Imodium@...) est dangereux

2e. **consultation médicale recommandée** afin d'éliminer une diarrhée par germe invasif

3e. **antibiothérapie**

De préférence les **fluoroquinolones** :

Noroxine® 800 mg/j

ou Ciflox® 500 mg/j pendant 3 jours,

mais faire attention à l'exposition solaire (risque de photosensibilisation)

contre-indication en cas d'antécédents de tendinopathie).

ACCIDENTS D'ALTITUDE

Les excursions et randonnées en altitude (supérieure à 3 000 mètres) doivent faire l'objet d'un avis médical spécialisé avant le départ.

« ne pas monter trop vite, trop haut ».

le mal aigu des montagnes

se manifester jusqu'à 72 h après l'arrivée et durer 2-5 jours.

- céphalées,
- insomnie,
- anorexie,
- nausées,
- malaise général ,
- oedèmes des mains , des pieds, de la face.

complications graves : l'oedème pulmonaire et l'oedème cérébral

L'emploi d'alcool et d'hypnotiques est déconseillé.

1er. **séjourner quelques jours à 2 000 m** avant de monter

2e. **Passé les 3000 m on montera par paliers de max 300 m / jour.**

3e. **palier réduit à 150 m par jour dès 4500 m .**

Si les symptômes apparaissent quand même, une journée de repos ou plus s'impose.

PLAIE PAR MORSURES D'ANIMAUX

risque infectieux +++

Toute plaie profonde, étendue doit être prise en charge en milieu hospitalier.

Lavage "en 3 temps" +++:

- 1er. savonnage simple de la morsure, rincée à grande eau, au robinet.
- 2e. lavage profond
- 3e. application d'une solution iodée ou de chlorhexidine.

La suture est indiquée pour les plaies :

- non infectées,
- vues dans les 6 heures,
- sur terrain sain,
- sous couvert d'un lavage abondant et consciencieux.

antibiothérapie sera indiquée devant :

- ⇒ Une morsure vue après un délai de 6 heures.
- ⇒ Site sensible (main, face, zone ostéo-articulaire)
- ⇒ Une morsure délabrée et/ou souillée
- ⇒ Une morsure de chat
- ⇒ Un terrain à risque

contre-indication des Anti-inflammatoires

14

Le risque de rage : toute victime d'un animal sauvage, non retrouvé ou dont le propriétaire est inconnu, doit être orientée vers un centre antirabique, sous 48h.

CONTACT AVEC LES ANIMAUX

La règle est :

- de ne pas approcher les animaux, même familiers,
- de ne pas les caresser
- et de consulter rapidement en cas de morsure ou de griffure ou s'il y a eu léchage d'une peau irritée.

Compte tenu du risque potentiel de grippe aviaire en Asie du Sud-est il convient également **d'éviter tout contact avec les volailles**

RAGE

il ne faut jamais caresser d'animaux sauvages, apparemment dociles (singes, renards). errants, et même les chiens et chats domestiques auxquels on n'est pas habitués !

13