

MISSIONS À L'ÉTRANGER


Conseils pour préserver votre santé

Si la majorité des voyages se passent bien, certains incidents peuvent survenir, induisant parfois de graves conséquences : ils peuvent pourtant souvent être évités grâce à des mesures de prévention simples.



AVANT LE DÉPART



- **Consulter avant le départ (médecin du travail, consultation médecine des voyages ou médecin traitant) :**
 - Évaluation des risques sanitaires dans le pays ;
 - Prise en compte des antécédents médicaux ;
 - Vérification de l'état de santé actuel et du/des traitement(s) en cours ;
 - Mise à jour des vaccinations (selon les recommandations et obligations en vigueur) ;
 - Prescription de médicaments et d'une trousse de secours, mesures de prévention en fonction des risques dans le pays et conditions de séjour.
- **Souscrire à une assurance soins à l'étranger et rapatriement sanitaire.**
- Constituer une trousse de secours avec vos médicaments en quantité suffisante et prendre l'ordonnance avec les médicaments en DCI, dénomination commune internationale, traduite en anglais.
 **Prévoir votre traitement habituel en quantité suffisante. Attention à ne pas acheter de médicaments à l'étranger, surtout en Afrique et en Asie.**
- **Voyage en avion ?**
 - Faire contrôler ses dents.
 - Prendre en compte l'altitude cabine, la durée du vol et le décalage horaire. Connaître les recommandations et contre-indications éventuelles.
 - Séjour en haute altitude (supérieure à 2500 mètres) : un avis médical spécialisé est indispensable.

AU RETOUR



- Poursuivre le traitement pour le paludisme prescrit avant de partir selon la durée indiquée.
- **Attention aux maladies infectieuses d'importation : consulter rapidement un médecin en l'informant que vous avez voyagé si, dans les 3 mois qui suivent votre retour, vous avez de la fièvre, des diarrhées ou d'autres symptômes.**
- Tout symptôme inhabituel doit être mentionné à votre médecin.

Prendre rendez-vous
à l'AIMT13 : missionetranger@aismt13.fr

LE PALUDISME



Le paludisme reste un vrai risque pour le voyageur, essentiellement en Afrique subsaharienne. C'est l'une des rares maladies du voyageur qui peut être MORTELLE si elle n'est pas diagnostiquée à temps.

La maladie

- Une parasitose transmise par un moustique. Les anophèles piquent habituellement entre le coucher et le lever du soleil : **une seule piqûre peut suffire !**
- Le début est brutal, c'est une maladie qui évolue très vite et peut devenir très grave : **il ne faut pas négliger une fièvre.**
- Signes évocateurs : fièvre, sueurs, frissons, maux de tête, courbatures, troubles digestifs. **Consulter un professionnel de santé en URGENCE dès l'apparition** (urgences ou service de maladies tropicales).

Comment se protéger ?

- Le **traitement préventif prescrit** (médicaments antipaludéens) est **efficace uniquement s'il est parfaitement pris.**
Suivre la prescription du médecin, notamment concernant la durée du traitement AU RETOUR.
- **Dormir sous une moustiquaire imprégnée** pour assurer la meilleure protection contre les piqûres de moustiques nocturnes. Elle doit être en bon état, sans déchirure, et utilisée correctement (soit bordée sous le matelas, soit touchant le sol).
- **Utiliser des répulsifs pour la peau** : DEET/IR3535 ou Icaridine. La durée de la protection varie de 2 à 5 heures, elle dépend de la concentration du produit et de la température extérieure. Les applications seront renouvelées plus fréquemment en fonction de la transpiration ou des douches. Ces produits peuvent être toxiques s'ils sont ingérés : éviter tout contact avec les muqueuses buccales ou oculaires.
- **Porter des vêtements amples et longs** de couleur claire, couvrant jambes et bras.
- **Consulter rapidement un professionnel de santé en cas de fièvre pendant le séjour à l'étranger et jusqu'à 3 mois après le retour, en signalant le voyage en zone tropicale.**



LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR



Au cours de leur séjour tropical, près de la moitié des voyageurs souffrent de diarrhées : le risque dépend du niveau sanitaire du pays visité.

Causes

- **Infectieuse**, le plus souvent :
 - Bactéries (80%) : toxine Escherichia coli, salmonelles, etc.
 - Virus (10 à 20%) : rotavirus, entérovirus, etc.
 - Parasites (0 à 5%) : amibes, giardia, etc.
- Liée au **stress**, aux **épices**, au type d'**alimentation**...

Comment la prévenir ?

- **Avoir une bonne hygiène de base** :
 - Se laver les mains régulièrement les mains avec du savon :
 - Avant les repas ;
 - Avant toute manipulation d'aliments ;
 - Après être allé aux toilettes.
- **Couvrir les plats** pour éviter les mouches.
- **Boire des boissons potables** : boissons encapsulées, eau minérale, eau purifiée (bouillie 3 minutes, filtrée, désinfectée par une pastille de purification comme Aquatabs).
- **Préférer certains aliments** : cuits et servis brûlants, pain, biscuits secs, miel, confiture...
- **Éviter certains aliments** : crudités, fruits (sauf si on les épluche soi-même), coquillages, crustacés, viandes et poissons crus ou peu cuits, plats cuisinés consommés tièdes ou froids, lait non pasteurisé, œufs, glaçons, glace artisanale...

Que faire en cas de diarrhée ?

- **Boire abondamment** : eau, bouillon salé, thé, coca coupé à l'eau, sachets de réhydratation.
- **Manger** du riz, des féculents, des bananes...

Consulter un médecin **immédiatement** en cas de **diarrhée sévère** :

- **Selles très abondantes avec douleur empêchant les activités quotidiennes ;**
- **OU en cas de diarrhée fébrile, sanglante ou glaireuse.**



LES VACCINATIONS



Les vaccinations à faire avant le voyage en zone tropicale dépendent des pays visités, de l'âge, de la durée et des conditions de séjour pendant le voyage. Le médecin du travail fera le point sur vos **antécédents médicaux** et les **vaccinations antérieures**. Plusieurs vaccins peuvent être administrés le même jour.



Le saviez-vous ?

Vous pouvez être vacciné par votre médecin du travail ou votre infirmier en santé au travail.

Où ?

- **Fièvre jaune : dans un Centre de Vaccination International**
> voir liste en bas de page
- Autres vaccins : par le médecin du travail ou l'infirmier en santé au travail de votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interprofessionnel (SPSTI) ; ou votre médecin traitant.

Quand ?

- Le plus tôt possible : minimum 15 jours avant le départ.
- Prévoir une consultation du voyage minimum 1 mois avant le départ.

Lesquelles ?

- Vaccinations pour tous : diphtérie, tétanos, poliomyélite, ROR (rougeole-oreillons-rubéole).
- Vaccinations obligatoires ou recommandées selon le pays et les conditions de séjour : fièvre jaune, hépatite A, typhoïde, rage, hépatite B, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques, méningite à méningocoques, etc.
- Selon les cas, voir avec le médecin du travail pendant la consultation du voyage ou avec le SPSTI.



Conseils sanitaires pour un séjour à l'étranger

Une consultation spécialisée en médecine des voyages est fortement recommandée avant un départ à l'étranger, surtout en zone tropicale et subtropicale.

- Se renseigner sur le site [France Diplomatie](#) : [conseils aux voyageurs](#).
- [IHU Marseille](#) : centre de vaccination international et conseils aux voyageurs.
Tel : 04 13 73 20 30.
- [CVI Hôpital Européen Marseille](#). Tel : 04 13 42 78 27.
- [Centre de vaccination de la ville d'Aix-en-Provence](#). Tel : 04 42 91 93 77.



RAPPELS PENDANT LE SÉJOUR



Le soleil



Attention : sous les tropiques on brûle, on ne bronze pas !

- Se mettre progressivement au soleil.
- Appliquer de la crème solaire SPF50+ à renouveler fréquemment.
- Porter des lunettes de soleil, un chapeau et des vêtements de couleur claire.
- Attention à certains médicaments : réaction cutanée avec le soleil.

Les animaux



Morsures, griffures, contact avec des muqueuses sont des risques de transmission de la rage, de virus et de bactéries.

- Ne pas approcher ni caresser les animaux : chien, chat, singe, bétail...
- Porter des chaussures dans l'eau pour se protéger des poissons et du corail.

Les moustiques



Appliquer une protection toute la journée avec un répulsif à moustiques adapté à votre situation : adulte, enfant, femme enceinte. Choisir le répulsif en fonction de la zone du séjour, par exemple en zone tropicale.

Les tiques



- Ces acariens transmettent des maladies : encéphalite à tiques, maladie de Lyme, fièvre hémorragique de Crimée-Congo...
- Zone rurale et forestière : contrôler la peau et le cuir chevelu, après une balade par exemple. Une tique sur la peau ? L'enlever à l'aide d'une pince à tiques.
- Ne pas consommer de lait cru non pasteurisé ni de produits laitiers à base de lait cru : risque de transmission du virus de l'encéphalite à tiques.

Les relations sexuelles



- Il existe des risques lors des rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux.
- Risques : HIV, hépatites, syphilis, Zika, Ebola, shigellose...
- Se protéger avec un préservatif de qualité !



AUTRES RISQUES



Maladies transmises par voie cutanée en zone tropicale et subtropicale

Contact avec l'eau douce (bilharziose, leptospirose...), le sol (larva migrans cutané, ankylostome, puce...), les vêtements/linges (myiases), les personnes (gale) :

- Ne pas se baigner dans l'eau douce : se renseigner sur la zone.
- Ne pas marcher pieds nus, que ce soit sur le sable ou sur un sol humide.
- Éviter de s'allonger directement sur le sol, surtout à la plage. Se protéger avec une natte en raphia ou une chaise longue.
- Sécher le linge à l'intérieur et le repasser uniquement avec un fer chaud.
- Désinfecter toute plaie et la protéger avec un pansement imperméable.

L'altitude

- Prévenir le mal aigu des montagnes au-dessus de 2500 mètres. S'acclimater : monter par paliers progressifs, ne pas dépasser 400 mètres de dénivelé positif d'une nuit à l'autre. Arrêter l'ascension en cas de maux de tête, nausées ou vertiges.
- Exposition au froid en haute altitude : prévoir des lunettes avec des caches latéraux et des verres filtrants pour éviter une brûlure de la cornée, ainsi que des vêtements adaptés, à superposer si nécessaire. S'hydrater plus fréquemment.

L'avion et le décalage horaire

- Boire et se lever régulièrement pendant le vol.
- Au décollage et à l'atterrissage, sucer un bonbon ou mâcher un chewing-gum.
- S'adapter rapidement au rythme local.

➔ Cf. document « *Voyager en avion : conséquences et conseils pour préserver votre santé* »

Une consultation spécialisée en médecine des voyages est fortement recommandée avant un départ à l'étranger, surtout en zone tropicale et subtropicale.



Recevoir les alertes voyage : [Fil d'Ariane](#)

Plus d'informations : [Conseils aux Voyageurs - Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères](#)



Flashez le QR code
pour découvrir toutes nos
ressources sur la prévention
des risques professionnels !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels