

## Particuliers

Publié le 19/11/2022 – Mis à jour le 06/03/2023

### Recommandations sanitaires aux voyageurs

Vous envisagez de partir à l'étranger pour du tourisme ou un voyage professionnel ?

Vous devez vous renseigner **avant votre départ** sur les conditions sanitaires du ou des pays que vous comptez visiter.

Si vous partez dans une zone où le risque de transmission du paludisme existe, vous devez consulter un médecin avant de partir pour qu'il vous prescrive un traitement. D'autres précautions sont utiles pour éviter les problèmes de santé (dengue, turista, chikungunya...).

**Quelles sont les précautions contre les insectes ?**

#### Prévention du paludisme

Le paludisme est une maladie grave, potentiellement **mortelle**, transmise par certains moustiques (anophèles) et très répandue en zone tropicale.

Vous devez à la fois vous **protéger contre les piqûres de moustiques et prendre un médicament préventif**.

Le traitement antipaludique ne peut être prescrit que par un médecin.

Ce traitement tiendra compte notamment des critères suivants :

Zones que vous allez visiter

Intensité de la transmission

Conditions, durée et période de votre voyage

Votre âge

Votre état physique et vos antécédents médicaux.

En cas de fièvre à votre retour de voyage, vous devez consulter d'urgence un médecin.

#### À savoir

La prévention du paludisme doit être **systématique**. Elle doit faire l'objet avant le départ dans un pays en zone d'endémie d'une **consultation**, si possible en service de médecine du voyage.

#### Mesures de protection contre les piqûres de moustiques

Pour les voyages vers des destinations à climat chaud ou tropica, il est recommandé de :

Porter des vêtements légers et couvrants (manches longues, pantalons longs et chaussures fermées)

Appliquer un produit répulsif sur les zones découvertes du corps

Dormir la nuit sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide

Il existe d'autres mesures complémentaires (exemples : climatisation, ventilation...)

#### Prévention de la dengue et du chikungunya

La dengue et le chikungunya sont transmises par un autre genre de moustiques que ceux vecteurs du paludisme.

Ils piquent habituellement le jour.

Au niveau individuel, la prévention passe par l'utilisation de moyens de protection physiques (vêtements, moustiquaires...).

L'utilisation de répulsifs est recommandée avec des précautions à respecter chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 12 ans : il est indispensable de **prendre conseil** auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.

Pour les nouveau-nés de moins de deux mois, il est recommandé de n'utiliser aucun produit répulsif et de privilégier l'emploi de moustiquaires imprégnées.

#### Précautions contre les punaises, poux, tiques

Les risques liés aux insectes piqueurs autres que les moustiques (punaises, poux, tiques...) sont particulièrement importants en zone rurale et/ou dans des conditions de confort sommaire.

Il est recommandé de prévoir un insecticide et des répulsifs cutanés.

#### À savoir

Les avions en provenance de certains pays sont désinsectisés.

**Quelles précautions contre les serpents, scorpions, araignées et autres animaux venimeux ?**

Pour éviter leurs morsures, il est recommandé de :

Porter des chaussures montantes, fermées et un pantalon long, le bas de pantalon serré autour du mollet ou de la cheville

Frapper le sol avec un bâton ou faire du bruit en marchant

Secouer ses vêtements, chaussures et draps, avant usage

Protégez ses affaires personnelles (vêtements, chaussures...) en cas de bivouac, en les rangeant dans un sac ou un bidon en plastique étanche et bien fermé, contenant des boules insecticides.

#### **Quelle prévention contre la diarrhée du voyageur (turista) ?**

Pour vous prémunir de la diarrhée du voyageur et des autres risques liés à l'alimentation :

Lavez-vous souvent les mains avec du savon, particulièrement avant les repas

Consommez uniquement de l'eau en bouteille capsulée (ouverte devant vous) ou de l'eau préalablement désinfectée ou bouillie

Buvez du lait pasteurisé ou bouilli

Pelez les fruits vous-même

Cuisez bien les œufs, la viande, le poisson

Évitez les crudités, coquillages, plats réchauffés, glaçons et glaces, jus de fruits frais préparés de façon artisanale

Renseignez-vous localement sur les risques de toxicité des poissons de mer

Évitez de consommer de la nourriture vendue dans la rue, sauf si elle est bien cuite et le récipient encore fumant

Renseignez-vous pour les nourrissons de moins de 6 mois sur la vaccination rotavirus.

#### **Quelles précautions en matière d'hygiène corporelle ?**

Une bonne hygiène corporelle en voyage est importante.

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon et séchez-les.

Apportez un soin particulier en cas de plaie ou de blessure cutanée.

De plus :

Évitez de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol

Ne marchez pas pieds nus sur les plages

Portez un habillement léger, lavable aisément, perméable

Portez des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides

Ne marchez pas et ne vous baignez pas dans les eaux douces

Évitez les contacts avec les animaux.

#### **Quelle prévention des risques liés aux soins et à la chaleur ?**

Vous devez refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique (aiguilles, seringues...) ou sans stérilisation appropriée.

Les transfusions sanguines, les soins dentaires, les soins avec injection ou incision représentent un risque majeur dans les pays aux structures sanitaires insuffisantes (hépatite B ou C...).

Vous devez également :

Vous munir avant le départ, si besoin, de matériel à usage unique

Éviter les tatouages et les piercings

Éviter l'ensoleillement excessif et vous protéger du soleil (utiliser un écran solaire adapté à votre phototype, porter des lunettes de soleil, un chapeau...).

Il est préférable de prendre avec vous une trousse à pharmacie (demander conseil à votre médecin ou pharmacien) et d'être titulaire d'un contrat d'assurance ou d'assistance.

#### **À savoir**

Le tourisme médical (soins dentaires, chirurgie plastique...) vous expose à des risques particuliers.

#### **Où trouver les informations relatives aux risques sanitaires d'un pays ?**

Sur le site du ministère des affaires étrangères, vous trouverez une rubrique conseil par pays / destination.

Une fois le pays sélectionné, plusieurs rubriques (dernière minutes, sécurité, entrée / séjour...) apparaissent dont une sur la santé.

#### **Comment recevoir des alertes sécuritaires et sanitaires par SMS et courriel ?**

Vous pouvez vous inscrire sur **l'application Ariane** du ministère des affaires étrangères.

Cette application vous permet de recevoir des alertes sécuritaires et sanitaires par SMS et courriel. La personne de contact désignée sur votre compte pourra également être prévenue.

- Ariane : pour être alerté en cas de crise lors d'un voyage à l'étranger

## Assurance maladie et santé d'un Français à l'étranger

### Questions – Réponses

- Vacances à l'étranger : comment être bien assuré ?

Toutes les questions réponses

### Et aussi...

- Vaccinations en cas de voyage à l'étranger

### Pour en savoir plus

- Recommandations sanitaires pour les voyageurs 2023  
Source : Ministère chargé de la santé
- Vaccination par pays  
Source : Institut Pasteur
- Informations sur le Centre médical de l'Institut Pasteur  
Source : Institut Pasteur
- Vaccinations internationales : recommandations générales  
Source : Institut Pasteur
- Conseils aux voyageurs  
Source : Ministère chargé de l'Europe et des affaires étrangères
- Zones en provenance desquelles les moyens de transport sont désinsectisés  
Source : Legifrance

### Où s'informer ?

- **Centre médical de l'Institut Pasteur**

Centre de santé proposant une offre de soins à destination des voyageurs (vaccination internationale et médecine des voyages) et la prise en charge diagnostique et thérapeutique des maladies infectieuses, tropicales et allergiques.

**Par téléphone**

**+33 (0)1 45 68 80 88**

Pour prendre rendez-vous pour une vaccination ou une consultation en médecine des voyage.

**Par messagerie**

vaccination@pasteur.fr

Pour prendre rendez-vous pour une vaccination ou une consultation en médecine des voyages.

**Par courrier ou sur place**

209-211 rue de Vaugirard  
75015 Paris

- Pour une consultation :

**Centre médical de l'Institut Pasteur**

Centre de santé proposant une offre de soins à destination des voyageurs (vaccination internationale et médecine des voyages) et la prise en charge diagnostique et thérapeutique des maladies infectieuses, tropicales et allergiques.

**Par téléphone**

**+33 (0)1 45 68 80 88**

Pour prendre rendez-vous pour une vaccination ou une consultation en médecine des voyage.

**Par messagerie**

vaccination@pasteur.fr

Pour prendre rendez-vous pour une vaccination ou une consultation en médecine des voyages.

**Par courrier ou sur place**

209-211 rue de Vaugirard  
75015 Paris

### Services en ligne



- Ariane : pour être alerté en cas de crise lors d'un voyage à l'étranger  
Téléservice



URL de la page : <https://www.luberonmontsdevaucluse.fr/service-public/particuliers/?xml=F1109>