

20^e édition

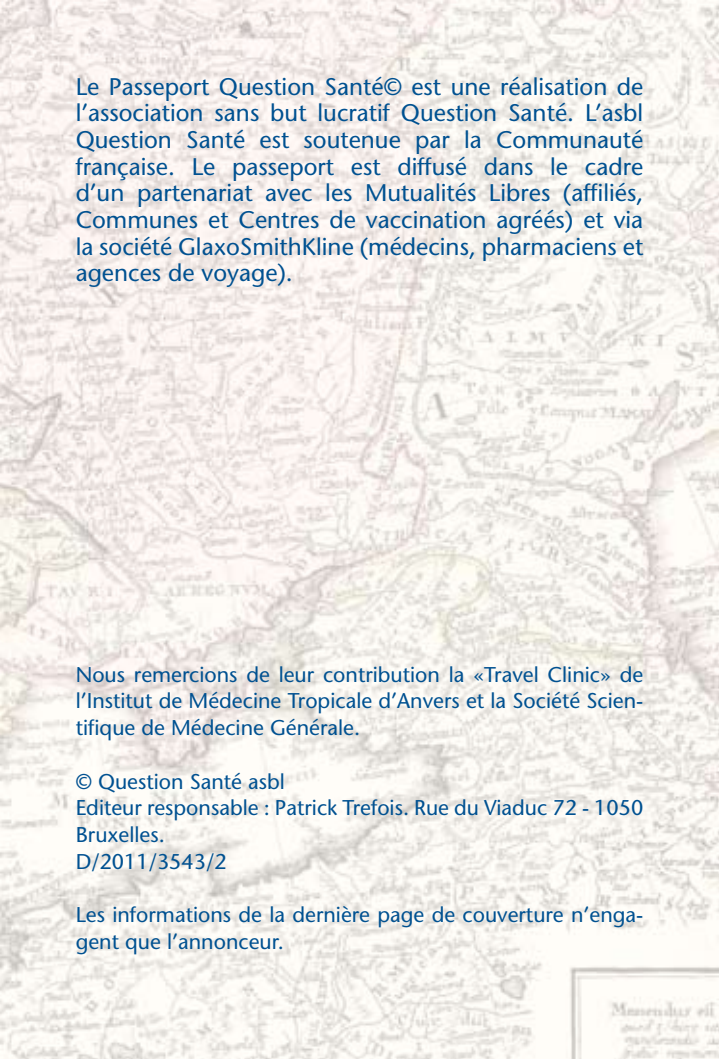
PASSEPORT QUESTION SANTÉ 2011



QUESTION
ASBL **SANTÉ** 

RUE DU VIADUC 72
1050 BRUXELLES
02/ 512 41 74

[HTTP://WWW.QUESTIONSANTE.ORG](http://www.questionsante.org)

The background of the page is a detailed, sepia-toned map of Europe, showing various countries, cities, and geographical features. The map is slightly faded and serves as a decorative backdrop for the text.

Le Passeport Question Santé© est une réalisation de l'association sans but lucratif Question Santé. L'asbl Question Santé est soutenue par la Communauté française. Le passeport est diffusé dans le cadre d'un partenariat avec les Mutualités Libres (affiliés, Communes et Centres de vaccination agréés) et via la société GlaxoSmithKline (médecins, pharmaciens et agences de voyage).

Nous remercions de leur contribution la «Travel Clinic» de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers et la Société Scientifique de Médecine Générale.

© Question Santé asbl
Editeur responsable : Patrick Trefois. Rue du Viaduc 72 - 1050 Bruxelles.
D/2011/3543/2

Les informations de la dernière page de couverture n'engagent que l'annonceur.

Le Passeport Question Santé vous donne des informations essentielles pour préserver votre santé en voyage.

Il précise les gestes à poser avant le départ : prévention de certaines maladies infectieuses par la vaccination, préparation de la pharmacie de voyage, etc.

Il contient aussi des informations pratiques pour prévenir ou faire face à des problèmes de santé pendant votre voyage.

Les informations reprises dans le Passeport Question Santé sont données à titre indicatif. Une consultation médicale est généralement nécessaire, car le conseil au voyageur doit être individualisé : dans un même pays, les précautions peuvent s'appliquer uniquement à certains voyageurs ou pendant certaines saisons ou dans certaines régions du pays...

Voyez votre médecin traitant au moins un mois avant votre départ.

Le Passeport Question Santé vous propose notamment un tableau qui reprend les recommandations principales pour chaque pays. D'autres vaccins spécifiques peuvent être conseillés. Le tableau est établi à partir de données de l'Organisation Mondiale de la Santé et du Groupe Belge d'Etude Scientifique de la Médecine du Voyage (en collaboration avec l'Institut de Médecine Tropicale [IMT] et la Société Scientifique de Médecine Générale). Faites confirmer ces informations par votre médecin de famille (ou un centre agréé), afin de vérifier leur actualité et de les adapter à votre cas particulier. Un tableau plus détaillé peut être consulté sur le site de l'IMT www.itg.be.

VACCINATIONS DE BASE

Diphtérie-tétanos (-coqueluche) ; RRO ; hépatite B; grippe



Tétanos et diphtérie

Le vaccin contre le tétanos est indispensable pour tous, voyageurs ou non. Le vaccin contre la diphtérie est particulièrement recommandé pour les personnes voyageant dans les pays tropicaux et subtropicaux et indispensable dans tous les Etats de l'ancienne URSS.

On recommande en Belgique de vacciner les adultes tous les 10 ans contre le tétanos et la diphtérie, avec un vaccin bivalent.

La vaccination des enfants comporte 3 premières doses à 2, 3 et 4 mois, suivies d'un rappel à 15 mois, puis à 6 ans, et ensuite d'un rappel tous les 10 ans. Chez les personnes ayant reçu une vaccination complète (= 3 premières doses en 1 an), le dernier rappel doit dater de moins de 10 ans.

Attention, en cas de vaccination administrée il y a plus de 20 ans, une administration de deux doses à 6 mois d'intervalle est nécessaire.

Un rappel contre la **coqueluche** est parfois conseillé : si le voyageur est un adulte qui n'a pas reçu de rappel de vaccination contre cette maladie à l'âge de 14-16 ans et s'il est en contact avec des nourrissons (vaccination des futurs et jeunes parents, grands parents, personnel soignant en pédiatrie, maternité et dans les milieux d'accueil de la petite enfance).

Rougeole (RRO)

Vous êtes né en 1960 ou après, vous n'avez jamais reçu le vaccin RRO (rougeole, rubéole, oreillons) et n'avez jamais eu la rougeole : 2 doses de vaccin RRO sont conseillées, à 1 mois d'intervalle, pour les voyageurs vers des pays en voie de développement.

L'OMS Europe vise l'élimination de la rougeole et de la rubéole. Dans ce contexte, tous les adolescents (dès 12-13 ans) et adultes non immunisés devraient avoir reçu 2 doses de vaccin RRO. Un voyage est une occasion de compléter la vaccination si nécessaire.

Hépatite B

L'hépatite B se transmet par voie sexuelle et par le sang (transfusion dans certains pays, seringue usagée; acupuncture, piercing et tatouage non stériles).

L'hépatite B peut évoluer vers une hépatite chronique, responsable parfois d'une cirrhose du foie.

Actuellement, en Belgique, la vaccination des enfants contre l'hépatite B comporte 3 premières doses, à 2, 3 et 4 mois, suivies d'un rappel à 15 mois. Les enfants de 11-12 ans non encore vaccinés reçoivent 3 doses (la deuxième dose un mois après la première, la troisième 6 à 12 mois après la première).

Le vaccin est aussi recommandé aux adolescents et adultes courant un risque de transmission de par leur profession (p.e. médicale ou paramédicale) ou leur mode de vie (comportement sexuel notamment).

L'indication de vaccination contre l'hépatite B dépend donc en premier lieu du degré de risque dans le comportement, ainsi que – mais dans une moindre mesure – de la destination, de la durée et de la fréquence des voyages.

Pour les voyageurs, la vaccination est dès lors conseillée pour:

- les personnes qui voyagent régulièrement en Asie, Amérique latine, Afrique, Europe de l'Est et dans le Proche et le Moyen-Orient ou les personnes qui y résident pendant plus de 3 à 6 mois. C'est impératif pour les enfants qui peuvent se contaminer par contact direct ou indirect (bouche, oeil et peau);

- tout voyageur pouvant avoir des contacts sexuels ou risquant une intervention chirurgicale ou dentaire; également pour les voyages aventureux, avec risque de traumatisme (expéditions, sports extrêmes...); également ceux qui travaillent dans des orphelinats ou maisons pour enfants des rues, etc.

- les natifs de pays tropicaux et leurs enfants, retournant visiter leurs familles et/ou amis;

- tout employé dans le secteur des soins de santé.

Durée de protection : probablement à vie.

Grippe

Dans les pays tropicaux, la grippe peut survenir tout au long de l'année. Dans l'hémisphère sud, plus particulièrement dans les régions tempérées, la grippe survient surtout d'avril à novembre. Les personnes qui appartiennent aux groupes à risque classiques (maladies chroniques, femmes enceintes et toutes les personnes au-dessus de 65 ans) sont concernées par cette vaccination. Le vaccin recommandé pour l'hémisphère sud ne peut être obtenu en Belgique. Si votre médecin considère que la vaccination est indiquée, il faudra se faire vacciner le plus rapidement possible, une fois sur place.

Poliomyélite



La vaccination contre la **poliomyélite** est nécessaire en cas de voyage en zone de contagion possible (Afrique, Asie).

La vaccination des enfants comporte 4 premières doses (à 2, 3, 4 et 15 mois), puis un rappel à 6 ans. Chez une personne ayant reçu la vaccination de base complète (4 doses), un seul rappel à l'âge adulte protège à vie.

Tableau des précautions préventives et des vaccinations

Aucune mesure particulière n'est conseillée pour les pays de la Communauté européenne non repris au tableau.

Légende du tableau

- Prévention impérative
- Prévention selon région, période, circonstances

FJ	fièvre jaune
HA	hépatite A
Mé	méningite à méningocoques
ET	encéphalite à tiques d'Europe centrale
EJ	encéphalite japonaise
FT	fièvre typhoïde
MAL	malaria
S	schistosomiase

Attention : vérifier les vaccinations de base (voir p. 4 à 8) pour tous ces pays : **tétanos**, **diphtérie** (coqueluche), **poliomyélite**, **RRO**, **hépatite B**.

Tableau des précautions préventives et des vaccinations

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
AÇORES								
AFGHANISTAN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
AFRIQUE DU SUD	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ALBANIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
ALGÉRIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
ALLEMAGNE				<input type="checkbox"/>				
ANDORE								
ANGOLA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ANTIGUA/BARBUDA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
ANTILLES								
NÉERLANDAISES	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
ARABIE SAOUDITE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ARGENTINE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ARMÉNIE		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
AUSTRALIE	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
AUTRICHE				<input type="checkbox"/>				
AZERBAÏDJAN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BAHAMAS	<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>	
BAHREIN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
BANGLADESH	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BARBADES	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
BÉLARUS		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
BELIZE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BENIN	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BERMUDE								
BHOUTAN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
BOLIVIE	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
BOSNIE HERZÉGOVINE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
BOTSWANA		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BRÉSIL	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BRUNÉI	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
BULGARIE		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
BURKINA FASO	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
BURUNDI	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
CAMBODGE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

PRÉVENTION : IMPÉRATIVE - SELON RÉGION, PÉRIODE, CIRCONSTANCES. 9

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
CAMEROUN	■	■	□			□	■	■
CANADA								
CANARIES		□						
CAP-VERT	□	■				□		
CHILI		■				□		
CHINE	□	■			□	□	□	□
CHRISTMAS	□	■				□		
CHYPRE		■						
COLOMBIE	■	■				□	□	□
COMORES		■				□	■	
CONGO (BRAZAVILLE)	■	■	□			□	■	■
CONGO (RÉP. DÉM.)	■	■	□			□	■	■
COOK (ÎLE)		■				□		
CORÉE DU NORD	□	■			□	□		
CORÉE DU SUD		■			□			
COSTA RICA	□	■				□	□	
CÔTE D'IVOIRE	■	■	□			□	■	■
CROATIE		□		□		□		
CUBA		■				□		
DJIBOUTI	□	■	□			□	■	
DOMINIQUE	□	■				□		
EGYPTE	□	■				□		■
EL SALVADOR	□	■				□	■	
ÉMIRATS ARABES UNIS		■				□		
ÉQUATEUR	■	■				□	□	
ÉRYTHRÉE	□	■	□			□	■	
ESPAGNE		□						
ESTONIE		□		□				
ÉTHIOPIE	■	■	□			□	■	■
FALKLAND (ÎLE)		■				□		
FIDJI (ÎLE)	□	■				□		
FINLANDE				□				
GABON	■	■				□	■	■
GAMBIE	■	■	□			□	■	■
GÉORGIE		■				□		
GHANA	■	■	□			□	■	■

10 PRÉVENTION : ■ IMPÉRATIVE - □ SELON RÉGION, PÉRIODE, CIRCONSTANCES.

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
GRECE		<input type="checkbox"/>						
GRENADE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
GROENLAND		<input checked="" type="checkbox"/>						
GUADELOUPE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
GUAM		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
GUATÉMALA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
GUINÉE (CONAKRY)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
GUINÉE BISSAU	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
GUINÉE (ÉQUAT.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
GUYANA (BRIT.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
GUYANE (FR.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
HAÏTI	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
HONDURAS	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
HONG KONG (S.A.R.)		<input checked="" type="checkbox"/>						
HONGRIE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
INDE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
INDONÉSIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IRAN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IRAQ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ISRAËL		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
ITALIE		<input type="checkbox"/>						
JAMAÏQUE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
JORDANIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
KAZAKHSTAN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
KENYA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
KIRGHIZISTAN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
KIRIBATI	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
KOWEIT		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
LAOS	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LESOTHO	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
LETONIE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
LIBAN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
LIBÉRIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
LIBYE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
LITUANIE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
MACAO		<input checked="" type="checkbox"/>						

PRÉVENTION : IMPÉRATIVE - SELON RÉGION, PÉRIODE, CIRCONSTANCES. ¹¹

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
MACÉDOINE		<input type="checkbox"/>						
MADAGASCAR	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MADÈRE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
MALAISIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MALAWI	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MALDIVES	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MALI	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MALTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
MARIANNES (ÎLE)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MAROC		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
MARSHALL (ÎLE)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MARTINIQUE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
MAURICE (ÎLE)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
MAURITANIE	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MAYOTTE (COMORES FR.)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
MEXIQUE		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MICRONÉSIE (ÉTATS FÉDÉRÉS DE)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
MOLDAVIE		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
MONGOLIE		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
MONTSERRAT	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
MOZAMBIQUE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
MYANMAR	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
NAMIBIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
NAURU	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
NÉPAL	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
NICARAGUA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
NIGER	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
NIGÉRIA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
NIOUE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
NOUVELLE CALÉDONIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
NOUVELLE ZÉLANDE								
OMAN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
OUGANDA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
OUZBEKISTAN		■				□		
PAKISTAN	□	■			□	□	□	
PALAU		■				□		
PANAMA	■	■				□	□	
PAPOUASIE								
NOUVELLE GUINÉE	□	■			□	□	■	
PARAGUAY	■	■				□	□	
PÉROU	■	■				□	■	
PHILIPPINE	□	■			□	□	■	■
PITCAIRN	□	■				□		
POLOGNE		□		□				
POLYNÉSIE (FR.)		■				□		
PORTO RICO		■				□		■
PORTUGAL		□						
QATAR		■				□		
RÉP. CENTRAFRICAINE	■	■	□			□	■	■
RÉP. DOMINICAINE		■				□	□	■
RÉUNION (ÎLE DE LA)	□	■				□		
ROUMANIE		□		□		□		
RUSSIE	□	■		□		□		
RWANDA	■	■	□			□	■	■
SAINTE-HÉLÈNE	□	■				□		
SAINTE-LUCIE	□	■				□		■
SAINKITTS&NEVIS	□	■				□		
SAINT-VINCENT &GRENADINE	□	■				□		
SALOMON (ÎLES)	□	■				□	■	
SAMOA	□	■				□		
SAO TOMÉ & PRINCIPE	■	■				□	■	■
SÉNÉGAL	■	■	□			□	■	■
SERBIE ET MONENEGRO		□		□		□		
SEYCHELLES	□	■				□		
SIERRA LEONE	■	■	□			□	■	■

PRÉVENTION : ■ IMPÉRATIVE - □ SELON RÉGION, PÉRIODE, CIRCONSTANCES. 13

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
SINGAPOUR	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
SLOVAQUIE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
SLOVENIE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
SOMALIE	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SOUDAN	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SRI LANKA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
SUÈDE				<input type="checkbox"/>				
SURINAME	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SWAZILAND	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SYRIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
TADJIKISTAN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TAÏWAN		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
TANZANIE	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TCHAD	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TCHÈQUE		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
THAÏLANDE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TIMOR LESTE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
TOGO	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TONGA		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
TRINITÉ ET TOBAGO	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
TUNISIE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
TURKMENISTAN		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
TURQUIE		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TUVALU		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
UKRAINE		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
URUGUAY	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
VANUATU		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
VÉNÉZUÉLA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
VIERGE (ÎLES)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
VIETNAM	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
WAKE (ÎLES)		<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		
YÉMEN	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ZAMBIE		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ZIMBABWE	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

VACCINATIONS SPECIFIQUES

Fièvre jaune

C'est une maladie grave qui règne dans les zones intertropicales d'Afrique et d'Amérique. Il est impératif d'être vacciné lors d'un séjour dans ces zones.

Un signe ■ dans le tableau des pays concernés signifie que la vaccination est obligatoire ou impérative (le pays n'exige pas toujours la vaccination mais elle est recommandée car la fièvre jaune y est présente).

Un signe □ signifie que le certificat de vaccination n'est pas exigé pour les Belges arrivant directement de Belgique. Mais attention, ce certificat peut être exigé pour les voyageurs qui transitent via un pays où la vaccination est obligatoire ou impérative.

La vaccination est très efficace et valable 10 ans. Pour un enregistrement valable et une attestation officielle de vaccination sur le certificat international de vaccination (livret jaune), l'injection doit être réalisée, au moins 10 jours avant le départ, dans un centre de vaccination agréé (voir page 36).

Choléra

Le risque de choléra est extrêmement faible pour les voyageurs respectant les règles d'hygiène de l'alimentation. Suivant des informations de l'Organisation Mondiale de la Santé, plus aucun pays ne devrait exiger l'attestation de vaccination.

Hépatite A

L'hépatite A, appelée aussi «jaunisse», est la plus fréquente des infections évitables par vaccination, contractée par les voyageurs (après 1 mois de voyage «aventureux», environ 2% des voyageurs sont contaminés par le virus de l'hépatite A et développent la maladie).

La transmission est féco-orale, par les aliments, les boissons et les objets souillés.

Le vaccin contre l'hépatite A est conseillé à tout voyageur, y compris les personnes (certains enfants et adolescents nés en Belgique) résidant dans leur famille, à destination de l'Asie et de l'Océanie, de l'Afrique (Afrique du Nord aussi), de l'Amérique Latine, de l'Europe de l'Est et du Proche et Moyen-Orient, quelle que soit la durée du voyage.

Le vaccin peut être conseillé pour certains pays de la Communauté européenne, lorsque le voyage se déroule dans de mauvaises conditions d'hygiène. C'est le cas pour les pays de la Communauté européenne suivants : Espagne, Estonie, Grèce, Hongrie, Italie, Lettonie, Lituanie, Pologne, Portugal, Slovaquie, Slovénie, Tchéquie, Croatie, Bosnie, Serbie, Monténégro.

Pays concernés : voir tableau.

La vaccination de l'adulte et de l'enfant comporte 2 doses (la 2^{ème} dose 6 mois à un an après la 1^{ère}). Durée de protection : probablement à vie.

Les vaccinations contre l'hépatite A et l'hépatite B sont recommandées pour certains voyageurs. Pour eux, il existe un vaccin bivalent (la deuxième dose un mois après la première et la troisième six mois après la deuxième).

Méningite à méningocoques

Le vaccin est obligatoire pour les pèlerins se rendant à la Mecque.

Il est recommandé pour des voyageurs qui seront en contact avec la population locale (transports en commun, nuitées dans des « guesthouses », visite d'amis ou de familles vivant dans ces pays) ou qui feront un séjour de plus de 4 semaines, en Afrique, dans des pays subsahariens (pays concernés: voir tableau), durant la période de fin décembre à fin juin.

Ce vaccin protège contre les méningocoques A, C, W135 et Y, pour une durée de 3 ans. Il ne convient pas aux enfants de moins de 2 ans. Ce vaccin pour les voyageurs ne doit pas être confondu avec le vaccin conjugué contre le méningocoque C, recommandé pour les enfants (la vaccination du nourrisson comporte 1 dose à l'âge de 15 mois).

Encéphalite à tique d'Europe centrale

Cette maladie virale est transmise par la piqûre d'une tique. Si vous comptez faire du camping, des randonnées à pied ou à vélo, dans certaines zones forestières (principalement en Europe centrale), ou si vous y pratiquez la spéléologie, un vaccin contre l'encéphalite à tiques (disponible en pharmacie sur prescription) pourrait vous être conseillé.

Pays concernés : voir tableau.

Vous pouvez consulter une carte détaillée des zones de transmission sur le site de l'IMT www.itg.be.

Encéphalite japonaise

Cette maladie virale, transmise par la piqûre d'un moustique, se rencontre dans des régions de l'Asie du Sud-Est. Les indications de vaccination sont limitées : voyageurs séjournant plus de 3-4 semaines dans les campagnes des zones endémiques, vivant proche des villages et des fermes dans les zones de rizières et d'élevages porcins ; le vaccin est aussi proposé aux expatriés vivant en pays d'endémie, même si leur domicile est situé en ville.

Pays concernés : voir tableau.

Fièvre typhoïde

Le vaccin est conseillé en cas de voyage long (plus de 3 semaines) ou aventureux (dans de mauvaises conditions d'hygiène). La protection dure 3 ans.

Il existe deux types de vaccins d'efficacité comparable :

- vaccin administré par la bouche (3 doses à prendre à intervalles de 48 heures);
- vaccin par injection intramusculaire ou sous-cutanée (dose).

Attention, la protection vaccinale n'est que partielle.

L'hygiène de l'eau et de l'alimentation reste donc importante.



Pays concernés : voir tableau.

Rage

Cette maladie est répandue dans de nombreux pays en voie de développement. Il est recommandé d'éviter de caresser des animaux (sauvages ou domestiques) ou de toucher des animaux morts.

En cas de morsure : laver à l'eau et au savon (le virus est sensible aux détergents) pendant 15 minutes ; rincer abondamment et désinfecter (produit iodé ou alcool 60-80%). Consulter impérativement un médecin. Contactez votre service d'assistance à l'étranger pour un conseil quant à une éventuelle vaccination ou administration de gammaglobulines (à pratiquer en Belgique de préférence). La vaccination curative, si elle est indiquée, doit de préférence être commencée dans les 24 heures après la morsure.

La vaccination préventive offre une protection partielle. Le vaccin contre la rage (disponible à l'Institut Pasteur via le médecin traitant) est conseillé dans certaines régions, en cas de séjour prolongé ou d'activités à risque de morsures (vélo, randonnées, spéléologie, etc.)

AUTRES MESURES PREVENTIVES

Malaria

La malaria (paludisme) est une maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques. Elle peut prendre des formes graves, voire mortelles.

Très souvent, la prise de médicaments préventifs est indispensable (à poursuivre après le retour).

Consultez votre médecin généraliste pour vos prescriptions (les médicaments varient selon les zones géographiques et d'année en année).

Signe d'alarme : fièvre persistant plus de 24h (et t° dépassant 38° C).

Autres symptômes : maux de tête, état grippal, épuisement, vomissements, diarrhées. Consultez un médecin sur place.

Pour prévenir les piqûres de moustiques :

- dès le crépuscule, portez des vêtements clairs couvrant la totalité du corps;
- utilisez un produit anti-moustique reconnu efficace (voir « la pharmacie de voyage ») à appliquer sur toutes les parties découvertes du corps. Attention : ces produits ne sont généralement efficaces que quelques heures. Veillez à renouveler l'application;
- protégez la chambre ou le lit par une moustiquaire, de préférence imprégnée d'un produit insecticide.

Malgré leur grande efficacité et une prise régulière, aucun médicament ne protège à 100% contre la malaria.

Si une fièvre apparaît ou persiste après le retour, consultez immédiatement votre médecin traitant et demandez qu'on fasse les tests en urgence, pour exclure une malaria.

Pays concernés : voir tableau.

Schistosomiase : les baignades en eau douce

La schistosomiase ou bilharziose est causée par des vers parasites dont les escargots d'eau douce sont les principaux vecteurs. Les parasites pénètrent par la peau lorsque des personnes se baignent, se lavent ou nagent dans l'eau contaminée. Les vers se développent alors dans les vaisseaux sanguins et produisent de nouveaux oeufs en quelques semaines. Fièvre, tremblements, toussotements, douleurs musculaires et sang dans les urines apparaissent après quelques mois.

En cas de contact avec une eau potentiellement contaminée, une analyse de sang est conseillée après 3 mois.

Il n'existe pas de vaccin contre la schistosomiase. Cette maladie endémique aux régions tropicales touche en particulier l'Afrique subsaharienne, l'Égypte et la Chine centrale.

Pays concernés : voir tableau. Carte détaillée sur www.itg.be.

Si vous voyagez dans ces régions, ne vous baignez pas, ni en eaux douces stagnantes, ni en rivières.

Dengue et chikungunya

Ce sont deux maladies infectieuses tropicales très répandues. Elles sont transmises par des moustiques du genre *Aedes* dont la particularité est de piquer le jour. Elles sont actuellement en expansion dans de nombreuses régions tropicales. A l'inverse de la malaria, elles sont aussi répandues dans les villes qu'en zone rurale.

Symptômes de ces maladies : forte fièvre, douleurs musculaires et articulaires, (céphalées).

Signes d'alarme pour la dengue : hémorragies, chute de tension importante.

Il n'existe pas de traitement spécifique de ces maladies, la guérison est spontanée. Parfois le chikungunya évolue vers une phase chronique ou chez de très jeunes enfants vers une méningo-encéphalite. L'aspirine ne peut pas être utilisée, mais seulement le paracétamol. Il n'existe pas de vaccin.

Des mesures de protection contre les piqûres de moustiques sont la seule prévention disponible.

Le moustique vecteur pique surtout durant la journée (dès les premières heures après le lever du soleil et jusqu'avant le coucher du soleil). Un produit anti-moustiques reconnu efficace (voir « la pharmacie de voyage ») doit être appliqué, plusieurs fois par jour, sur toutes les parties découvertes du corps.

Lorsqu'on utilise simultanément une crème solaire (à appliquer en premier lieu) et un produit anti-moustiques à base de DEET (à appliquer après la crème solaire), on conseille de recourir à une crème à indice de protection élevé et à des méthodes supplémentaires de protection contre les rayons UV (vêtements couvrants).

Zones de contagion : zones tropicales et subtropicales de la Péninsule indienne, d'Amérique centrale et des Caraïbes, d'Amérique du Sud; Sud-Est asiatique, Indonésie, Nord-Est de l'Australie, Nouvelle-Zélande, Afrique (y compris Comores, Madagascar, Maurice, Réunion, Sri Lanka, Maldives).

Vous pouvez consulter une carte des zones de transmission sur le site de l'IMT www.itg.be.

VOYAGER EN SANTE

Hygiène et alimentation

L'eau de distribution, bien qu'elle soit bue par l'autochtone, n'est pas toujours sans danger pour le voyageur. Risque modéré: Afrique du Sud, îles des Caraïbes et de l'océan Pacifique, Corée du Sud, partie nord du bassin méditerranéen, Israël, Japon. Risque élevé: partie sud du bassin méditerranéen, pays en voie de développement (d'Afrique, d'Amérique latine et d'Asie).

- Consommez de préférence des boissons issues de bouteilles capsulées.
- A défaut, filtrez l'eau trouble (p. ex. avec un filtre à café), puis faites bouillir l'eau quelques minutes ou désinfectez-la avec des gouttes ou des comprimés chlorés (en vente en pharmacie).
- Consommez plutôt des boissons à base d'eau bouillie (thé).
- Evitez les glaçons.
- Brossez-vous les dents à l'eau minérale ou bouillie.

Evitez de consommer :

- les légumes crus et les salades;
- le lait non pasteurisé, les crèmes glacées;
- les poissons, coquillages et crustacés crus ou insuffisamment cuits;
- la viande crue ou insuffisamment cuite;
- les fruits que vous ne pelez pas vous-même.

*Préférez les
aliments
cuits et
chauds*

Ces règles d'hygiène contribuent à la prévention de la diarrhée, du choléra, de la fièvre typhoïde et paratyphoïde et de certaines infections parasitaires.

Diarrhées

Prévention : voir page 23 toutes les indications concernant l'alimentation et l'eau.

Traitement :

Symptômes légers à modérés:

selles liquides fréquentes, crampes intestinales.

- 1) Réhydratation : **buvez beaucoup**, c'est-à-dire de 3 à 5 litres/24 h (solution de réhydratation, thé).

Exemples de solutions de réhydratation :

- eau (minérale ou bouillie ou désinfectée) additionnée d'un des produits vendus en pharmacie;
- mélange à préparer soi-même: 5 c. à c. rases de sucre + 1/2 c. à c. de sel par litre d'eau (minérale ou bouillie ou désinfectée).

- 2) Diète : si possible, mangez fréquemment de petites quantités. Conseillés: riz, pâtes, pain grillé, bananes,...

- 3) La prise d'un anti-diarrhéique pourra vous aider si vous vous trouvez dans des conditions gênantes (voyage en bus...).



Symptômes sévères :

selles liquides très fréquentes, avec du sang ou des glaires; ou diarrhées durant plus de 1 à 2 jours, avec fièvre de + de 38,5°.

- 1) Réhydratation : voir plus haut.
- 2) Un traitement spécifique par antibiotiques est indispensable (à emporter certainement en cas de voyage aventureux).

Soleil et chaleur

Prévention des coups de soleil

Évitez de vous exposer longtemps au soleil; évitez les heures les plus chaudes (approximativement entre 11 et 15 heures). Utilisez un produit solaire à haut indice de protection (demandez conseil à votre pharmacien). Un tel produit solaire protège partiellement des effets nocifs des ultraviolets mais ne permet pas pour autant une exposition prolongée.



Prévention de l'insolation (coup de chaleur)

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ou restez à l'ombre; portez un chapeau de couleur claire, buvez de l'eau régulièrement; évitez les efforts après les repas.

Signes d'alarme

Après exposition au soleil (même voilé): forte soif, maux de tête, sensation de faiblesse, évanouissement.

Traitement

Installez-vous dans un endroit frais; prenez une douche fraîche ou enveloppez-vous de serviettes mouillées d'eau froide; buvez beaucoup, de préférence de l'eau légèrement salée.



En cas de vomissements, de malaise

(sensation de perte de connaissance), **appelez un médecin ou faites-vous transporter à l'hôpital.**

Mer et baignades

Les bains de mer ne sont généralement pas associés à des risques de maladie.

- Renseignez-vous auprès de la population locale sur les risques éventuels de baignade (courants, rouleaux...).

Assurez-vous que la baignade est autorisée.

- Portez des sandales pour éviter des morsures ou des piqûres toxiques. Les piqûres de méduse sont généralement sans danger mais provoquent des douleurs et irritations. Rincez-les avec du vinaigre.
- Des bains oculaires, en unidose, permettent de soulager les yeux irrités par le sel, le sable, le chlore ou des poussières.

Altitude et montagne

De nombreuses personnes sont victimes du mal des montagnes au début de leur séjour.

Symptômes

Ils peuvent apparaître au-delà de 2.000 m, mais plus souvent au-delà de 3.000 m. Ils se manifestent quelques heures après l'arrivée : maux de tête, étourdissements, insomnies, nausées, vomissements, faiblesse et fatigue, perte d'appétit, toux sèche.

Limitez les efforts pendant les premiers jours et interrompez l'ascension en présence d'un ou plusieurs des symptômes décrits. Si, en outre, vous manquez de souffle ou si vous constatez des gonflements du visage, des mains ou des chevilles, redescendez pour éviter un œdème pulmonaire ou cérébral. Buvez suffisamment.

Pour des trekkings au-delà de 3.000 m, votre médecin pourra vous prescrire un traitement utile (diurétique spécifique).

Mal des voyages

Il regroupe les symptômes (vertiges, nausées, vomissements) liés aux mouvements du moyen de transport: car, auto, bateau ou avion.

Comment l'éviter:

- mangez peu et à intervalles réguliers;
- regardez au loin (fixez l'horizon);
- ne lisez pas en voiture ou en car;
- placez-vous dans le sens de la marche;
- en mer, restez au milieu du bateau ou sur le pont;
- certains médicaments atténuent les malaises, parlez-en à votre médecin.

Prévention des accidents

Les accidents de la route sont parmi les premières causes de décès au cours d'un séjour à l'étranger.

Lors de votre arrivée, surtout si vous subissez un décalage horaire important, attendez d'être reposé pour prendre le volant.

- Vérifiez l'état du véhicule.
- Prenez le temps de préparer votre itinéraire.
- Soyez vigilant, les routes ne sont pas toujours en bon état et les obstacles imprévisibles sont fréquents. Louer un véhicule avec chauffeur est parfois plus prudent.
- Prévoyez toujours des boissons en suffisance pour votre déplacement. Ne consommez pas d'alcool si vous devez conduire.



Jet lag (décalage horaire)

Les décalages horaires peuvent perturber les cycles du sommeil et de l'éveil.

Le temps nécessaire à la récupération varie en fonction du nombre de fuseaux horaires traversés.

Ajustez votre rythme de vie au rythme local (repas, sommeil) dès votre arrivée, ceci permet une adaptation plus rapide.



Avion

Glissez les médicaments qui vous sont nécessaires pour le séjour dans votre bagage à main. Attention, les liquides ne sont pas admis en cabine.

Dans l'avion, les variations de pression peuvent avoir des effets désagréables sur les tympans lorsque l'avion descend: déglutir, bâiller ou mâcher un chewing-gum peut vous soulager. Expirez avec le nez pincé et la bouche fermée : c'est un petit exercice qui peut se révéler efficace. Un spray décongestionnant nasal peut vous être utile. L'air conditionné dessèche souvent la muqueuse de l'oeil, des larmes artificielles en unidose peuvent soulager la gêne. Elles sont particulièrement recommandées aux porteurs de lentilles.



Lors de voyages de longue durée, pour éviter une phlébite (inflammation d'une veine et formation d'un caillot de sang), **remuez régulièrement les jambes** (marche, flexions-extensions des pieds). **Évitez les boissons alcoolisées.**

Les personnes ayant des antécédents ou un risque connu de thrombose veineuse doivent parfois prendre des précautions particulières (parlez-en avec votre médecin avant le voyage).

SITUATIONS PARTICULIÈRES...

Femmes enceintes

Certaines destinations pourront être déconseillées. Idéalement, toute vaccination devrait être administrée avant la grossesse. Lorsque cela n'a pas été possible, le médecin pourra évaluer les risques au cas par cas avant de prendre une décision.

Une femme enceinte ne peut plus prendre un vol intercontinental après 32 semaines de grossesse. Après 36 semaines, elle ne peut plus voyager en avion. La plupart des compagnies exigent un certificat médical confirmant l'âge de la gestation.

- Buvez beaucoup d'eau pendant le vol.
- Marchez régulièrement dans l'avion pour réduire le risque de phlébite.
- Veillez pendant le séjour à adopter des mesures d'hygiène rigoureuses.
- En cas de problème de santé, consultez rapidement un médecin sur place.

Bébés et jeunes enfants

Voyager avec un enfant en bonne santé, avec l'accord du médecin, ne pose aucun problème.

Quelques précautions :

- en avion, lors de l'atterrissage, il est recommandé de donner le biberon au bébé pour éviter les douleurs aux tympans;
- veillez bien aux conditions d'hygiène alimentaire (voir p. 23); **le bébé et le petit enfant sont très sensibles à la diarrhée, qui peut entraîner une déshydratation.** Pour éviter cette dernière, donnez-leur à boire très régulièrement et, en cas de fièvre, vomissements, diarrhée, utilisez rapidement une solution de réhydratation (voir p. 24).

- **n'exposez jamais un enfant en plein soleil;** protégez sa peau avec des vêtements légers, sa tête avec un chapeau de couleur claire, la peau dénudée avec une crème solaire écran total, n'oubliez pas la protection des yeux (lunettes solaires); recherchez les endroits aérés et l'ombre;
- veillez à ce que les **vaccins de base** aient bien été administrés (poliomyélite, diphtérie, tétanos, coqueluche, Haemophilus influenzae de type b, hépatite B, rougeole, rubéole, oreillons, méningocoque C, pneumocoque, rotavirus);
 - faites dormir un enfant de moins de 3 ans sous une moustiquaire imprégnée d'un produit insecticide et appliquez sur les parties découvertes de son corps un produit antimoustique.



Vie affective, MST, sida

Certaines maladies sexuellement transmissibles (MST) ne sont pas très dangereuses; elles n'en sont pas moins désagréables. D'autres sont graves, comme le sida et la syphilis. L'hépatite B est la seule MST contre laquelle il existe un vaccin.

- Pour ne pas transformer un bel amour de vacances en cauchemar, n'oubliez pas d'emporter des préservatifs... Et que l'ambiance euphorisante des vacances ne vous empêche pas de les utiliser!...
C'est une bonne protection contre le sida et contre toute autre MST.
- Si vous prenez une pilule contraceptive, soyez attentive aux décalages horaires et aux diarrhées.

Personnes âgées et/ou personnes atteintes d'une affection chronique

Une personne âgée en bonne condition physique et intellectuelle pourra voyager sans problème particulier.

Les maladies chroniques ne représentent pas une contre-indication absolue au voyage.

Pour être rassuré quant à votre aptitude au voyage envisagé, consultez votre médecin avant le départ. Si nécessaire, il adaptera un éventuel traitement pour la durée de votre séjour. Il vous indiquera aussi les règles spécifiques d'hygiène de vie à respecter sur votre lieu de villégiature.

Prenez vos éventuels médicaments en quantité suffisante pour la durée du voyage (et même un peu plus). Si votre traitement nécessite des injections, emportez des seringues et aiguilles mais demandez une attestation médicale à votre médecin afin d'éviter des problèmes aux frontières.

Le pic saisonnier de la grippe survient en hémisphère sud durant notre été. Pensez à votre vaccination.



En avion, gardez votre pharmacie de voyage avec vos bagages à main. Vous éviterez ainsi de perdre vos remèdes si vos valises sont égarées. Attention : seules des quantités très limitées de liquides peuvent être transportées en cabine.

Les assurances (annulation, rapatriement et assistance) ne vous couvrent pas toujours en cas de problèmes médicaux liés à une maladie chronique; si vous souscrivez à l'assurance complémentaire auprès de votre mutuelle, vous bénéficiez dans certains cas d'une couverture pour vos frais de santé durant vos vacances à l'étranger, même en cas de maladie chronique.

Renseignez-vous avant le départ auprès de votre mutuelle.

BON À SAVOIR

Évitez le **rasage** chez le barbier : un rasoir contaminé et non désinfecté peut transmettre des virus comme ceux du sida ou de certaines hépatites.

Grippe (pandémie et épidémie) : suivre les informations sur www.influenza.be ou sur le site de l'OMS

Paludrine : ce médicament n'est plus commercialisé. Les anciens traitements de prévention de la malaria à base de nivaquine et paludrine ne sont plus efficaces.

Sécurité : vous pouvez obtenir des informations sur la sécurité (vols, agressions, etc) et les précautions à prendre dans le pays de destination sur www.diplomatie.be

Drogues illicites : l'utilisation ou la possession de drogues illicites est sévèrement punie dans certains pays (peine de prison incompressible, voire peine de mort).

Blessures : elles s'infectent très facilement dans les pays tropicaux, surtout les plaies aux pieds. Toute blessure, aussi banale qu'elle puisse être, doit être lavée soigneusement, désinfectée, puis protégée par un pansement (éventuellement avec une pommade désinfectante), jusqu'à cicatrisation complète.

Passeport, mutuelle et assurance : pensez à demander votre passeport et, si nécessaire, votre visa, plusieurs semaines avant le départ.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle (la plupart rembourse partiellement les vaccins pour les voyageurs) et pensez à une assurance assistance-voyage.

A chaque enfant son passeport : tout enfant belge qui voyage, seul ou accompagné, doit être porteur d'un passeport individuel. Pour autant, bien sûr, qu'il se rende dans un pays où celui-ci est indispensable.

L'autorisation des parents est indispensable pour l'obtention d'un passeport pour les jeunes de moins de 18 ans.

Petit conseil : même muni d'un passeport, il est particulièrement recommandé de donner aux mineurs qui voyagent, seuls ou accompagnés d'un seul de leurs parents, une attestation d'autorisation de sortie du territoire signée par le ou les deux parents non-accompagnants. Les signatures de ce document doivent être légalisées par les autorités communales.

Animaux de compagnie

Communauté Européenne (CE)

Depuis le 1er octobre 2004, un passeport est désormais obligatoire pour les animaux de compagnie voyageant avec leur maître. Ce document, que doit pouvoir présenter quiconque se rend dans un autre Etat membre avec un chat, un chien ou un furet, prouvera que l'animal a été vacciné contre la rage, seule condition requise pour l'admission d'un animal de compagnie dans chacun des Etats membre, hormis l'Irlande, Malte, la Suède et le Royaume-Uni (où s'appliquent des critères plus rigoureux : s'informer auprès de l'ambassade).

Pays hors CE

S'informer auprès de l'ambassade et, pour les formalités de retour en Belgique, auprès de son vétérinaire. Attention, les animaux de compagnies en provenance de certains pays hors CE sont une source de cas de rage dans notre pays. Ils ne peuvent être introduits en Belgique que moyennant le respect de règles strictes (informations : SPF Santé publique www.health.belgium.be onglet «animaux et végétaux»).

Une information actualisée sur les maladies infectieuses et la survenue d'épidémies locales est disponible sur le site www.who.int/csr et sur le site de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers www.itg.be. Le site des Affaires étrangères www.diplobel.fgov.be donne, si nécessaire, des recommandations aux voyageurs.

LA PHARMACIE DE VOYAGE

- **Médicaments pris habituellement** (p. e. pour une maladie chronique. Une attestation médicale concernant votre état de santé - selon le pays visité, en français ou en anglais - est utile). Prévoyez une tablette supplémentaire.
- **Pilule contraceptive** : emportez-en assez pour la durée du séjour, plus 1 plaquette de réserve.
- **Préservatifs** : protection contre les maladies sexuellement transmissibles, notamment le sida.
- **Désinfectant** (en pommade ou en doses individuelles).
- **Petit matériel** : compresses stériles, sparadrap, bande velpeau, pince à échardes, ciseaux, thermomètre.
- **Médicament contre la douleur et la fièvre (paracétamol)**.
- **Médicament(s) contre la diarrhée (charbon végétal)**.
- **Produits pour bébé ou enfant si nécessaire** (indispensable: solution de réhydratation en vente en pharmacie).
- **Produit antimoustique** à appliquer sur le corps (contenant **DEET minimum 20% ou citrodiol ou picaridine**); éventuellement moustiquaire de lit et insecticide pour moustiquaire.
- **Produit solaire** à haut indice de protection.
- Eventuellement, **médicament antihistaminique et pommade contre les démangeaisons et les allergies; médicament contre le mal des transports; produits oculaires** (gouttes décongestionnantes, bains oculaires désinfectants).
- **Médicaments spécifiques prescrits par votre médecin.**

Evitez d'emporter des sirops et des suppositoires. Seules des quantités limitées de liquides peuvent être transportées en cabine.

Pour toute prise de médicament, tenez compte du décalage horaire (important pour les médicaments comme l'insuline par exemple).

LES CENTRES DE VACCINATION AGRÉÉS

(Pour le certificat international de vaccination : fièvre jaune)

- **Institut de Médecine Tropicale - Travel Clinic**
Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen
Web : www.itg.be (gratuit et 24h/24h)
Travelphone : 0900/10110 (0,45 €/min 24h/24h).
Tél. +32(0)3.247.64.05. Vaccinations et conseils de voyage (du lu au ve de 14h à 16h, sans rendez-vous)

- **Clinique du Sud Luxembourg**
Rue des Déportés 137 - 6700 Arlon
Tel. 063.23.17.00
- **Travel Clinic CHU Saint-Pierre - Site César De Paepe**
Rue des Alexiens 13, 5e étage - 1000 Bruxelles
Tél.: 02.535.33.43 (sur rendez-vous). Sans rendez-vous:
lu à ve de 8h30 à 11h et de 14h à 15h30
- **Maladies infectieuses - Chirec-site du Parc Léopold**
Rue Froissart 38 - 1040 Bruxelles
Tél.: 02.287.50.66 - (sur rendez-vous : ma de 16h à 20h
me et ve de 12h à 16h)
- **Chirec-site de Braine-l'Alleud Waterloo**
Rue Wayez, 35 - 1420 Braine-l'Alleud
Tél. 02.389.04.48 (sur rendez-vous je de 12h30 à 15h30)
- **Travel Clinic - CHU Erasme**
Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles
Tél.: 02.555.47.08 (sur rendez-vous)
- **Universitair Ziekenhuis Brussel (UZ Brussel)**
Centrum voor reis- en vaccinatieadvies
Av. du Laerbeek 101 - 1090 Bruxelles
Pour adultes : tél.: 02.477.60.01 (sur rendez-vous lu, me,
je après-midi) - Pour enfants : tél.: 02.477.60.61 (sur
rendez-vous lu après-midi)

- **Centre de vaccinations - Cliniques universitaires Saint-Luc**
Av. Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles - Étage -1, local A8
Tél.: 02.764.21.22 (sur rendez-vous)
- **Clinique du Voyage - CHU Brugmann**
Place Van Gehuchten, 4 - 2^{ème} étage - 1020 Bruxelles
Tél.: 02.477.30.35 (sur rendez-vous lu de 15h à 17h et ve 14h à 17h)
- **CHU Charleroi : polyclinique - maladies infectieuses**
Boulevard Zoé Drion - 6000 Charleroi
Tél.: 071.92.23.07/06 (sur rendez-vous)
- **CHU de Liège - Médecine des voyageurs**
Sart Tilman - Domaine Universitaire B35 - 4000 Liège
Tél.: 04.366.77.86 (sur rendez-vous)
- **CHU de Liège Policlinique Brull - Médecine des voyageurs**
Quai Godefroid Kurth 45 - 4000 Liège
Tél.: 04.270.31.52 (30.34 ou 30.33) (sur rendez-vous)
- **Institut Provincial Ernest Malvoz**
Quai du Barbou 4 - 4020 Liège
Tél.: 04.344.79.54 (sur rendez-vous)
- **Clinique du voyage - CHU Ambroise Paré**
Boulevard Kennedy 2 - 7000 Mons
Tél.: 065.39.39.39 (sur rendez-vous) ou 065/39.29.13
(tous les jours ouvrables le matin sauf le jeudi)
- **Centre Hospitalier Régional**
Avenue Albert 1^{er} 185 - 5000 Namur
Tél.: 081.72.71.40 (sur rendez-vous)
(provisoirement uniquement la vaccination contre la fièvre jaune)
- **Travel Clinic - Polyclinique de Nivelles**
Rue des Conceptionnistes 3 - 1400 Nivelles
Tél.: 067.84.06.92 (sur rendez-vous)

- **Centre de vaccinations - Clinique St-Pierre**
Av. Reine Fabiola 9 1340 **Ottignies - Louvain-La-Neuve**
Tél. : 010.43.73.70 (rendez-vous)
N° général : 010.43.72.11 - Consult. je de 14h à 17h
- **Centre médical - Clinique St-Pierre**
Rue du Pont St-Jean, 2 - 1300 **Wavre**
Tél.: 010.23.29.10 ou 010.43.73.70 (rendez-vous)
- **Centre Hospitalier du Luxembourg - Service national des maladies infectieuses - Travel Clinic**
Rue Barblé 4 - 1210 **Luxembourg**
Tél.: +352.44.11.30.91 (sur rendez-vous)
- **Centre de conseil du voyage et vaccination UCL Mont-Godinne**
Rue du Dr Gaston Thérasse 1 - 5530 **Yvoir**
Tél.: 081.42.34.81 (sur rendez-vous)
- **Travel Clinic - AZ Sint-Jan**
Ruddershove, 10 - 8000 **Brugge**
Tél.: 050.45.23.10 (sur rendez-vous seulement)
- **UZ Gent - Travel Clinic Poli 2**
De Pintelaan 185 - 9000 **Gent**
Tél.: 09.332.23.45 - 09.332.23.50
(ts les j de 8h à 12h30 et de 13h30 à 17h sur rendez-vous)
- **Vaccinatiecentrum van het Jesse Ziekenhuis (Campus Virga Jesse) - Stadsomvaart 11 - 3500 Hasselt**
Tél.: 011.30.97.40 (sur rendez-vous lu et je de 16 à 18h)
- **Regionaal Ziekenhuis Jan Yperman**
Briekestraat 12, 8900 **Ieper**
Tél.: 057.35.72.70 (sur rendez-vous + consult. libre le me de 16h30 à 18h)
- **UZ Leuven Gasthuisberg - Dienst Algemene Interne Geneeskunde - Herestraat 49 - 3000 Leuven**
Tél.: 016.34.47.75 (sur rendez-vous)

Table des matières

Vaccinations de base

- Diphtérie-tétanos (-coqueluche) ; RRO ; hépatite B ; grippe.....p. 4
- Tétanos et diphtériep. 4
- Rougeole (RRO)p. 5
- Hépatite B.....p. 5
- Grippep. 7
- Poliomyélitep. 7

Tableau des précautions préventives

et des vaccinations.....p. 8

Vaccinations spécifiques

- Fièvre jaunep. 15
- Choléra.....p. 15
- Hépatite A.....p. 16
- Méningite à méningocoques.....p. 17
- Encéphalite à tique d'Europe centralep. 17
- Encéphalite japonaise.....p. 18
- Fièvre typhoïdep. 18
- Ragep. 19

Autres mesures préventives

- Malariap. 20
- Schistosomiase - Baignade en eau doucep. 21
- Dengue et chikungunya.....p. 21

Voyager en santé...

- Hygiène et alimentationp. 23
- Diarrhéesp. 24
- Soleil et chaleur.....p. 25
- Mer et baignades.....p. 26
- Altitude et montagne.....p. 26
- Mal des voyagesp. 27
- Prévention des accidents.....p. 27
- Jet Lagp. 28
- Avionp. 28

Situations particulières...

- Femmes enceintes.....p. 29
- Bébés et jeunes enfants.....p. 29
- Vie affective, MST, sida.....p. 30
- Personnes âgées et/ou personnes atteintes
d'une affection chronique.....p. 31

Bon à savoir.....p. 32

La pharmacie de voyage.....p. 34

Les centres de vaccination agréés.....p. 35

2011 : L'ASBL QUESTION SANTÉ FÊTE SES 30 ANS

Pour connaître ses activités,
deux sites à visiter...

www.questionsante.org

Le site du secteur « Service communautaire de promotion de la santé » de Question Santé vous permet d'accéder à :

- de nombreuses publications,
- des campagnes médiatiques,
- des lettres d'informations pour les professionnels (Fax Santé Communes, Bruxelles Santé, Bulletin Promotion Santé à l'Ecole, etc).

www.questionsante.be

Le site du secteur « Éducation permanente » de Question Santé met en évidence des questions de santé qui sont aussi des questions de société. Plus de 60 sujets sont abordés au travers de brochures téléchargeables sur ce site.

L'asbl Question Santé est soutenue par Actiris, la Communauté française et la Commission Communautaire française de la Région de Bruxelles-Capitale.