



- [Conseils de voyages](#)
- [Votre santé durant le voyage](#)
- [Een afspraak maken](#)
- [Maladies et vaccinations](#)
- [Grossesse, enfants et animaux](#)
- [Tourisme de proximité](#)
 - [Vaccinations](#)
 - [Problèmes de peau](#)
 - [Infections respiratoires](#)
 - [Infections gastro-intestinales](#)
 - [Mal d'altitude](#)
 - [Ténia du renard](#)
 - [Virus du Nil occidental](#)
 - [Voyager en voiture](#)
- [Destinées aux experts](#)

Problèmes de peau

Coup de soleil

Une bonne protection contre les coups de soleil est nécessaire, surtout pour les enfants. Le risque de mélanome et d'autres cancers de la peau est déterminé, entre autres, par une exposition *cumulative* au soleil.

Évitez l'exposition au soleil surtout aux heures de midi. Vous pouvez vous protéger en portant des vêtements adaptés qui couvrent la peau et un chapeau. Appliquez un écran solaire avec un facteur élevé de protection toutes les 2 heures et après chaque contact avec l'eau.

En cas de coup de soleil, évitez le soleil pendant quelque temps, apaisez bien la peau (éventuellement appliquer un produit après-soleil). Une douche froide peut également apporter un soulagement.

Infections des plaies

Toute blessure, même triviale ou minime, peut infecter et évoluer vers une infection du tissu sous-jacent (cellulite) ou avoisinant («*crisispale*» ou «*crisispale*»).

- Nettoyez chaque plaie, lavez-la à l'eau propre et désinfectez-la une seule fois avec un bon désinfectant (p. ex. Povidone iodée, n'utilisez pas d'écouvillons imbibés d'alcool).
- Ensuite, veillez à garder la plaie sèche et propre.
- Si nécessaire, couvrez-la pendant la journée.

Le grattage d'une piqûre d'insecte est souvent à l'origine d'une infection.

- Vous pouvez utiliser une pommade à base de corticoïdes pour éviter les démangeaisons à la suite d'une piqûre d'insecte. Habituellement, une application suffit, de préférence le soir (pour éviter des réactions photo-allergiques supplémentaires dues à la lumière du soleil). Ne pas trop utiliser cette pommade sur le visage. Elle fera part de la pharmacie de voyage de ceux qui sont sensible à ce genre d'infections.

Piqûres et morsures d'insectes

Vous pouvez vous protéger en appliquant des répulsifs à insectes sur la peau.

Mouches de sable

Les mouches de sable ou «*phlébotomes*» sont présentes dans certains pays tropicaux, mais sont aussi endémiques dans le sud de l'Europe. Ils piquent surtout le soir et la nuit et n'aiment pas le vent ni la fumée. Les vêtements et DEET offrent une protection contre leurs piqûres. Certaines espèces peuvent transmettre le parasite unicellulaire '*leishmania*'. Cette maladie peut se présenter comme une lésion cutanée qui ne guérit pas

Photo d'une mouche de sable par [Centers for Disease Control and Prevention](#).

Punaises de lit

Les punaises de lit sont des insectes bruns avec une taille d'environ 4 à 7 mm qui piquent les parties découvertes du corps surtout la nuit. Leurs piqûres peuvent provoquer des démangeaisons intenses. Ces insectes ne sont pas vecteurs de maladies. On les trouve surtout dans des endroits très fréquentés, comme un hôtel. Souvent, ils trahissent leur présence par de petites taches brunes sur le linge de lit, le sol ou les murs (ce sont leurs excréments). Les punaises de lit peuvent facilement se cacher dans vos bagages et produire une infestation, difficile à éradiquer, dans votre maison.

Contactez une entreprise spécialisée en extermination d'insectes si vous êtes victime d'une infestation de punaises de lit.

Tiques

Les tiques font leur apparence principalement au printemps, en été et en automne dans les régions boisées, aussi en Europe. Ils peuvent transmettre certaines maladies telles que la maladie de Lyme ou l'encéphalite à tiques (européenne). En cas d'activités de plein air en ces saisons, il est conseillé de contrôler vos vêtements pour la présence de tiques au moins deux fois par jour et d'enlever ces insectes correctement avec une pince ou un lasso à tiques. Photo d'une tique par [André Karwath](#).

Comment éviter les piqûres de tiques ?

- Portez des chaussures hautes, bien fermées et un pantalon long. Rentrez le dans vos chaussettes.
- Privilégiez les habits à manches longues et qui couvrent bien le cou.
- L'utilisation sur la peau d'un répulsif à base de DEET, picaridine ou IR3535 est utile mais ne protège pas à 100% et uniquement les zones où il est appliqué. Au bout de quelques heures ces produits perdent leur efficacité.
- On peut également traiter ses vêtements d'extérieur avec un pulvérisateur à base de perméthrine- (laissez sécher pendant quelques heures). Evitez tout contact direct avec la peau. Les vêtements ou piqûres imprégnés peuvent être portés au-dessus de vos autres vêtements.

Par exemple:

- BioKill® (500 ml, perméthrine 2,2%, chez le drogistre ou un magasin de sports en plein air)
- Pital® Pyrethrines 0,25%.

Que faire en cas de morsure de tique?

- Vérifiez soigneusement la peau après chaque séjour en plein air (herbe haute, garrigue, forêt ...). Les tiques s'installent particulièrement dans les grands plis du corps et dans les zones poilues (effectuez un contrôle au moins deux fois par jour si vous faites du camping en permanence dans une zone endémique).
- Enlevez les tiques de préférence avec une pince à épiler ou à tique. Attrapez la tique le plus près de la peau et essayez de bien saisir la tête lors de l'enlèvement.
- N'endommagez pas la tique, ne pressez surtout pas le « ventre » et ne tirez pas.
- [Tekn, wat je zeker moet weten!](#) (Vlaams Agentschap voor Zorg & Gezondheid) Tiques, ce que vous devez savoir à coup sûr! (Agence flamande pour la santé et la sécurité)

Puces

Les puces d'animaux qui ne restent pas sur les humains provoquent des papules qui causent des démangeaisons intenses, et qui sont généralement regroupées en groupes de trois. Une pommade à base de corticostéroïdes peut soulager les démangeaisons.

Gale


- La gale est causée par un acarien qui creuse des petits tunnels sous la peau et y pond ses œufs. Cette infection provoque des démangeaisons intenses.
- Vous pouvez être infecté par un contact cutané rapproché ou en utilisant des vêtements, des serviettes, le linge de lit, etc. d'une personne infectée, par exemple dans un hôtel (généralement moins propre).
- Le traitement consiste en l'application d'une pommade à base de perméthrine et d'une pommade contre les démangeaisons, la lessive de tous les vêtements et le linge ou la prise d'ivermectine.

Méduses

Dans les eaux européennes on rencontre des méduses qui sont à l'origine de piqûres douloureuses mais inoffensives.

- Rincer abondamment la zone touchée avec de l'eau de mer (Évitez absolument l'eau douce qui peut activer les cellules urticantes).
- Retirer ensuite les tentacules restants de préférence avec une pince à épiler ou une carte bancaire (ne pas frotter avec une serviette ou du sable).
- Immergez la zone touchée dans de l'eau chaude. Si non disponible, appliquer du froid.
- L'utilisation du vinaigre est déconseillée car il peut même activer le poison des méduses. Le vinaigre peut désormais soulager en cas de piqûre de certaines espèces tropicales.
- Méduses de la côte belge (Centre anti-poison)
- [Jellyfish and other gelatinous organisms identification guide 2013](#) (Jellyrisk)

Vive

- La vive est un petit poisson de couleur sable avec des épines venimeuses sur la nageoire dorsale. Ce petit animal (*Echiichthys vipera*) vit dans les eaux peu profondes. Les plagistes peuvent être piquer quand ils posent leur pied ou leur main accidentellement sur une vive. La grande vive (*Trachinus draco*) vit dans des eaux plus profondes. Photo d'une vive ©  Hans Hillewaert
- Une piqûre de vive provoque une douleur intense rayonnante.
- Rincez immédiatement la plaie. Le poison peut être neutralisé par la chaleur (par exemple par l'eau chaude ou par un sèche-cheveux).
- [Vive](#) (Centre Anti-poison)

Vaccinations

[Problèmes de peau](#)

[Infections respiratoires](#)

[Infections gastro-intestinales](#)

[Mal d'altitude](#)

[Tânie du renard](#)

[Virus du Nil occidental](#)

