



***** Veuillez compléter cette BROCHURE pour la consultation préparant votre voyage *****

Nom:

Date de naissance:/...../.....

VOYAGER EN BONNE SANTÉ

Des informations utiles pour être en bonne santé
avant votre départ, pendant votre voyage et après votre retour.
Pour plus d'informations: consultez www.medecinedesvoyages.be

Veuillez lire attentivement cette brochure et la conserver.

Emportez-la dans vos bagages.

Conseils de voyages et vaccinations (uniquement sur rendez-vous par
www.reisgeneeskunde.be/rendez-vous/)

Consultez votre médecin de préférence plusieurs semaines avant votre départ
(entre 4 et 8 semaines)

Dernières modifications (06/05/2019 – UM et PS)

Quel(s) pays allez-vous visiter?		
Date de départ:	Retour:	Durée du séjour:
Voyagez-vous seul(e) / en groupe / en famille?		
Quel est le motif de votre voyage? Affaires / visite familiale / tourisme / séjour d'aventure dans des conditions primitives / résidence-travail-stage		
Avez-vous prévu des activités particulières ? (plongée, marche en haute montagne, trekking)		
Avez-vous déjà voyagé?		
SITUATION VACCINALE		
Fièvre jaune	Jamais / 1 / > 1 vaccin reçu	
Tétanos/diphtérie	Jamais / il y a moins de 10 ans / il y a entre 10 et 20 ans / il y a plus de 20 ans	
Polio	Jamais / vaccination complète effectuée pendant l'enfance / reçu un rappel après l'âge de 16 ans	
Hépatite A	Jamais / 1 - 2 - (3) injections reçues / date de la dernière injection :	
Avez-vous eu la jaunisse (hépatite A)? oui / non		
Hépatite B	Jamais / 1 - 2 - 3 - (4) injections reçues / date de la dernière injection :	
Fièvre typhoïde	Jamais / il y a moins de 3 ans / il y a plus de 3 ans	
Méningocoques ACWY	Jamais / il y a 3 à 5 ans / il y a plus de 5 ans	
Rougeole	Jamais / 1 à 2 injections reçues / rougeole contractée pendant l'enfance	
Grippe		
Pneumocoques		
SANTÉ PERSONNELLE		
Êtes-vous allergique à certains médicaments, vaccins, à certains de leurs composants ou aux œufs ? si oui, quelles sont vos allergies?		
Êtes-vous enceinte? Oui / non	Souhaitez-vous tomber enceinte dans les 3 mois suivant le voyage? Oui / non	
Allaitez-vous? Oui / non		
Prenez-vous des médicaments ou recevez-vous des injections? Si oui, lequel(le)s?		
Êtes-vous atteint(e) d'une maladie chronique ou grave ou d'épilepsie?		

Avez-vous subi une ablation de la rate ? Avez-vous des problèmes au niveau du thymus?

Avez-vous subi une greffe? Êtes-vous atteint(e) du VIH?

Souffrez-vous de dépression, des crises d'angoisse ou d'autres problèmes psychologiques graves?

MALADIES TRAITABLES PAR VACCIN - A COMMENCER DE PREFERENCE 6 SEMAINES AVANT LE DEPART

Photocopiez / scannez votre « carnet de vaccination jaune » et conservez-en un exemplaire en Belgique!

FIÈVRE JAUNE

(voir la carte sur www.who.int/ith) (Stamaril®, 29,50 €/injection)

Uniquement présent dans certains pays d'Amérique du Sud et d'Afrique, ce virus mortel est transmis par les piqûres des moustiques pendant la journée. Bien qu'il n'y ait aucun traitement contre la fièvre jaune, il existe un vaccin très efficace et bien supporté. Les directives Belges conseillent un seul rappel après 10 ans. Pour certains voyageurs (femmes enceintes, enfants de moins de 24 mois, vaccination combinée avec le vaccin contre la rougeole) un rappel est conseillé avant le voyage suivant. Pour les personnes avec VIH, la vaccination est conseillée tous les 10 ans. Administrativement le certificat de vaccination est valable à vie.

Pour les exceptions, consultez: <https://www.itg.be/F/Article/certificat-de-vaccination-contre-la-fievre-jaune-valable-a-vie-les-exceptions>.

La protection après vaccination n'agit qu'au bout du 10e jour suivant la vaccination.

Effets secondaires: Dans 10 à 30 % des cas, un syndrome pseudo-grippal peut se manifester quelques jours voire une semaine après l'injection mais qui n'entraîne quasi jamais une absence au travail. Les réactions allergiques sont très rares. Des effets secondaires graves sont très rares et sont uniquement associés à la première vaccination et apparaissent un peu plus fréquemment chez des personnes âgées de plus de 60 ans. Les personnes non vaccinées voyageant dans un pays où sévit la fièvre jaune courent un risque généralement plus grand que le risque de développer les effets secondaires de la vaccination elle-même. La fièvre jaune est l'une des rares maladies nécessitant dans certains situations une **preuve officielle de vaccination** (le « carnet jaune »). Voir carte :

- <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/Gele-koorts-Afrika.jpg>
- <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/Gele-Koorts-Zuid-Amerika.jpg>

Le vaccin peut uniquement être administré dans les centres de vaccination reconnus par l'autorité nationale en matière de santé, voir: <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FADRVAC.pdf>.

Les enfants peuvent être vaccinés à partir de l'âge de 9 mois, ou à partir de 6 mois dans des circonstances exceptionnelles. **Les femmes enceintes** peuvent être vaccinées si elles se trouvent dans une région à haut risque.

Contre-indications: En principe, **les personnes immunodéprimées** (notamment VIH à faible taux de CD4, traitement par cortisone ou autres immunodépresseurs, greffe de moelle osseuse récente, etc.) ne sont pas vaccinées, ou le sont uniquement après avoir consulté leur spécialiste et après avoir arrêté de prendre l'immunosuppresseur. Les personnes souffrant de **problèmes au niveau du thymus** ne peuvent pas être vaccinées. Si la vaccination contre la fièvre jaune est contre-indiquée, il est parfois conseillé de modifier sa destination du voyage. Dans certains cas, le centre pour conseil de voyage peut octroyer un « certificat de contre-indication médicale pour la vaccination » temporaire. Si tel est le cas, il est très important de respecter en journée les mesures anti-moustiques en vigueur.

TÉTANOS, DIPHTÉRIE, COQUELUCHE

(Boostrix® ou Triaxis® gratuit, ou Revaxis® 20,17€)

La préparation de votre voyage est le moment idéal pour faire le point sur votre vaccin contre le tétanos et la diphtérie. Un rappel tous les 10 ans suffit pour la plupart des personnes (surtout si elles sont jeunes). Si la dernière immunisation a été réalisée il y a plus de 20 ans, deux injections sont effectuées à 6 mois d'intervalle. Si vous n'êtes pas sûr(e) d'avoir reçu le vaccin de base dans son entièreté, il existe un schéma vaccinal réalisé en deux injections à 1 mois d'intervalle, suivi d'une troisième injection au bout de 6 à 12 mois.

POLIO (POLIOMYELITE)

Depuis 1965, tous les Belges sont obligés d'être vaccinés contre la polio (auparavant à l'aide du vaccin Sabin® administré par voie orale, et au moyen d'une injection depuis 2001). En principe, le vaccin offre une protection à vie. Il est néanmoins conseillé de procéder à un rappel contre la polio après l'âge de 16 ans pour les voyages vers l'Afrique ou l'Asie car le virus y circule toujours dans certaines régions, même s'il ne s'agit que d'un bref voyage. Si vous n'avez jamais été vacciné(e) : 2 injections espacées de 2 mois et une troisième au bout de 12 mois. Une immunisation supplémentaire est nécessaire pour les séjours de plus de 28 jours dans certains pays.

3 vaccins existent en Belgique : Imovax Polio® (vaccin contre la polio, 9,65 €), Revaxis® (vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la polio ; 20,17 €), BoostrixPolio® (vaccin contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche et la polio 31,56 €).

- <https://www.itg.be/F/Article/vaccin-supplementaire-polio>
- <http://www.polioeradication.org/content/general/casemap.gif>
- www.who.int/ith → cartes de distribution des maladies

ROUGEOLE

Il est conseillé aux personnes non vaccinées nées après le 1er janvier 1970 et qui n'ont jamais contracté la rougeole de se faire vacciner : 2 injections du vaccin rougeole-oreillons-rubéole avec 1 mois minimum d'intervalle. En principe, les personnes nées après 1985 sont vaccinées. Si vous devez également recevoir le vaccin contre la fièvre jaune, respectez un intervalle de minimum 4 semaines entre les 2 vaccins si possible.

HÉPATITE A (JAUNISSE)

L'hépatite A est une infection hépatique contagieuse qui se transmet par la nourriture. Une évolution sévère est rare, mais la maladie peut causer une fatigue invalidante pendant plusieurs mois. Le risque d'infection dans les pays industrialisés est très faible. Le risque de contagion reste plutôt élevé dans les pays en voie de développement. Il est conseillé à toutes les personnes voyageant en Afrique, en Amérique latine, en Asie (y compris l'Afrique du Nord et le Moyen Orient) de se faire vacciner. Les personnes ayant déjà contracté la maladie sont protégées à vie et ne doivent plus se faire vacciner.

Vaccination :

Vaccin unique Havrix[®], Vaqta[®] : (Havrix[®] (adultes) 45,66 € et Havrix Junior[®] (1 à 15 ans) 30,04 € ; Vaqta[®] 45,66 €, et Vaqta junior[®] (1 à 17 ans) 30,04 €).

- 14 jours après une première injection, une protection de près de 100 % est obtenue, et ce pendant au moins 1 an
- le deuxième vaccin administré au bout de 6 à 12 mois apporte une protection **à vie** aux personnes à l'immunité normale.
- Il n'est pas nécessaire de recevoir à nouveau toutes les injections, même si plusieurs années se sont écoulées entre les 2 injections.
- les différentes marques de vaccin peuvent être utilisées indifféremment.

Vaccin conjugué hép. A et hép. B : (Twinrix[®], adultes 54,60 € ; enfants jusqu'à 15 ans 41,05 €). Si la vaccination contre l'hépatite B est également indiquée (voir ci-dessous), un vaccin conjugué sera administré : 3 vaccins aux jours 0-30-120 à 180. Twinrix[®] contenant la moitié de la dose du vaccin contre l'hépatite A, vous serez suffisamment protégé contre cette maladie au bout de 2 doses, et ce pendant au moins 1 an.

- www.who.int/ith → cartes de distribution des maladies
- <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FHEPATIT.pdf>

HÉPATITE B

(www.who.int/ith → cartes de distribution des maladies)

L'hépatite B est une infection hépatique provoquée par un virus transmis sexuellement, au contact du sang ou pendant la grossesse/l'accouchement et, bien que rarement, au contact de lésions ou de muqueuses. En Belgique, les enfants nés après 1987 et les personnes travaillant dans le secteur des soins de santé sont vaccinés. Cette vaccination est surtout conseillée aux personnes qui voyagent souvent ou pendant longtemps, aux personnes qui travaillent dans le secteur des soins de santé, dans un orphelinat ou avec les enfants des rues, ainsi qu'aux personnes présentant un comportement à risque (p. ex. piercing, soins dentaires, acupuncture, relation sexuelle avec un partenaire local ou avec plusieurs partenaires, etc.).

Vaccination:

Vaccin unique : Engerix[®]B (26,49 € , enfants jusqu'à 15 ans 17,04 €), ou HBVAXPRO[®], Fendrix[®] : 3 injections aux jours 0-30-120 à 180 ou 4 injections aux jours 0-7-21-360.

Vaccin conjugué contre l'hép. A et l'hép. B : voir le paragraphe sur l'hépatite A.

Si vous avez présenté une réponse immunitaire suffisante contre l'hépatite B (mesurée par une

détermination du taux d'anticorps chez les adultes au bout de 1 à 3 mois suivant la série de vaccins complète), vous êtes protégé(e) à vie. Vous ne devez pas recevoir à nouveau toutes les injections, même si plusieurs mois ou années se sont écoulés entre les différentes injections. Pour plus d'informations, consultez: <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FHEPATIT.pdf>

FIÈVRE TYPHOÏDE

La fièvre typhoïde est une infection grave associée à une forte fièvre, des douleurs abdominales et, parfois, de la diarrhée. Cette infection se transmet par la consommation de nourriture ou d'eau contaminée. Le risque de contagion étant faible (et bien plus faible que le risque de contagion de l'hépatite A). La vaccination est uniquement conseillé dans le cadre de voyages de plus de 3 semaines vers le sous-continent indien (Inde, Pakistan, Bangladesh, Népal, Maldives, Sri Lanka). La vaccination peut être considérée pour les voyages de plus de trois semaines pour les voyageurs d'origine étrangère qui se rendent dans leur pays d'origine pour rendre visite à leurs amis ou à leur famille ou qui vont y rester dans de très mauvaises conditions.

Il existe deux types de vaccins :

- Typhim Vi® (Typhim® : 26,02 € ; Typherix® n'est plus disponible sur le marché belge depuis 2018), injection unique, bien supportée, minimum 14 jours avant le départ
- Vivotif® (20,34 €), 3 capsules, à prendre à jeun, 1 capsule toutes les 48 heures précises. Après la prise de la dose, rester 1 heure de plus à jeun, prendre la dernière dose minimum 14 jours avant le départ sans l'associer à des antibiotiques ou à des médicaments antipaludiques ; ne pas administrer aux femmes enceintes. Conserver au frais ! Ne pas ouvrir ou dissoudre les capsules.

CHOLERA

(www.who.int/ith → cartes de distribution des maladies)

Le cachet concernant la non-indication de vaccin anti-choléra est retiré.

Depuis les années '90, les belges voyageant dans certains pays africains recevaient sur leur carnet de vaccination un cachet sur lequel était écrit : "la vaccination contre le choléra n'est pas nécessaire". Ce cachet a été implémenté à une époque où certains pays exigeaient une preuve officielle de vaccination contre le choléra. Actuellement, l'OMS ne recommande pas l'usage de ce cachet étant donné que la plupart des voyageurs ne sont pas exposés à un risque de choléra. En effet, le choléra est une maladie acquise suite à la consommation d'eau contaminée. Comme la plupart des voyageurs ont accès à l'eau potable, le vaccin contre le choléra ne leur est pas proposé. Le 25 janvier 2018, les cliniques de voyage belges ont décidé d'arrêter l'utilisation de ce cachet spécifiant que la vaccination contre le choléra n'est pas recommandée. La plupart des pays limitrophes n'utilisent pas ce cachet et, qui plus est, les voyageurs ne rencontrent plus d'obstacle aux frontières à ce sujet. Les carnets de vaccinations où se trouve ce cachet ne doivent pas être remplacés mais les nouveaux carnets de vaccination ne comprendront plus ce cachet.

MÉNINGITE À MÉNINGOCOQUES A, C, W, Y

(vaccin conjugué ACW135Y : Nimenrix®, Menveo®, 53 €)

1 injection, protection d'une durée de 5 ans minimum chez l'adulte. Le vaccin est indiqué pour les personnes

qui voyagent dans la ceinture méningitique de l'Afrique subsaharienne pendant la période d'épidémie de méningite (pendant la saison sèche, de fin décembre à fin juin), et qui sont en contact rapproché avec la population locale (des personnes qui prennent les transports en commun, séjournent chez l'habitant, des émigrés qui reviennent dans leur pays d'origine pour loger dans leur famille notamment) ou qui y séjournent pendant plus de 4 semaines. La vaccination est obligatoire pour les pèlerins qui partent pour la Mecque (à administrer 10 jours avant le départ).

Pour plus d'informations, consultez :

- <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/fmeningo.pdf>
- https://www.cdc.gov/travel-static/yellowbook/2016/map_3-11.pdf

RAGE (VACCINATION ANTIRABIQUE)

(Rabipur[®], Rabies Merieux[®] HDCV : 38,89 € (prix IMT), sur prescription et en pharmacie avec intervention de l'INAMI, le prix s'élève à ± 10 €/injection. Présente dans de nombreux pays. Consultez la carte:

http://www.who.int/rabies/endemicity_dog_mediated_rabies_map_2016.jpg?ua=1

Évitez tout contact avec les chiens errants, les animaux sauvages (apprivoisés) et les cadavres d'animaux. Ne nourrissez pas de singes en Asie du Sud-est. En cas de morsure d'un mammifère (chien, singe, chauve-souris et autres), nettoyez la plaie en profondeur à l'eau et au savon, rincez-la et désinfectez-la (isobétadine ou alcool). Consultez immédiatement un médecin et contactez votre assurance de voyage. Ils décideront si le vaccin (associé à un antisérum supplémentaire ou non) est nécessaire et indiqueront où il est disponible. Une vaccination préalable est conseillée aux voyageurs courant un plus grand risque de morsure d'animal. Ce vaccin prépare le système immunitaire en amont. En cas de morsure d'animal potentiellement contaminée, vous devez tout de même nettoyer la plaie en profondeur et recevoir ensuite des vaccins complémentaires (2 injections: aux jours 1 et 3. L'administration d'antisérum n'est donc plus nécessaire dans ce cas-là. Pour plus d'informations, consultez :

- <https://www.itg.be/F/conseils-de-voyages/rage>
- https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/PEP_Rabies_FR.pdf

Calendrier vaccinal: 2 injections aux jours 1-7

ENCÉPHALITE JAPONAISE (ASIE, DE L'INDE AU JAPON)

(Ixiaro[®] € 83,28).

Calendrier vaccinal : jours 1 et 28 ; rappel après 12 à 24 mois (rappels ultérieurs pas encore définis, mais au plus tôt après 10 ans). Les mesures de protection contre les piqûres de moustique survenant après le crépuscule sont une alternative efficace ! Pour plus d'informations, consultez :

<https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/fjapenc.pdf>

ENCÉPHALITE À TIQUES EUROPÉENNE

(FSME Immun[®], adultes 39,73 € , enfants jusqu'à 15 ans 39,17 €).

Le risque de développer une encéphalite à tiques européenne est présent dans de nombreux pays d'Europe centrale et dans les pays des Balkans.

La vaccination est conseillée en cas de séjour avec de nombreuses activités en extérieur pendant la saison des tiques (printemps-été-automne).

- Calendrier vaccinal : jour 0 - mois 1 à 3 - mois 5 à 12 après le 2e vaccin, premier rappel après 3 ans, puis après 5 à 10 ans.
- Calendrier vaccinal accéléré: 2 premiers vaccins aux jours 0 et 14, mois 5 à 12 après le 2e vaccin, premier rappel après 3 ans, puis après 5 à 10 ans. Pour plus d'informations sur cette vaccination et sur la façon d'éviter les piqûres de tiques, consultez :
 - <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/fteken.pdf>
 - <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/tbe.jpg>
 - <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FSMEkaart.pdf>

GRIPPE (INFLUENZA)

Vaccination conseillée à certaines personnes atteintes de maladies sous-jacentes.

PNEUMOCOQUES

Vaccination conseillée à certaines personnes atteintes de maladies sous-jacentes.

TUBERCULOSE (TBC)

Vaccination très rarement conseillée, sauf dans certains cas où de très jeunes enfants partent vivre dans un pays à risque. Le vaccin (BCG) n'est actuellement plus disponible en Belgique.

LE PRIX DES VACCINS PEUT FAIRE L'OBJET DE MODIFICATIONS !

MALADIES INFECTIEUSES NON VACCINABLES / MALADIES TRANSMISES PAR LES MOUSTIQUES

- **Mesures anti-moustiques:** <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FMAATREGELLEN.pdf>
- Portez des **vêtements** colorés légers qui couvrent le plus possible vos bras et vos jambes.
- Enduisez les parties de votre corps exposées d'un [répulsif pour insectes](#):
 - **DEET 40 à 50 %**; pour les enfants à partir de l'âge de 6 mois et les femmes enceintes, de préférence 20 à 30 %. Si vous associez votre DEET à une crème solaire, vous devez d'abord appliquer la crème solaire puis utiliser le DEET. Le DEET réduisant l'efficacité de la crème solaire, vous devez utiliser un indice de protection plus élevé. Le DEET peut abîmer les tissus synthétiques.
 - Les produits à base de **(p)icaridine 20-30%** n'altèrent pas les tissus synthétiques. La (p)icaridine peut être utilisée dès l'âge de 2 ans. Bien qu'autorisée, l'utilisation chez la femme enceinte est

moins documentée.

- Les produits à base d'**IR3535 30 et 35%** sont sûrs et efficaces. On peut utiliser **IR3535 20%** pour d'autres indications. La formule jusqu'à 20 % peut être utilisée chez les enfants entre 6 mois et 2 ans. Bien qu'autorisée, l'utilisation chez la femme enceinte est moins documentée.
- Produits à base de **citriodiol, un extrait d'huile d'eucalyptus** (également appelé p-menthane 3,8 diol ou PMD) **20-25%**. L'utilisation chez les jeunes enfants de plus de 6 mois est autorisée. Il existe peu de données sur l'utilisation par la femme enceinte, mais l'usage de citriodiol est probablement sûr. L'usage de PMD est aussi probablement sûr.
 - L'utilisation d'huile essentielle « pure » d'eucalyptus citronné est déconseillée parce qu'elle n'est pas suffisamment efficace.
- Tous ces produits sont également efficaces contre les **puces** que contre les **tiques**.
- Aucune alternative n'est actuellement conseillée. Les produits à base de **substances végétales** sont toujours associés à une courte durée d'efficacité (la citronnelle, p. ex., n'agit que pendant quelques minutes). Les bracelets contenant du répulsif pour insectes ne sont eux aussi pas suffisamment efficaces.
- La nuit, dormez dans des **chambres** où les **moustiques** ne peuvent pas entrer (moustiquaire aux fenêtres, répulsifs électriques pour insectes ; la climatisation n'empêche pas toujours les moustiques de piquer) ou dormez sous une moustiquaire imprégnée de perméthrine ou de deltaméthrine. Pour les jeunes enfants, il existe des modèles avec des tubes emboîtables ou « iglo », ce qui est plus sûr.

PALUDISME

Le paludisme est provoqué par un parasite (appelé *Plasmodium*) qui est transporté par le moustique anophèle. Il en existe cinq types différents, dont le *Plasmodium falciparum* est le plus dangereux. Le temps d'incubation (le temps écoulé entre la piqûre contaminante et le développement de la maladie) varie entre 1 à 4 semaines environ (rarement plusieurs mois). La maladie se caractérise par des poussées de fièvre et peut ressembler à une simple grippe au stade précoce. Si elle n'est pas traitée à temps, la maladie peut être mortelle.

Le paludisme touche les régions où les moustiques anophèles sont présents, c'est-à-dire sous les tropiques et dans plusieurs régions subtropicales. Les moustiques anophèles sont moins présents, voire totalement absents, dans les régions situées au-dessus de 1 500 à 2 500 m d'altitude (en fonction de la température et du climat), ce qui réduit le risque de développer le paludisme. Le risque de contagion est minime, voire nul, dans la plupart des grandes villes d'Asie et d'Amérique Latine. En Afrique, le risque est toujours présent, même dans les villes. Dans certains pays, le risque varie fortement en fonction de la saison.

Toutes les poussées de fièvre qui se manifestent pendant ou après un séjour (jusqu'à 3 mois) dans les régions touchées par le paludisme doivent être envisagées comme une malaria potentielle, et ce même si vous avez bien pris vos médicaments contre cette maladie.

Il s'agit toujours d'une urgence, et l'unique manière de la confirmer (ou de l'exclure) est d'effectuer une prise de sang. Vous devez donc consulter des structures de santé fiables dans les plus brefs délais.

S'il est reconnu à temps, le paludisme se traite sans problème et sans risque de crises récidivantes.

L'idée répandue du « paludisme un jour, paludisme toujours » est un mythe.

Pour plus d'informations, consultez : <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FMALTXT.pdf>.

Prévention du paludisme

La prévention du paludisme prend différentes formes : mesures anti-moustiques associées ou non à la prise de comprimés préventifs contre le paludisme. Le risque de paludisme dépend du pays de destination, mais également de la région du pays visitée, de la saison, de la durée du séjour et du type de voyage.

- Mesures anti-moustiques : de la tombée de la nuit au matin : voir ci-dessous (voir lien: <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FMAATREGELLEN.pdf>). Les piqûres de moustiques anophèles surviennent entre la tombée de la nuit et le lever du soleil. Attention : ces moustiques sont plutôt petits et ne bourdonnent presque pas.
- Comprimés antipaludiques préventifs : La prise de comprimés antipaludiques préventifs associée à des mesures anti-moustiques est presque toujours conseillée en cas de voyage vers un pays présentant un haut risque de paludisme. La prise de comprimés antipaludiques préventifs n'est pas toujours nécessaire en cas de voyage vers des régions présentant un risque de paludisme modéré ou faible.
- Le risque de paludisme doit être soupesé avec les effets secondaires éventuels et le coût quotidien du médicament. Ainsi, seules des mesures anti-moustiques répulsives pourront parfois être recommandées. Certaines personnes souffrent d'effets secondaires liés à la prise de comprimés antipaludiques. Ceux-ci sont souvent modérés et ne représentent généralement aucune raison d'interrompre le traitement. Le médecin décidera au cas par cas quel médicament antipaludique est le plus indiqué. Cela explique pourquoi les personnes d'un même groupe de voyage prennent parfois des médicaments différents. Les médicaments antipaludiques sont uniquement disponibles sur prescription.

Comprimés antipaludiques pour les régions à forte résistance aux anciens médicaments antipaludiques (ZONE C sur la carte du paludisme)

ATOVAQUONE/PROGUANIL® : (+/- 21 € pour 12 comp., +/- 42 € pour 24 comp.). Pour les adultes, 1 comprimé par jour, à commencer **1 jour avant l'arrivée dans la région touchée par le paludisme et à continuer pendant 7 jours après l'avoir quittée, toujours pendant le repas** ou avec une boisson lactée, tous les jours à la même heure. Peut être pris pendant plusieurs mois (=bien plus longtemps que les 4 semaines annoncées dans la notice ; il convient toutefois de tenir compte du coût dans pareil cas). L'Atovaquone/proguanil peut être utilisé chez les enfants de plus de 5 kg à la dose adéquate. Ils sont également administrés exceptionnellement aux femmes enceintes ou aux femmes qui allaitent. **Efficacité > 95 %.**

DOXYCYCLINE : (+/- 8,5 € pour 10 comp. de 200 mg, +/- 7 € pour 10 comp. de 100 mg, remboursé). Pour les adultes, **100 mg par jour** (donc 1/2 comprimé de 200 mg ou 1 comprimé de 100 mg), à commencer **1 jour avant l'arrivée dans la région touchée par le paludisme et à continuer pendant 4 semaines après l'avoir quittée**. La doxycycline doit être prise avec un grand verre d'eau ou pendant le repas, tous les jours à la même heure. Peut être prise pendant plusieurs mois. La doxycycline n'est pas administrée aux enfants de moins de 8 ans et n'est administrée aux femmes enceintes que dans des circonstances exceptionnelles. La doxycycline peut parfois entraîner des infections fongiques au niveau de la bouche et

des parties génitales ainsi qu'une éruption cutanée phototoxique. **Efficacité > 95 %.**

MEFLOQUINE-LARIAM® : (+/- 35 € pour 8 comp.). **1 comprimé/semaine, un jour fixe, pendant le repas du soir. À commencer au moins 2 semaines avant l'arrivée dans la région touchée par le paludisme** (ou s'il n'y a pas suffisamment de temps, 1 comprimé par jour pendant 3 jours consécutifs avant le voyage) **et à continuer pendant 4 semaines après l'avoir quittée.** Le Lariam® est rarement prescrit aux voyageurs qui n'en ont jamais pris car il peut entraîner des effets secondaires tels que des palpitations cardiaques, des arythmies cardiaques, de la somnolence, mais également des problèmes psychologiques (voir également la notice et la carte de mise en garde). Si vous n'avez jamais pris de mefloquine auparavant, vous devez commencer le traitement 2 à 4 semaines avant votre départ afin de déceler les effets secondaires à temps (ceux-ci surviennent pour la plupart en début de traitement). Lariam® peut être prescrit pendant toute la grossesse et aux enfants pesant 5 kg ou plus. **Efficacité > 95 %** (mais inférieure en Thaïlande, en Birmanie et au Cambodge). **Vous pouvez sans problème changer de médicament en cours de voyage. Cette disposition doit être envisagée en concertation avec un médecin.**

Traitement antipaludique d'urgence

Dans certaines situations pour les voyages vers une région présentant un risque modéré de paludisme, il est parfois utile de prendre avec soi un traitement contre la malaria (« traitement antipaludique d'urgence ») si vous ne prenez pas de comprimés antipaludiques préventifs. Cette alternative n'est pas adaptée aux régions à fort risque de paludisme ! En cas de fièvre (durant plus de 24 h), vous pouvez commencer à prendre un traitement antipaludique d'urgence en attendant d'effectuer une consultation fiable.

Attention: ce traitement ne remplace pas la consultation, mais permet de gagner du temps, si le diagnostic de malaria venait à être confirmé!

Vous devez dans ce cas prendre l'atovaqone/le proguanil, 4 comprimés en 1 fois pendant le repas, pendant 3 jours consécutifs. Pour plus d'informations, consultez:

- <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/FNOODMAL.pdf>
- <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/Malaria-World.jpg>

DENGUE EN CHIKUNGUNYA

La **dengue** et le **chikungunya** touchent beaucoup l'Amérique latine, l'Asie et, dans une moindre mesure, l'Afrique. Ces virus sont transportés par le moustique-tigre (*Aedes*) **qui pique en journée**. Ils peuvent provoquer des symptômes pseudo-grippaux, des éruptions cutanées ainsi que des douleurs musculaires et articulaires. La dengue peut parfois entraîner des complications de l'hypotension artérielle et des hémorragies. Après l'infection, la période de convalescence peut être longue.

Le chikungunya peut causer des douleurs dans les articulations pendant plusieurs mois.

Il n'existe ni traitement spécifique ni vaccin adapté aux voyageurs. L'unique prévention possible consiste à prendre des mesures anti-moustiques pendant la journée. En cas de fièvre, utilisez du paracétamol et non de l'aspirine.

Voir les cartes:

- http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/Global_DengueTransmission_IHRiskMap.pn
- http://gamapserver.who.int/mapLibrary/Files/Maps/Global_Chikungunya_IHRiskMap.png?ua=1,
http://www.paho.org/hq/images/stories/AD/HSD/IR/Viral_Diseases/Chikungunya/CHIKV-Data-Caribe-2014-EW-45.jpg?ua=1
- <http://www.cdc.gov/chikungunya/geo/>
- Pour plus d'informations, consultez <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/fdengue-chik.pdf>

ZIKA

Ce virus est principalement transmis à l'homme par des moustiques du genre *Aedes* qui piquent pendant la journée. Pour la plupart des gens, la maladie se déroule d'une façon asymptomatique, chez d'autres, elle peut provoquer un syndrome grippal similaire à la dengue ou le chikungunya. Depuis 2015, l'Amérique centrale, l'Amérique du Sud sont touchés par une épidémie, mais le virus circule aussi dans quelques pays de l'Asie du sud-est, de l'Afrique et dans quelques îles dans l'Océan Pacifique. La maladie peut aussi être transmise pendant la grossesse de la mère à l'enfant et peut provoquer des anomalies comme un retard de croissance, des troubles oculaires ou auditifs, une atteinte neurologique comme une microcéphalie (crâne trop petit) ou un retard psychomoteur, l'arthrogrypose (des anomalies d'articulations) et peut même mener à une fausse couche. Il est recommandé aux femmes enceintes et aux femmes avec un désir de grossesse imminent de ne pas voyager vers un pays où le zika circule.

Le virus peut aussi être transmis par contact sexuel et par transfusion sanguine.

Si vous êtes enceinte, vous voulez tomber enceinte ou votre partenaire est enceinte? Lisez d'abord [les informations concernant le zika](#) et adressez-vous à votre médecin.

DIARRHÉE DU VOYAGEUR

La nourriture, l'eau, les objets ou les mains contaminés sont à l'origine de nombreuses affections gastro-intestinales survenant pendant le voyage. Il est très probable que vous contractiez une forme légère et non dangereuse de la **diarrhée du voyageur**. Bien que parfois gênante, la diarrhée du voyageur se guérit presque toujours spontanément en quelques jours.

Prévention de la diarrhée du voyageur:

- **Hygiène des mains** : se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un gel antibactérien à base d'alcool avant de cuisiner, de manger et après avoir été aux toilettes.
- « **Cook it, boil it, peel it or forget it** » (« Cuisez-le, bouillez-le, pelez-le ou oubliez-le ») : évitez les légumes crus, les salades, la nourriture crue ou non cuite, les fruits que vous n'avez pas épluchés vous-même, les produits laitiers crus ou non-pasteurisés, les repas à base d'œufs crus, le poisson et les fruits de mer crus ou pas assez cuits (+ Hépatite A !), la viande insuffisamment cuite, les repas cuits mais qui

sont restés à température ambiante pendant des heures (mangez donc uniquement la nourriture qui a bien été réchauffée et qui est encore chaude), les crèmes glacées vendues dans la rue (la glace industrielle dans son emballage original venant du congélateur comporte probablement moins de risques).

- Évitez **l'eau** du robinet et les glaçons. L'eau en bouteille et les boissons fraîches ne comportent aucun danger. Attention aux capsules réutilisées. Dans certains pays, il est de coutume d'ajouter de l'eau froide non bouillie dans le thé ou le café chaud avant de les servir.
- L'endroit où vous mangez est également important: un repas consommé dans une petite échoppe de rue comporte plus de risque qu'une sortie au **restaurant**. Évitez les restaurants infestés de mouches et d'autres insectes et à peu de rotations.
- **Il est déconseillé de prendre des antibiotiques ou d'autres médicaments en prévention!**
- Si vous partez pour un **séjour d'aventure**, décontaminez l'eau de boisson en : **l'amenant à température d'ébullition. Utilisant des substances chimiques** telles que des gouttes de chlore (p. ex. CarePlus-Hadex® ; disponible dans les magasins de sports en plein air) ou des comprimés de chloramine ou de chlorure d'argent (Micropur Forte®) disponibles en pharmacie et dans les magasins d'outdoor. Vous pouvez en améliorer l'efficacité en filtrant l'eau trouble au préalable (à l'aide d'un filtre à café ou d'un mouchoir en tissu propre). Le sel d'argent seul (Micropur Classic®) n'est pas conçu pour décontaminer l'eau, mais pour la préserver des bactéries sur le long terme.
- Les voyageurs aventureux sont invités à s'équiper d'un **filtre** à eau portable ou d'un appareil portable qui décontamine l'eau par ultraviolet.

Pour plus d'informations, voir: <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/freizigersdiarree.pdf>

Traitement de la diarrhée du voyageur:

En premier lieu, il convient de **compenser la perte de liquide et de sel** afin d'éviter la déshydratation, notamment en prenant des solutions physiologiques commercialisées (solution SRO), du bouillon ou des boissons fraîches accompagnées de crackers salés. Vous pouvez également préparer votre propre solution SRO en faisant dissoudre une cuillère à café rase de sel et 8 cuillères à café de sucre dans 1 l d'eau.

Vous pouvez en outre prendre des médicaments qui aideront à réduire la fréquence de vos selles (**freinateurs du transit**), et éventuellement des médicaments pour apaiser la fièvre, les vomissements et les crampes intestinales. La prise d'un « freinateur du transit » (lopéramide, par exemple : Imodium®) peut fortement limiter le nombre de selles, mais n'a aucune influence sur votre guérison. Le lopéramide peut seulement être utilisé chez les adultes et chez les enfants de plus de 6 ans, et ce uniquement en cas de diarrhée liquide simple sans fièvre. Nous conseillons de prendre une dose prudente de 1 capsule ou d'un comprimé effervescent après chaque selle liquide, à raison de 4 capsules maximum par jour. Dès que les selles se raffermissent, il convient d'arrêter le traitement afin d'éviter la constipation.

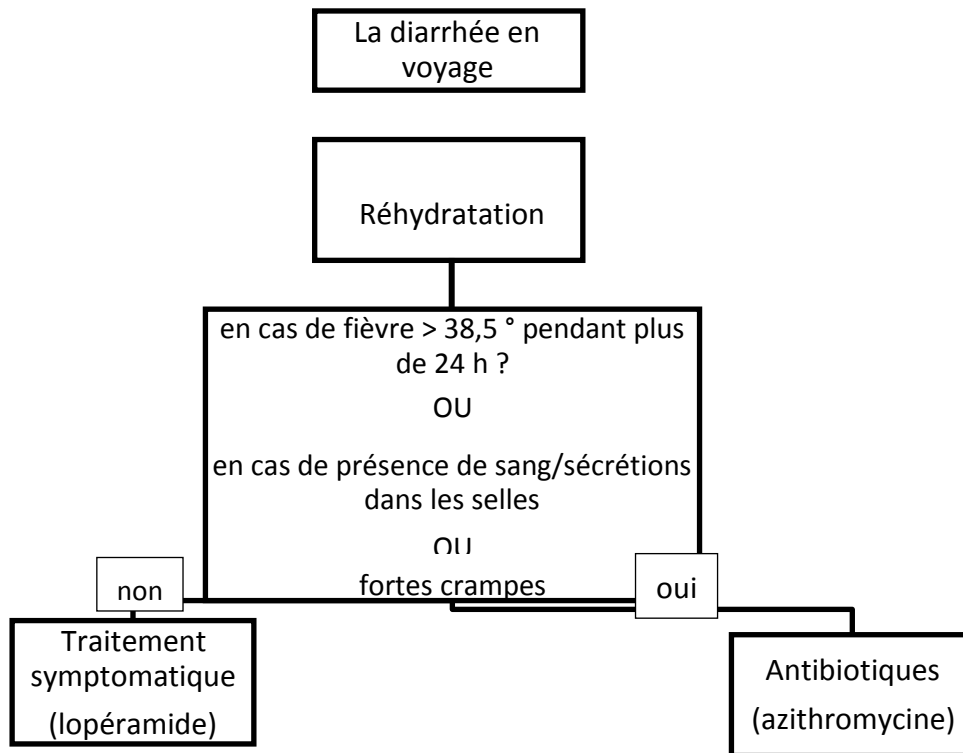
La prise **d'antibiotiques** peut parfois être indiquée. Ceux-ci sont en principe uniquement prescrits pour les voyages en Asie ou en Afrique qui durent plus de 16 jours ou aux voyageurs présentant un risque accru de diarrhée sévère (comme les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes atteintes de maladies sous-jacentes ou immunodéprimées, ou en cas de séjour à l'aventure).

L'utilisation d'un antibiotique est uniquement indiquée en cas de diarrhée grave:

1. En cas de fièvre > 38,5 °C pendant plus de 24 h
2. S'il y a du sang ou des sécrétions purulentes dans les selles (commencer de préférence immédiatement)
3. En cas de fortes crampes

L'antibiotique de premier choix est l'azithromycine 500 mg, 2 comprimés à la fois en une seule prise. Chez les enfants, la dose s'élève à 10 mg/kg (max. 500 mg). Les femmes enceintes peuvent également l'utiliser.

Les personnes qui prennent des médicaments pour neutraliser l'acide gastrique ou qui ne produisent plus d'acide gastrique suite à une intervention chirurgicale sont prédisposées à la diarrhée. Il est ainsi indiqué de limiter au maximum l'utilisation d'antiacides pendant le voyage.



Le traitement ci-dessous est **uniquement** indiqué en cas d'urgence pendant le voyage. Ne **pas** l'utiliser après votre retour en Belgique. Consultez plutôt votre médecin ! Conservez précieusement l'**antibiotique** et utilisez-le uniquement comme traitement d'urgence pendant un prochain voyage à longue distance. Respectez la date d'expiration. Les produits périmés doivent être rapportés en pharmacie.

AUTRES INFECTIONS

- **Les infections et les ulcères cutanés** sont des problèmes fréquents qui affectent les personnes qui voyagent dans des pays en voie de développement. Vous devez nettoyer en profondeur et désinfecter toutes les blessures, même si elles sont banales. Vous pouvez appliquer une crème à base de cortisone une fois le soir sur les piqûres d'insectes qui provoquent de fortes démangeaisons afin d'éviter de vous gratter.
- **La schistosomiase** (aussi connue sous le nom de bilharziose) est une maladie parasitaire que vous pouvez contracter en nageant ou en vous baignant dans l'eau **douce**. Elle touche la plupart des pays africains et certaines régions du Brésil, du Laos et des Philippines. C'est dans les eaux stagnantes (certainement dans les réservoirs) que le risque de bilharziose est le plus élevé, mais les rivières (grandes ou petites, à faible courant ou à courant rapide) peuvent également être contaminées. Quelques semaines après la contagion, la maladie peut provoquer un syndrome pseudo-grippal accompagné d'éosinophilie. L'infection peut toutefois ne manifester aucun symptôme. Il n'existe ni médicament préventif ni vaccin. Il est donc déconseillé de se baigner ou de nager en eau douce. Si vous avez tout de même nagé dans des eaux potentiellement contaminées, vous pouvez effectuer un test dans un centre spécialisé 3 mois après l'exposition.

Dans de rares cas, des complications très graves peuvent se développer au cours des premiers mois suivant la contamination (sang dans les urines, paralysie). Si tel est le cas, veuillez immédiatement consulter un médecin.

Voir les cartes :

- http://www.who.int/schistosomiasis/epidemiology/global_atlas_maps/en/index.html,
 - <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/schisto.pdf>
 - <https://www.itg.be/F/Article/schistosomiase>
- La **tuberculose** est une maladie qui touche principalement les populations pauvres. Le risque pour les voyageurs est très limité. Il peut toutefois s'avérer utile d'effectuer un dépistage de la tuberculose pour certains voyageurs avant ou après le voyage (par exemple les personnes qui ont travaillé dans le secteur des soins de santé).

MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (MST)

La probabilité d'avoir des relations sexuelles fortuites est plus grande en voyage, surtout pour les personnes se déplaçant sans partenaire. Celles-ci sont souvent imprévues et ont souvent lieu sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances stupéfiantes. Pour éviter de contracter des maladies sexuellement transmissibles (chlamydia, gonorrhée, hépatite B et C, syphilis et surtout le VIH), il est nécessaire d'utiliser des préservatifs. Il est préférable de s'en procurer à l'avance, même si vous n'avez pas l'intention d'avoir des relations sexuelles au cours de votre voyage. Seuls les lubrifiants solubles dans l'eau sont autorisés (p. ex. gel KY). Le vaccin contre l'**hépatite B** est également particulièrement indiqué. **Si vous avez couru un risque, n'hésitez pas à consulter un médecin, même si vous ne manifestez aucun symptôme.**

Pour plus d'informations, consultez : <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/fhiv%20soa.pdf>

DIVERS

- Il est essentiel de souscrire une **bonne assurance voyage**.
- On peut obtenir des informations sur le pays de destination (notamment sur la sécurité) : www.diplomatie.belgium.be. Les compatriotes sont invités par le ministère des affaires étrangères à enregistrer leur voyage (longue distance) sur www.travellersonline.diplomatie.be
- Les **accidents de la route** sont le problème le plus fréquent survenant en cours de voyage. Dans la circulation, respectez les normes de sécurité comme si vous étiez chez vous (particulièrement en ce qui concerne la consommation d'alcool) et utilisez toujours la ceinture de sécurité (si elle est disponible) dans la voiture.
- Protégez-vous bien contre le **soleil** en portant des vêtements couvrants et un chapeau et en utilisant une crème solaire à l'indice de protection suffisamment élevé. La crème solaire agit au maximum pendant plusieurs heures et doit donc être appliquée régulièrement, surtout après vous être baigné(e).

- **Mal de l'altitude:** peut se manifester d'innombrables manières. Les symptômes peuvent se manifester à partir de 2 000 m d'altitude. Le risque dépend de l'altitude, de la rapidité de l'ascension et de la sensibilité personnelle.

Par prévention, on peut s'acclimater à une altitude de 1 500 à 2 500 m pendant plusieurs jours, éviter de faire des ascensions de plus de 500 m par jour et prendre des médicaments préventifs (acétazolamide 125 mg 2x/j).

Pour plus d'informations : <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/faltitude.pdf>

- Avant un long voyage, faites examiner vos **dents**.
- **Thrombose veineuse profonde (« phlébite profonde »):** douleur et gonflement au niveau des jambes les jours (parfois les semaines) suivant une immobilisation de longue durée, tel que notamment un long vol ou un voyage en bus. Afin de l'éviter, il est important de bouger et de changer de position fréquemment. On peut parfois prescrire des anticoagulants aux personnes qui présentent un risque très élevé.

Voir: <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/fDVT.pdf>

- Vous devez parler à votre médecin **d'autres sujets** tels que: **mal des transports** (mal de voiture, etc.), problèmes liés aux **voyages par avion : aéro-otite et aéro-sinusite, troubles dus au décalage horaire, plongée**, voyage avec des **enfants**, voyage **enceinte**, voyage avec une **maladie chronique**, prise d'immunodépresseurs.
- Il peut s'avérer utile d'emporter plusieurs seringues **et aiguilles** dans des cas très exceptionnels (+ attestation justifiant leur possession pour des raisons médicales). Il est conseillé d'éviter les injections tant que vous pouvez prendre des médicaments par voie orale.

RETOUR À LA MAISON

La **fièvre, la diarrhée, les douleurs abdominales, les affections cutanées ou les démangeaisons** qui se manifestent jusqu'à 3 mois après votre retour de l'étranger peuvent avoir un lien avec le voyage. Veuillez le mentionner à votre médecin traitant ou prenez rendez-vous chez nous.

Consultez également un médecin si vous avez couru un **risque sexuel**, même si vous ne manifestez aucun symptôme.

TRAVELPHONE : via le numéro **0902/88088** (1,0 € par minute), vous pouvez consulter le travelphone les jours ouvrables entre 8 h 30 et 17 h.

Vaccinations

Tous les vaccins administrés sont indiqués dans le Certificat de vaccination international (le « carnet jaune »).
Tous les vaccins doivent être conservés au froid mais ne peuvent pas être congelés.

Fièvre jaune	Date:	Valable à vie	
Boostrix ® Tétanos-Diphtérie-Coqueluche	Date:	Valable pendant 10 ans	
Imovax Polio ® Polio	1 ^{ère} :	(2 ^e):	(3 ^e): Valable à vie
Revaxis ® Tétanos-Diphtérie-Polio	1 ^{ère} :	(2 ^e):	(3 ^e): Valable pendant 10 ans
Boostrix Polio ® Tétanos-Diphtérie-Coqueluche-Polio	Date:	Unique	
Rougeole Rougeole-Oreillons-Rubéole	1 ^{ère} :	2 ^e :	Valable à vie
Vaccin contre la grippe	Date:	Valable pendant 1 an	
Hépatite A/B			
Hép A: Havrix ® 1440/720, Vaqta ®/ Vaqta junior	Hépatite A		
	1 ^{ère} injection le:	Valable pendant 1 an	
	2 ^e injection (après 6 mois):	Valable à vie	
Hép B: Engerix ® B or Hép A&B: Twinrix ®	Hépatite B		
	1 ^{ère} injection le:	Valable à vie après vaccination réussie	
	2 ^e injection (après 1 mois):		
	3 ^e injection (après 4 à 6 mois):		
	4 ^e injection (calendrier accéléré):		
Fièvre typhoïde: Typhim Vi ® ou Vivotif ®	Date:	Valable pendant 3 ans	
Méningite à méningocoques: Menveo ®, Nimenrix ®	Date:	Valable pendant 5 ans	
Rage	1 ^{ère} :	2 ^e :	3 ^e : Peut faire l'objet de rappels à vie
Encéphalite japonaise Ixiaro ®	1 ^{ère} :	2 ^e :	Valable pendant 1 à 2 ans
Encéphalite à tiques FSME immun ®:	1 ^{ère} :	2 ^e :	3 ^e : Valable pendant 3 à 5 ans
Autres mesures			

Mesures anti-moustiques

En journée

Entre le coucher du soleil et le lever du soleil

Paludisme

Mesures anti-moustiques (notamment répulsif pour moustiques, une moustiquaire imprégnée)

En cas de fièvre après le retour, envisagez (notamment) le paludisme

Comprimés antipaludiques préventifs:

Atovaquone/Proguanil; Malarone® : 1 comprimé par jour, à commencer 1 jour avant l'arrivée dans la région touchée par le paludisme et jusqu'à 7 jours après le retour

début le.....fin le

À prendre pendant le repas.

Doxycycline ½ comp. 200 mg/jour ou 1 comprimé de 100 mg/jour (1 jour avant l'arrivée dans la région touchée par le paludisme et jusqu'à 4 semaines après le retour)

début lefin le.....

Lariam® 1 comprimé par semaine, pendant le repas du soir

début le.....fin le.....

Traitement d'urgence à base d'Atovaquone/Proguanil: 4 comprimé 1 fois par jour, pendant 3 jours consécutifs

PHARMACIE DE VOYAGE

Il est utile d'emporter un minimum de médicaments et de produits de soins en voyage. Pour chacun de ces produits, il faudrait donner au patient un **mode d'emploi écrit, succinct et clair** (surtout en ce qui concerne les antipaludéens, les solutions de réhydratation orale, etc.) Le contenu et le volume de la pharmacie de voyage dépendront du type de voyage, de la durée et de la présence éventuelle d'enfants. Chaque patient souffrant d'une maladie chronique devra emporter une réserve suffisante de médicaments et également des produits nécessaires à traiter d'éventuelles urgences en rapport avec sa maladie. Il faudra prévoir également une brève attestation (en anglais ou français) concernant la maladie même. Il est conseillé de conserver les médicaments d'importance vitale, ainsi que les contraceptifs, dans les bagages à main, afin de toujours pouvoir disposer d'une réserve de ces médicaments en cas de vol ou de perte d'un des bagages.

Quelques suggestions :	MÉDICAMENT	POSOLOGIE
<input type="checkbox"/> quelques bandages, pansements stériles, sparadrap, ouate, du talc, des ciseaux, des épingles de sûreté, une pincette à tique et une pincette à écharde.		
<input type="checkbox"/> un thermomètre médical (attention : ne résiste pas à une température supérieure à 45°C!) - de préférence pas un thermomètre à mercure		
<input type="checkbox"/> une crème antisolaire et un après-soleil; une huile solaire avec une protection élevée et une crème pour le traitement de brûlure par le soleil		
<input type="checkbox"/> insectifuge		
<input type="checkbox"/> crème apaisant les effets des piqûres d'insectes		
<input type="checkbox"/> désinfectant pour les petites plaies (pas de mercurochrome, pas d'alcool)		
<input type="checkbox"/> quelques médicaments banaux : antidouleur, antifièvre		
<input type="checkbox"/> médicament contre le mal de voyage		
<input type="checkbox"/> un inhibiteur du transit intestinal et éventuellement un antibiotique spécifique contre les diarrhées graves (dysenterie)		
<input type="checkbox"/> sels de réhydratation orale		

Et éventuellement:		
<input type="checkbox"/> une provision suffisante du produit que vous prenez habituellement (p.e. contraceptif, insuline, antiangineux, antiasthmatique), des préservatifs		
<input type="checkbox"/> un prophylactique contre la malaria (paludisme) <input type="checkbox"/> parfois : traitement de réserve du paludisme/comprimés antipaludiques à la demande		
<input type="checkbox"/> un traitement de Giardiase/dysenterie amibienne (pour des voyages aventureux de longue durée)		
<input type="checkbox"/> un décongestionnant (sous forme de comprimés ou gouttes) des muqueuses nasales comme traitement de la "surdité des avions" et des sinusites		
<input type="checkbox"/> anti-histaminique (contre les allergies)		
<input type="checkbox"/> antacide (contre l'acidité gastrique) <input type="checkbox"/> spasmolytique <input type="checkbox"/> anti-émétique (anti-vomitif)		
<input type="checkbox"/> crème ophtalmologique contre les infections		
<input type="checkbox"/> somnifère léger de courte durée		
<input type="checkbox"/> désinfectant pour rendre l'eau potable (sous forme de comprimés ou gouttes)		
<input type="checkbox"/> laxatif		
<input type="checkbox"/> crème contre les mycoses		
<input type="checkbox"/> médicament contre le mal d'altitude		
<input type="checkbox"/> exceptionnellement : quelques seringues de 2.5 et 10 cc jetables stériles avec aiguilles (IM-IV-SC) : il est conseillé de fournir une attestation médicale comme quoi elles ne sont pas destinées à l'administration de drogues, afin d'éviter des problèmes aux frontières.		
<i>Pour le choix des produits que vous comptez emporter: demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien</i>		