



## CONSEILS GÉNÉRAUX

### POUR TOUTES LES DESTINATIONS

Un voyage à l'étranger représente toujours certains risques. Ceux-ci dépendent d'une multitude de facteurs, tels que la destination, la durée et les activités prévues lors du voyage, ainsi que l'âge et l'état de santé du voyageur.

Il est donc important de consulter un professionnel en santé-voyage qui pourra évaluer votre situation et vous informer sur les risques auxquels vous vous exposez ainsi que sur les mesures de protection disponibles: vaccins, produits, médicaments antidiarrhéiques, médicaments antimalaria, etc. Cette rencontre sera aussi l'occasion de discuter de questions importantes, telles que les précautions à prendre avec l'eau et les aliments, le soleil, les piqûres d'insectes, la baignade, les accidents et plus encore.

***Consultez les experts de la Clinique Santé-voyage de la Fondation du CHUM!***



## VACCINATION DE BASE

- Assurez-vous d'aborder la question de la mise à jour de votre vaccination de base avec l'infirmière spécialisée en santé-voyage que vous rencontrerez. Au Québec, ces vaccins font partie du programme de vaccination gratuite pour tous.
- Méfiez-vous de la rougeole et de la coqueluche qui sévissent à travers le monde et plus particulièrement dans les pays en voie de développement. La consultation prévoyage auprès de professionnels est l'occasion de s'assurer d'être bien protégé.
- Informez-vous sur les vaccins recommandés selon votre âge : le vaccin contre le VPH est maintenant homologué pour les femmes âgées de 45 ans et moins et pour les hommes âgés de 9 à 26 ans. De plus, d'autres groupes d'âge pourraient en bénéficier. Les personnes âgées de 50 ans et plus pourraient, quant à elles, bénéficier du vaccin contre le zona et contre le pneumocoque (Pevnar 13®).
- Faites-vous vacciner contre l'influenza. L'air recyclé et la promiscuité dans l'avion font en sorte que les voyageurs sont plus à risque de la contracter.
- Avisez l'infirmière de tous vos problèmes de santé. Certains vaccins sont recommandés et couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

## MÉDICAMENTS

- Apportez une trousse de premiers soins comprenant des analgésiques, des antidiarrhéiques, des sels de réhydratation orale, des antihistaminiques, des antinauséux, de l'onguent antibiotique et des petits pansements.
- Transportez vos médicaments dans leurs contenants originaux, identifiés à votre nom, dans votre bagage à main et prévoyez un surplus au cas où.
- Si vous voyagez dans une région à risque de malaria, consultez un médecin spécialisé en santé-voyage pour obtenir la médication préventive appropriée. Suivez bien la posologie prescrite, même une fois le voyage terminé.



## Traitement de la diarrhée du voyageur

Symptômes	Mesures à prendre
Moins de 3 selles liquides en 8 heures	Si ces diarrhées ne vous empêchent pas de fonctionner, vous réhydrater seulement (voir Réhydratation orale). Si une activité ou une sortie en autobus est prévue, prenez de l'Imodium® (lopéramide).
Plus de 3 selles liquides en 8 heures <b>ou</b> diarrhées avec douleurs abdominales <b>ou</b> diarrhées avec présence de sang <b>ou</b> vous vous sentez très malade lors d'une diarrhée (vous pensez perdre connaissance, sueurs, etc.) <b>ou</b> diarrhées avec fièvre	Réhydratation orale. Imodium® (lopéramide). Zithromax® 250 mg, 2 comprimés par jour pendant 1 à 3 jours. Si les diarrhées cessent dans les premières 24 heures, arrêtez les antibiotiques. Si les diarrhées persistent, terminez le traitement d'antibiotiques.

### Réhydratation orale

- Sachets de Gastrolyte® ou Pédialyte® dilués avec de l'eau bouillie ou embouteillée.

### Recette maison

- 1 litre d'eau bouillie ou embouteillée
- 1 cuillère à café de sel
- 8 cuillères à café de sucre
- Quelques gouttes de jus de citron ou d'orange

### NOURRITURE ET EAU

- Consommez des aliments chauds et bien cuits (viandes, poissons, fruits de mer, œufs, légumes).
- Lavez et épluchez vous-même les fruits avant de les consommer.
- Évitez de consommer des légumes crus.
- Assurez-vous de ne boire que de l'eau purifiée, bouillie ou provenant de contenants bien scellés.
- Évitez de consommer des glaçons.
- Évitez de consommer des produits laitiers non pasteurisés.
- Évitez de consommer des aliments vendus par les marchands de rue.
- Brossez vos dents avec de l'eau embouteillée ou traitée.
- Lavez-vous les mains avec du savon ou en utilisant un gel assainissant avant les repas et après être allé aux toilettes.

## SOLEIL

- Évitez l'exposition directe au soleil entre 11 h et 16 h.
- Appliquez une crème solaire de qualité avec un facteur de protection solaire (FPS) supérieur ou égal à 30.
- Appliquez la crème solaire 30 minutes avant de vous exposer au soleil ainsi qu'après la baignade et les périodes d'activité physique.
- Protégez-vous en portant des lunettes de soleil, un chapeau et des vêtements légers, de couleur claire.

**ATTENTION :** Renseignez-vous sur les éventuelles interactions entre l'exposition au soleil et les médicaments que vous prenez auprès d'un médecin.

## RAGE

- Attention aux animaux errants (chats, chiens, singes, etc.) qui peuvent être porteurs de rage.
- Si vous vous faites mordre, nettoyez d'abord la plaie à l'eau et au savon pendant 15 minutes et appliquez un désinfectant. Rendez-vous ensuite dans une clinique dans les plus brefs délais.
- Vous devrez recevoir une série de vaccins contre la rage ainsi que des immunoglobulines. Si ceux-ci ne sont pas disponibles, vous devrez être rapatrié le plus rapidement possible. La rage est mortelle dans 100 % des cas dès l'apparition des premiers symptômes.
- Si vous avez déjà été vacciné contre la rage, vous devrez quand même nettoyer la plaie et vous rendre dans une clinique. Vous recevrez deux nouvelles doses du vaccin, mais vous n'aurez pas besoin d'immunoglobulines puisque vous êtes déjà immunisé.



## INSECTES

- Protégez-vous des piqûres d'insectes. Ces derniers peuvent transmettre la malaria, la dengue, l'encéphalite japonaise, la fièvre jaune, etc.
- Appliquez un insectifuge avec une concentration de DEET de 30 %, efficace durant environ 4 à 6 heures ou icaridine 20 %, efficace durant 8 à 10 heures.
- Portez des vêtements souples, de couleur claire.
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insectifuge dans les régions à risque de malaria.
- Évitez d'utiliser des parfums ou des savons parfumés.
- **La malaria** est transmise par un moustique qui pique entre le coucher du soleil et le lever du jour.
- **La dengue** est transmise par un moustique qui pique le jour en zone urbaine ou dans sa périphérie.
- D'autres moustiques n'ont pas de préférence entre le soir ou le jour.

**ATTENTION :** Appliquez toujours un insectifuge 20 minutes après la crème solaire. Mettez-en de nouveau après la baignade ou après avoir beaucoup transpiré. Évitez le contour des yeux et de la bouche et lavez-vous les mains après l'application.

## BAIGNADE

- Dans de nombreux pays en voie de développement, l'eau douce peut être infestée de larves de parasites. Ces parasites peuvent pénétrer la peau humaine et provoquer de graves maladies. La baignade dans l'océan ou dans les piscines chlorées est cependant sécuritaire.
- Ne vous baignez pas, ne pataugez pas et ne marchez pas dans les lacs, les rivières ou les cours d'eau stagnante où l'on trouve fréquemment des parasites.
- Si le contact avec l'eau douce est inévitable, séchez-vous rapidement pour éviter que les parasites ne pénètrent la peau.

## ACCIDENTS

- La probabilité d'être victime d'un accident (accident de la route, noyade, etc.) est plus importante en voyage puisque le contexte porte à prendre plus de risques. Les touristes sont dix fois plus vulnérables de mourir d'un accident que d'une maladie infectieuse.
- Portez des chaussures qui protègent bien vos pieds des éventuelles blessures.
- Choisissez soigneusement vos moyens de transport.



## PRATIQUES SEXUELLES

- Apportez vos propres condoms et protégez-vous.
- Un pourcentage élevé des voyageurs internationaux ont une relation sexuelle avec un nouveau partenaire lors d'un voyage.
- Le tourisme sexuel impliquant des mineurs est illégal à travers le monde.
- La prostitution est illégale dans une majorité de pays.

## MAL DES MONTAGNES

- Si vous prévoyez voyager dans une région de haute altitude (plus de 2 500 m), consultez un professionnel en santé-voyage afin d'obtenir des conseils et une médication appropriée, même si vous êtes en excellente santé.

## PROBLÈMES DE CIRCULATION VEINEUSE

- Quel que soit le mode de transport utilisé, tout voyage qui dure plus de quelques heures peut rendre vos jambes enflées, lourdes et douloureuses. Si le voyage dure plus de 5 heures, le problème pourrait s'aggraver.
- Buvez de l'eau régulièrement, bougez et évitez de croiser les jambes.
- Les bas de compression veineuse pourraient grandement vous aider. Consultez un professionnel en santé-voyage pour en savoir plus. La plupart des assurances privées couvrent le coût des bas.

## DÉCALAGE HORAIRE

- Essayez de vous reposer durant les jours qui précèdent votre voyage.
- Deux à trois jours avant le départ, commencez à vous coucher plus tôt si vous voyagez vers l'est et plus tard si vous voyagez vers l'ouest.

## RESPECT DE LA CULTURE

- Soyez flexible et adaptez-vous à l'environnement dans lequel vous vous trouvez.
- Soyez ouvert d'esprit, tolérant et respectueux de la culture et des traditions locales.
- Faites preuve de civisme puisque votre comportement à l'étranger contribue au rayonnement international du Québec.



## DOCUMENTS IMPORTANTS

- Partez toujours avec une copie imprimée ou numérique de vos documents importants : passeport, preuve d'assurances, carnet de vaccination, certificat de fièvre jaune, etc. Ceci pourrait vous être très utile en cas de perte ou de vol.
- Certains pays exigeront que vous présentiez votre carnet de vaccination à la douane, c'est pourquoi il est important de le conserver avec votre passeport.
- Inscrivez-vous aux services consulaires du Canada avant votre départ. Le consulat pourrait vous venir en aide en cas de situation d'urgence (catastrophes naturelles, troubles civils, etc.) : **voyage.gc.ca**.
- Transportez vos médicaments dans leurs contenants originaux, identifiés à votre nom, dans votre bagage à main et prévoyez un surplus au cas où.
- Vérifiez avec la compagnie aérienne et l'aéroport du pays concernant la sécurité et les bagages.
- Prévoir une assurance voyage.

## À VOTRE RETOUR

Si vous avez de la fièvre, des malaises gastro-intestinaux, des éruptions cutanées ou d'autres symptômes qui vous inquiètent au retour du voyage, consultez notre équipe d'experts (sur rendez-vous seulement). Ce service est couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

### **PRENEZ RENDEZ-VOUS À LA CLINIQUE SANTÉ-VOYAGE DE LA FONDATION DU CHUM AU 514 890-8332.**

Il est important de consulter un clinicien expérimenté avant tout projet de voyage!  
Pour plus de renseignements visitez le **santevoyage.com**.

**CLINIQUE SANTÉ-VOYAGE  
DE LA FONDATION DU CHUM**  
1029, rue Saint-Denis, 4<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2X 3H9  
[info@santevoyage.com](mailto:info@santevoyage.com)

**Tous nos profits sont versés à la Fondation du CHUM.**

# CHUM

## FONDATION

Clinique  
Santé-voyage

**ALLIER SANTÉ,  
SAVOIR ET  
PHILANTHROPIE!**

- Conseils de voyage
- Vaccins spécialisés et de base
- Prescriptions et consultations
- Suivis postvoyage

514 890-8332  
[info@santevoyage.com](mailto:info@santevoyage.com)  
[santevoyage.com](http://santevoyage.com)

1029, rue Saint-Denis, 4<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2X 3H9



Tous nos profits sont versés à la Fondation du CHUM