CVS Santé en voyage

Bulletin d’information sur la santé Clinique Voyage Soleil

Printemps 2025

Risques sanitaires - Précautions importantes

Considérations générales

Le nombre de personnes voyageant entre pays augmente chaque année. Les arrivées de touristes internationaux en 2024 ont atteint 1 milliard, et ce nombre pourrait atteindre 1,6 milliard d’ici 2035. Plus de la moitié des voyages avaient pour but principal les loisirs et les vacances, les voyages professionnels, les pèlerinages religieux et les visites familiales étant cités comme autres raisons principales du voyage.

Les voyages internationaux peuvent présenter de graves risques pour la santé des voyageurs, selon le pays de destination, la nature et les caractéristiques du voyage, ainsi que l’état physique et la santé générale de chacun. Un voyageur peut être exposé à des variations soudaines et importantes d’altitude, d’humidité, de température et de contamination. En outre, de graves risques pour la santé peuvent survenir dans les zones où l’eau potable n’est pas disponible, où les services d’assainissement et l’hygiène sont inadéquats et où les services médicaux sont peu développés.

*Toutes les personnes qui planifient un voyage doivent connaître les dangers potentiels des pays où elles voyagent et apprendre à limiter leur risque de contracter des maladies. La planification prospective, les mesures préventives et les précautions de prudence peuvent réduire considérablement les risques de conséquences néfastes pour la santé.*

Les professionnels de santé et l’industrie du voyage sont une source importante d’aide et de conseils pour les voyageurs, cependant il est de la responsabilité du voyageur de se renseigner sur les risques liés à son voyage, de comprendre les facteurs concernés et de prendre les précautions nécessaires.

Risques liés aux voyages

Voici les facteurs clés déterminant les risques auxquels le voyageur peut être exposé :

* destination et mode de transport
* objectif, durée et saison du voyage
* normes d’hébergement et d’hygiène alimentaire
* comportement et santé du voyageur

Les destinations où l’hébergement, l’hygiène, les services d’assainissement, les soins médicaux et la qualité de l’eau sont de haut niveau posent relativement peu de risques graves pour la santé des voyageurs, à moins d’une maladie préexistante. Cela s’applique également aux voyageurs qui visitent la plupart des grandes villes et centres touristiques et qui séjournent dans un hébergement de qualité, comme un centre de conférence ou une station balnéaire.

En revanche, les destinations où l’hébergement est de mauvaise qualité, les services d’hygiène et d’assainissement, inadéquats, les services médicaux, inexistants et où l’eau potable n’est pas disponible, peuvent poser de graves problèmes pour la santé des voyageurs. L’exposition aux insectes, les agents infectieux, ainsi que la contamination possible des aliments et de l’eau, rendent particulièrement dangereux les déplacements dans de nombreuses régions éloignées. Les voyageurs qui s’y aventurent devraient prendre des précautions pour éviter les maladies, comme se faire vacciner et prendre des médicaments antipaludiques.

Le but, la saison et la durée de la visite, le mode de transport, le mode de vie et la santé globale du voyageur sont également importants pour déterminer le risque d’exposition à des agents infectieux.

Consultation médicale avant le voyage

Les personnes qui ont l’intention de visiter une destination dans un pays en développement devraient consulter une clinique de médecine du voyage ou un médecin au moins 4 à 8 semaines avant le voyage, et de préférence plus tôt, pour un voyage à long terme ou un voyage dans des régions éloignées. Les voyageurs de dernière minute devraient également consulter une clinique ou un médecin.

Une consultation médicale est nécessaire pour déterminer le besoin de vaccinations et de médicaments antipaludiques, ainsi que tout autre médicament dont le voyageur pourrait avoir besoin. Les conseillers médicaux fondent leurs recommandations sur une évaluation du risque pour le voyageur selon le système de santé publique en vigueur à sa destination.

Le paludisme : un grave risque pour la santé des voyageurs

Chaque année, on estime que plus de 8 millions de Nord-Américains se rendent dans des pays où le paludisme est courant. Transmis par la piqûre d’un moustique infecté, le paludisme est une maladie infectieuse grave et potentiellement mortelle qui se caractérise par des maux de tête, de la fièvre, des frissons et de la transpiration.

*Le paludisme est répandu principalement dans les régions pauvres tropicales et subtropicales du monde. Dans de nombreux pays touchés par la malaria, il s’agit d’une des principales causes de maladie et de décès. Dans les zones à forte transmission, les groupes les plus vulnérables sont les jeunes enfants, qui n’ont pas encore développé d’immunité contre le paludisme, et les femmes enceintes, dont l’immunité a été diminuée par la grossesse.*

Selon le Centre de contrôle des maladies, le paludisme peut généralement être évité si les voyageurs dans les régions tropicales et subtropicales suivent ces mesures préventives :

Tout d’abord, informez-vous sur le risque de contracter le paludisme dans la région du monde où vous prévoyez de voyager. Le paludisme existe dans toutes les régions tropicales, mais il est le plus répandu en Afrique subsaharienne. Les pics de paludisme changent constamment, alors vérifiez les derniers développements auprès d’un spécialiste en médecine de voyage ou du Centre de contrôle des maladies avant de voyager.

Deuxièmement, prenez des mesures pour prévenir les piqûres de moustiques, en particulier entre le crépuscule et l’aube. Dormez toujours dans une pièce bien protégée, de préférence sous une moustiquaire traitée à l’insecticide. Pendant la soirée, portez des pantalons longs et des chemises à manches longues et appliquez un insectifuge contenant du DEET.

Enfin, consultez votre médecin ou un spécialiste en médecine du voyage plusieurs semaines avant le départ pour obtenir des conseils sur la prise de médicaments antipaludiques. Les médicaments prophylactiques doivent être pris en permanence, en commençant avant le début du voyage et jusqu’à quatre semaines après avoir quitté les zones où la malaria est endémique.

Même si vous prenez des pilules antipaludiques, il est toujours possible d’attraper le paludisme, aussi consultez rapidement un traitement médical si vous ressentez des symptômes pseudogrippaux et que vous vous trouviez ou ayez récemment visité une région où le paludisme est présent. Pour plus d’informations sur la prévention du paludisme et d’autres problèmes de santé des voyages, consultez le site gouvernemental à voyage.gc.ca.

Paludisme dans le monde

* 4,1 milliards de personnes (la moitié de la population mondiale) vivent dans des zones à risque de transmission du paludisme.
* L’Afrique et la région de Méditerranée orientale sont le siège de 98 % des décès dus au paludisme dans le monde.
* L’Organisation mondiale de la Santé estime qu’en 2023, le paludisme a causé 270 millions de cas de paludisme.
* On estime à 597 000 le nombre de décès dus au paludisme en 2024, d’enfants pour la plupart.
* 95 % des décès dus au paludisme surviennent en Afrique.
* Le paludisme est la cinquième cause de décès dus aux maladies infectieuses dans le monde (après les infections respiratoires, le VIH/sida, les maladies diarrhéiques et la tuberculose).
* Le paludisme est la deuxième cause de décès par maladies infectieuses en Afrique, après le VIH/SIDA.

*Source :*

Trousse médicale et articles personnels

Les voyageurs doivent toujours emporter une trousse médicale, en particulier vers des destinations où il peut y avoir des risques importants pour la santé, y compris les pays en développement où la disponibilité locale de médicaments ne peut être garantie.

La trousse médicale devrait comprendre les traitements de base pour les affections courantes, les articles de premiers soins et tout autre élément spécial, comme les seringues et les aiguilles, qui pourraient être nécessaires pour une affection médicale préexistante. En cas de problème particulier, il est également important d’emporter une déclaration signée d’un médecin certifiant que le voyageur a besoin de médicaments ou d’articles spécifiques.

Les voyageurs devraient également emporter des objets personnels en quantité suffisante pour la durée du voyage, à moins que leur disponibilité ne soit assurée à destination. Parmi ces articles, on trouve le dentifrice, les fournitures et solutions pour les verres de contact, les articles de soins de la peau et autres articles d’hygiène personnelle.

Voici les articles recommandés par le Centre de contrôle des maladies pour une trousse médicale de base :

Articles de premiers soins

* Bandages adhésifs, en plusieurs tailles
* Ruban adhésif
* Lingettes antibactériennes pour les mains ou désinfectant pour les mains à base d’alcool contenant au moins 60 % d’alcool
* Onguents antifongiques et antibactériens
* Antihistaminique
* Crème anti-démangeaisons pour les piqûres d’insectes
* Nettoyant antiseptique
* Cotons-tiges
* Thermomètre numérique
* Gants jetables
* Bandage élastique pour entorses et foulures
* Carte de référence rapide de premiers soins
* Insectifuge
* Médicaments contre la douleur ou la fièvre, comme l’acétaminophène, l’aspirine ou l’ibuprofène
* Moleskine pour les ampoules
* Sels de réhydratation orale
* Gouttes salines pour les yeux
* Ciseaux, épingles de sécurité et pince à épiler
* Pansement stérile

Autres éléments importants

Les éléments suivants peuvent être nécessaires en fonction de la destination, de la durée du voyage et des besoins individuels :

* Antibiotique pour le traitement personnel de la diarrhée
* Médicaments antidiarrhéiques
* Poudre antifongique
* Médicaments antipaludiques
* Médicaments contre le mal du transport
* Auto-injecteur d’épinéphrine (comme un EpiPen) pour une réaction allergique grave
* Verres de contact ou lunettes de prescription supplémentaires
* Médicaments contre le mal de haute altitude
* Médicaments pris régulièrement à la maison
* Laxatif léger
* Somnifère léger ou médicament anti-anxiété
* Seringues et aiguilles stériles
* Écran solaire
* Comprimés de purification de l’eau

Carte de contact

Les voyageurs doivent emporter le nom et les coordonnées de leur médecin, ainsi que des renseignements sur leurs conditions médicales, traitements et médicaments, y compris les noms et les doses de médicaments génériques. Les informations doivent également inclure les coordonnées d’un membre de la famille resté dans le pays d’origine du voyageur et de l’ambassade ou du consulat dans le pays de destination.

Assurance pour les voyageurs

Les voyageurs internationaux doivent être conscients que les soins médicaux à l’étranger ne sont souvent disponibles que dans les établissements médicaux privés et peuvent être extrêmement coûteux. Dans les endroits où les soins médicaux de haute qualité ne sont pas facilement disponibles, les voyageurs peuvent avoir besoin d’être rapatriés en cas d’accident ou de maladie. Rapatrier un corps peut aussi être coûteux et difficile à organiser si le décès se produit à l’étranger.

Il est conseillé aux voyageurs de demander des renseignements sur d’éventuels accords réciproques de soins de santé entre le pays de résidence et le pays de destination, et d’obtenir une assurance maladie pour les destinations où les soins médicaux sont coûteux et ne sont pas facilement disponibles et où les risques pour la santé sont importants.

L’assurance voyage devrait inclure une couverture pour les changements d’itinéraire, le rapatriement d’urgence pour des raisons de santé, les soins médicaux en cas de maladie ou d’accident, l’hospitalisation et le rapatriement du corps en cas de décès.

Certains pays exigent maintenant une preuve d’une assurance maladie adéquate comme condition d’entrée. Les voyageurs devraient être à l’aise avec les procédures pour obtenir de l’assistance médicale à l’étranger si nécessaire, et devraient emporter dans leur bagage de cabine une copie du certificat d’assurance ainsi que leurs autres documents de voyage importants.

Liste de contrôle du voyageur

Lors de la préparation d’un voyage international, les voyageurs peuvent utiliser la liste de contrôle suivante comme guide :

Déterminer les conditions locales

* Risques liés à la destination (urbain, rural ou éloigné)
* Type d’hébergement (complexe touristique, hôtel local ou camping)
* Durée du séjour
* Altitude
* Conflits régionaux
* Normes d’hygiène et d’assainissement
* Disponibilité et qualité des installations médicales

Planifier une consultation médicale

* Consulter un médecin ou une clinique de voyage 4 à 8 semaines avant le départ
* Recevoir les vaccins requis et recommandés
* Déterminer le risque de paludisme et organiser la prévention des piqûres de moustique; obtenir des médicaments antipaludiques, une moustiquaire et un insectifuge

Établir un plan d’hygiène alimentaire

* Ne manger que des aliments bien cuits et ne boire que de l’eau embouteillée ou des boissons emballées
* Faire bouillir, filtrer ou désinfecter l’eau si l’eau embouteillée n’est pas disponible

Assembler une trousse médicale adaptée

* Inclure les articles de premiers soins de base et des articles spécifiques à la destination et aux besoins personnels du voyageur
* Obtenir les médicaments d’ordonnance

Souscrire une assurance médicale de voyage

* Rechercher l’assurance qui couvre les changements d’itinéraire, les soins médicaux, l’hospitalisation, ainsi que le rapatriement.