Séjours lointains : bien préparer ses vacances à l’étranger

Santé publique France a publié récemment un bulletin épidémiologique à l’attention des médecins sur les recommandations sanitaires pour les voyageurs. Selon le bulletin « Recommandations sanitaires pour les voyageurs » du 21 mai 2019, *« les voyageurs, quelques soient leur destination et les conditions de voyage sont fréquemment victimes de problème de santé. Le taux de voyageurs malades varie de 15% à 70% selon les études, en fonction du type de voyage, des destinations et des conditions de séjour. »*

Le bulletin précise aussi que *« La diarrhée est toujours le plus fréquent des problèmes de santé en voyage, avec les infections des voies aériennes supérieures, les dermatoses et la fièvre. Les études les plus récentes montrent aussi l’émergence de pathologies non infectieuses : mal d’altitude, mal des transports, traumatismes et blessures, d’origine accidentelle mais aussi intentionnelle. »* En effet, le risque de diarrhée n’est pas à négliger surtout pour les personnes atteintes de diabète car dans ce cas, l’efficacité du traitement peut être remis en cause.

Ce bulletin a été mis à jour en 2019 pour faire face au nouveau contexte sanitaire mondial notamment :

- les risques de transmission d’encéphalite à tiques et les modalités de la vaccination de l’encéphalite japonaise,
- la prévention du paludisme,les chapitres concernant les maladies des voyageurs à prévention vaccinale avec les informations les plus récentes concernant les vaccins,
- la conduite à tenir en cas de diarrhées et le risque de portage de BHRe*,
- les risques liés à la pollution atmosphérique, les chapitres consacrés aux femmes enceintes ou qui allaitent et à la prévention de la dissémination de maladies importées par les voyageurs.

Afin de prendre toutes les précautions nécessaires, il convient avant votre départ de :

- vous renseigner sur les recommandations sanitaires de votre (vos) pays de destination. Vous trouverez ces informations sur le site du Ministère des affaires étrangères : Conseils aux voyageurs,

- de vérifier votre statut vaccinal et celui de votre famille, en effet, voyager dans certaines régions du monde expose à des maladies infectieuses et des vaccins peuvent être obligatoires pour entrer dans certains pays (par exemple : vaccin contre la fièvre jaune) et les personnes atteintes de maladies chroniques sont plus vulnérables aux maladies infectieuses,

- de consulter votre médecin au moins un mois et demi avant votre départ (pour avoir les recommandations sanitaires en fonction du pays visité, des conditions de votre séjour, de votre âge et de votre état de santé et un avis médical pour adapter votre traitement si besoin),

- souscrire un contrat d’assistance ou d’assurance, qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire en cas de maladie à l’étranger car dans certains pays les frais médicaux coutent très cher et seuls les soins médicaux urgents et imprévus pourront, éventuellement, être pris en charge par votre caisse d’assurance maladie à votre retour en France,

- préparer tout le matériel (matériel d’autosurveillance, médicaments, insuline) nécessaire pour le voyage et pour toute la durée du séjour voire plus dans l’éventualité d’un retard au retour ou d’une perte (stock à prévoir dans les emballages d’origines avec les notices) et les papiers administratifs et médicaux (ordonnances rédigées avec la dénomination commune internationale et en anglais, certificats médicaux traduits…),

- se renseigner auprès de votre compagnie aérienne ou de l'aviation civile pour les informations concernant les contrôles de sécurité et les règles de transports des médicaments, des liquides et des dispositifs médicaux.

Sur place, suivant le pays de destination, il existe également des risques liés à l'environnement comme l'altitude, l'exposition à la chaleur ou au grand froid et à la pollution de l'air.

Maintenant que vous avez toutes les réponses à vos questions, la Fédération vous souhaite bon voyage et de très bonnes vacances !

**Les BHRe sont des bactéries commensales du tube digestif. Elles sont résistantes à de nombreux antibiotiques*

Sources : BEH hors-série - Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2019, 21/05/2019

Pour en savoir plus :
Mon traitement en voyage
Le transport de l'insuline
La gestion de la glycémie en voyage
La check liste du voyageur

Visioconférence voyage et pompe à insuline