



Conseils santé pour
vos vacances en

Afrique

CHF 19.80

*Les meilleurs conseils de
sécurité pour les safaris*

*Urgence médicale: comment
prodiguer les premiers soins*

*Pourquoi il ne faut pas boire d'eau
du robinet en Afrique*

*Dengue:
la grande interview*

**PROPHYLAXIE MÉDICAMENTEUSE
CONTRE LA MALARIA:**
est-ce encore bien nécessaire?

An aerial photograph of Cape Town, South Africa, showing the city built on a peninsula. In the background, the iconic Table Mountain and Lion's Head are visible under a clear blue sky. The foreground shows the turquoise waters of the harbor and the V&A Waterfront area, including a large circular stadium and various buildings along the coast.

Conseils santé pour
vos vacances en
Afrique

Mentions légales

Concept et réalisation:	Sacha Ercolani
Directrice de publication:	Sandra Egli
Conseil médical:	Prof. Dr méd. Aris Exadaktylos
Textes:	Équipe MyMed, www.tcs-mymed.ch
Mise en page:	Chantal Speiser, www.luova-design.ch
Photos:	Adobe Stock
Maison d'édition (direction):	Simon Stauber & Reto Kammermann
Impression:	Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH

N'utilisez pas les informations de ce guide comme base unique de décisions en matière de santé! Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin ou pharmacien. Pour toute autre information médicale, vous pouvez consulter la plateforme www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed est la plateforme multimédia en ligne dédiée à la santé du Touring Club Suisse.

Édition 2024

Ce guide sur la santé est révisé régulièrement.

ISSN 2813-8945

Éditeur:

Touring Club Suisse TCS

Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier

Téléphone: +41 0844 888 111, e-mail: info@tcs.ch



Table des matières

10 «Une bonne préparation est indispensable»

18 À quoi faut-il faire attention lorsqu'on voyage en Afrique?

20 Consignes de voyage pour l'Afrique

30 La santé quand on voyage en Afrique, avec Dr méd. Danielle Gyurech

32 Conseils en médecine des voyages et sur les vaccinations à faire pour l'Afrique

35 Médecine d'altitude: restez attentifs aux symptômes du mal des montagnes aigu!

37 Bilharziose: des larves de ver dans l'organisme

38 Les voyageurs ont souvent des problèmes cutanés à leur retour

42 Souvenirs parasitaires d'Afrique



18



35



70



82

- 46 Sécurité pendant votre séjour en Afrique: une assurance voyage complète est un investissement à ne pas sous-estimer
- 50 Faire ses bagages: comment ne rien oublier
- 58 Bientôt en Afrique: les médicaments à avoir dans ses bagages
- 62 Précautions générales pour les voyageurs sous dialyse ou porteurs d'une greffe de rein
- 64 Voyage en Afrique: comment se protéger de la malaria
- 67 Les réponses du médecin urgentiste aux questions les plus importantes sur la malaria
- 70 Dengue: les réponses cruciales du professeur urgentiste
- 75 Interview de Jürg Wittwer, CEO du TCS «L'Afrique est le continent de l'humanité»

- 82 Choléra: bien plus qu'une maladie diarrhéique
- 86 Éviter les diarrhées
- 90 Trachome: la menace invisible qui pèse sur les yeux
- 94 Hépatite du voyageur: l'essentiel des faits avec le professeur urgentiste
- 98 Urgence dentaire en Afrique: les conseils de l'expert
- 102 Sécurité en safari: ce à quoi vous devez faire attention
- 108 Réserver un safari – 10 conseils
- 114 Eau potable en Afrique: ce à quoi vous devez faire attention
- 118 La pénurie d'eau en Afrique: un sujet capital
- 120 Premiers secours: pense-bêtes



102



118



«Une bonne préparation est indispensable»

Marcel Gehring, CEO de Let's go Tours, est un vrai pro des voyages. Dans une interview, il révèle quelques conseils d'initiés très intéressants pour voyager en Afrique.

Plus haut sommet d'Afrique, le Kilimanjaro exige une certaine expérience de l'escalade – c'est d'ailleurs pour cela qu'il est très couru des alpinistes.

Monsieur Gehring, de quels facteurs doit-on tenir compte quand on planifie un voyage en Afrique, notamment par rapport à la santé et à la sécurité?

Il faut absolument respecter les dispositions relatives aux visas et aux vaccinations. Selon la destination, il se peut qu'un vaccin contre la fièvre jaune soit exigé pour entrer sur le territoire, mais aussi si l'on transite entre différents pays d'Afrique. Lors de nos circuits et safaris en Afrique de l'Est et de l'Ouest, nos clients sont accompagnés par des chauffeurs et des guides chevronnés qui leur garantissent un encadrement optimal sur place.

L'Afrique est un continent aux multiples facettes qui abrite de nombreuses cultures différentes et paysages divers. Quels pays recommanderiez-vous aux voyageurs en quête d'expériences variées?

Sans hésiter, la Tanzanie et le Kenya. La Tanzanie propose 1001 possibilités aux voyageurs. Du safari classique à l'observation des chimpanzés dans les parcs nationaux des monts Mahale et de Gombe Stream en passant par un tour au marché. Au sud, à Mbeya, il est possible de passer la nuit dans une plantation de café et des safaris en bateau sont proposés dans le parc national de Nyerere. Quant aux monts Usambara, on y trouve de nombreux chemins de randonnée et des vues à couper le souffle avec la possibilité de découvrir le quotidien des autochtones. Enfin, l'île aux épices, Zanzibar, est idéale pour des vacances reposantes à la plage et découvrir la vieille-ville historique de Stonetown avec ses influences arabes des temps passés.

Et le Kenya?

Le Kenya propose des observations nocturnes de la faune, une diversité incroyable de paysages et des aventures inoubliables: paysages de brousse du parc national Tsavo Ouest, lacs alcalins de la vallée du Rift, paysage de Samburu qui oscille entre désert et savane et vue imprenable sur le Kilimandjaro dans le parc national d'Amboseli. Dans la région du Laikipia, des safaris à chameau, des randonnées guidées et des visites de ferme sont possibles. On peut y découvrir des villages locaux et des écoles ou, selon le type d'hébergement, participer à des projets durables. Très sympa aussi, un voyage en train suivi d'un moment de détente avec baignade sur la côte. Nous conseillons aussi de combiner plusieurs pays, par exemple en commençant par rendre vi-



L'Afrique abrite des plages splendides, comme celles de Zanzibar, l'île aux épices.

site aux gorilles en Ouganda avant de partir en safari au Kenya, et de par des vacances à la mer.

Quelles sont les destinations de safari préférées et en quoi sont-elles si attrayantes pour l'observation des animaux?

En Ouganda et au Rwanda, l'observation des gorilles dans leur milieu naturel est au premier plan. Le Kenya abrite des paysages très divers qui permettent de formidables observations d'animaux en liberté. Les passionnés de nature seront récompensés par des images impressionnantes. Dans la réserve naturelle de Solio, jusqu'à 40 rhinocéros peuvent être vus, tandis que le Masai Mara est considéré comme l'une des réserves les plus diversifiées au monde (en particulier en octobre, au moment des grandes migrations).

Et les autres parcs nationaux?

Dans le parc national de Samburu, on trouve des zèbres de Grévy et des girafes réticulées qui ne vivent que dans le nord du Kenya. La Tanzanie dispose de zones et parcs nationaux gigantesques dans lesquels une diversité déconcertante d'animaux en liberté peut être observée dans leur milieu naturel. Le cratère du Ngorongoro est un bon exemple, car il offre au monde animal des conditions optimales pour vivre durablement dans un espace réduit unique. L'immensité du Se-

rengeti impressionne par ses fameuses migrations animales où l'on peut découvrir des milliers de gnous.

Quels sont les défis particuliers que pourraient rencontrer les voyageurs pendant leur séjour en Afrique et comment peuvent-ils s'y préparer?

Une bonne préparation est indispensable. C'est pourquoi les spécialistes de l'organisateur sont à la disposition des clients. Le mieux est de leur demander conseil, car ils connaissent les régions et leurs spécificités.

L'Afrique est connue pour ses plages magnifiques. Quelles sont les régions côtières à recommander aux amateurs de plage et adeptes de sports nautiques?

Les côtes nord et sud de Mombasa au Kenya proposent divers types de plages. Les fadas de la balnéo trouveront leur bonheur à Zanzibar. Il est possible de pratiquer le kitesurf dans le sud-est de l'île. Les îles tanzaniennes de Pemba et de Mafia, avec leurs paysages sous-marins fascinants, sont quant à elles connues pour les formidables possibilités de plongée et de snorkeling.

Qu'en est-il de la durabilité par rapport au tourisme en Afrique?

De nombreux hébergements travaillent en étroite collaboration avec la population locale, misent sur l'énergie solaire et remplacent par exemple les bouteilles en plastique par des bouteilles en verre.

L'Afrique déploie de gros efforts en la matière. La protection des animaux et des espèces est prise très au sérieux, et les gouvernements ont reconnu qu'il était nécessaire d'organiser un tourisme durable. Let's go Tours travaille par exemple exclusivement avec de petites entreprises locales. Nous pouvons ainsi garantir que la valeur ajoutée reste dans le pays et soutient la population locale.

Des initiatives ont-elles été prises pour encourager les voyages responsables sur les plans écologique et social?

Oui, des initiatives existent pour encourager les voyages écologiques et socialement responsables. Nous travaillons en étroite collaboration avec des camps et des loges de safari triés sur le volet, qui attachent une grande importance à la durabilité. Nos partenaires locaux de longue date veillent au bien-être des collaborateurs et ils ne les renvoient pas directement si les choses ne se passent pas bien. Nous nous assurons que les hébergements destinés à nos chauffeurs soient satisfaisants et il nous est même déjà arrivé d'opter pour des hébergements de notre programme si tel n'était pas le cas. Nous nous engageons donc activement pour un tourisme responsable et durable. De plus, nous encourageons les entreprises locales et leur apportons aussi un soutien financier.

Pour les touristes en quête d'aventure, il est souvent possible de pratiquer l'escalade. Quels sont les sommets africains les plus prisés et qui sont en même temps un vrai défi?



De très nombreux animaux peuvent être observés à proximité des points d'eau.



Un tour au marché en vaut toujours la peine.

Le Kilimandjaro est le plus haut sommet d'Afrique, mais il n'exige aucune expérience particulière en matière d'escalade. Il est donc souvent choisi par de nombreux alpinistes qui souhaitent s'exercer à leur discipline sur le plus haut sommet du continent. D'autres monts sont moins connus: par ex. le mont Kenya, inaccessible sans expérience et dont l'ascension demande plusieurs jours d'expédition, ou encore le Pic Marguerite (chaîne du Rwenzori, Ouganda), qui convient aux alpinistes expérimentés et offre la possibilité d'une ascension à 5109 mètres d'altitude. Les vues et la flore variée font de cette expédition une aventure qui reste gravée dans les mémoires.

Sur les îles du Cap-Vert, il est possible d'observer un volcan encore en activité et de profiter d'un panorama à couper le souffle: le volcan Pico do Fogo qui trône à 2829 mètres d'altitude est idéal pour une excursion d'une journée.

Quelle est l'influence du développement moderne de l'Afrique sur le tourisme?

L'Afrique est en mutation et elle se développe notamment quant à son tourisme. De plus en plus d'hébergements luxueux sortent de terre et les expériences haut de gamme proposées se multiplient. À cela s'ajoute qu'on accorde de plus en plus d'importance à la durabilité.

Ces dernières années, avez-vous pu constater l'essor de certaines destinations ou des tendances qui ont le vent en poupe?

Oui, l'Ouganda se développe très bien avec l'observation des gorilles. Le prix des permis étant assez élevé, le pays suit un développement très durable et la biosphère de ces animaux fascinants reste protégée et conservée. L'infrastructure croît aussi à vitesse grand V, et les touristes profitent d'hébergements de très bonne qualité et de catégorie supérieure. Sinon, les îles du Cap-Vert sont en plein boom en ce moment.

LET'S GO TOURS

Let's go Tours est le spécialiste suisse des vacances en Afrique, en Arabie, en Israël et dans l'océan indien. Le conseil personnel et la composition individuelle de circuits, hôtels et prestations de voyage sont au cœur de sa démarche.

Let's Go Tours AG, Tel. +41 52 624 10 77, www.lets-go.ch

À quoi faut-il faire attention lorsqu'on voyage en Afrique?

Quand on voyage en Afrique, il y a quelques points à prendre en considération pour garantir sa propre sécurité et sa santé. Voici cinq conseils:

- ① **Préparatifs du voyage:** avant votre départ, informez-vous sur le pays que vous envisagez de visiter. Renseignez-vous sur sa culture, ses coutumes et ses usages, ainsi que sur la situation politique et sanitaire. Vérifiez aussi les conditions d'entrée sur le territoire et si un visa est exigé.
- ② **Prévention sanitaire:** avant de partir, consultez un médecin ou un centre spécialisé en médecine tropicale pour connaître les vaccins et médicaments nécessaires. Certains pays africains exigent par exemple une vaccination contre la fièvre jaune. Vérifiez aussi si une prophylaxie de la malaria est demandée et assurez-vous d'avoir assez de médicaments d'urgence.
- ③ **Trousse à pharmacie de voyage:** assurez-vous d'avoir avec vous une pharmacie de voyage bien fournie avec des médicaments contre la diarrhée, la fièvre et les douleurs, de quoi faire des bandages et une protection contre les insectes. Pensez également à prendre suffisamment de crème solaire avec un fort indice de protection.
- ④ **Sécurité:** avant votre départ, informez-vous sur la sécurité dans le pays que vous envisagez de visiter. Évitez les zones dangereuses et soyez prudents quant à vos objets de valeur. Il est recommandé de faire une copie de vos documents de voyage et de conserver ces copies séparément des originaux.
- ⑤ **Hygiène:** pour éviter toute infection, veillez à une bonne hygiène. Lavez-vous régulièrement les mains au savon et avec de l'eau propre ou un désinfectant. Évitez de consommer des aliments crus et des fruits et légumes non épluchés, sauf si vous êtes sûr qu'ils ont été soigneusement rincés à l'eau propre. Buvez uniquement de l'eau en bouteille ou qui a bouilli, et évitez les glaçons.

Consignes de voyage pour l'Afrique

Le département des affaires étrangères (DFAE) ne fournit pas de consignes de voyage explicites pour l'Afrique, mais il couvre largement l'Afrique du Sud. Ces consignes de voyage correspondent à la situation telle que l'estime actuellement le DFAE. Ce que vous devez savoir:

Cabanes de plage en bois à Muizenberg, Afrique du Sud.

ESTIMATION GÉNÉRALE

D'une manière générale, la situation en Afrique du Sud peut être considérée comme stable. De grandes disparités sociales marquent le pays. Des grèves locales sont récurrentes dans les grandes villes, qui prennent tantôt la forme de violentes manifestations, tantôt de barages dans les rues. Les émeutes ont à plusieurs reprises causé des morts et des blessés. Des confrontations violentes entre manifestants des différents camps et entre manifestants et forces de l'ordre peuvent avoir lieu. Les provinces du KwaZulu-Natal et de Gauteng sont particulièrement concernées. De même, le risque d'activités terroristes en Afrique du Sud ne peut être exclu. La rubrique Terrorisme et enlèvements attire l'attention sur les risques de terrorisme.

CRIMINALITÉ

Le taux de criminalité est très élevé. Les criminels sont souvent armés, se comportent de façon brutale et n'hésitent pas à commettre des meurtres. À titre d'exemple, un touriste allemand a été agressé et exécuté par balle en octobre 2022 à Numbi (province de Mpumalanga) lors d'un trajet pour se rendre au Parc national Kruger. En cas d'excursion dans les parcs nationaux, informez-vous auprès de l'administration des parcs nationaux et suivez leurs recommandations.

Le vol de voitures sous la menace ou avec violence est répandu. De plus en plus de véhicules sont concernés: pour dévaliser les passagers, les criminels défoncent et cassent des vitres de voiture aux carrefours, au niveau des feux de circulation ou dans les embouteillages, ou déposent des planches cloutées sur les routes interurbaines et les autoroutes. En décembre 2022, lors de l'attaque d'un bus qui circulait entre Pretoria (province de Gauteng) et Harare (au Zimbabwe), plusieurs personnes ont été tuées, blessées ou dévalisées.

Les enlèvements avec demande de rançon ont augmenté, notamment dans la province de Gauteng, mais aussi dans les centres urbains des provinces du Cap-Occidental et du KwaZulu-Natal. Le 3 novembre 2022, une personne du Zimbabwe a par exemple été enlevée à proximité de Johannesburg. Le 22 décembre 2022, deux personnes – dont une de nationalité chinoise – ont été victimes d'un rapt dans la ville du Cap. L'une d'elles a été tuée par les ravisseurs.

Lors de tels enlèvements express, les victimes sont dévalisées et contraintes d'effectuer des retraits avec leur carte de crédit. De nombreux viols et autres délits à caractère sexuel ont lieu dans tout le pays. On compte aussi des personnes étrangères parmi les victimes. Des agressions violentes ont lieu aussi contre les étrangers d'origine africaine. Les mesures de précaution suivantes sont entre autres recommandées:

- Les voyageurs solitaires sont particulièrement exposés. Dans la mesure du possible, rejoignez des groupes de voyage organisés;
- Soyez discrets. Ne portez aucun objet de valeur sur vous (montre, bijoux etc.) et peu d'argent;
- Renseignez-vous à l'hôtel, dans les offices de tourisme ou les Tourist Units quant aux quartiers et lieux à éviter et ne vous promenez jamais seul dans les rues la nuit;

Le continent africain a 1001 facettes. Ici, le désert du Namib.



- Gardez un téléphone mobile sur vous et prenez connaissance des numéros d'urgence.
- Utilisez votre carte de crédit avec la plus grande prudence, car les abus sont courants.
- Les distributeurs d'argent sont parfois trafiqués en vue d'abus. Utilisez uniquement les distributeurs bancaires qui sont sous surveillance à l'intérieur des banques, et seulement en journée. Veillez à ce que personne ne vous suive lorsque vous entrez dans la banque ou en sortez.
- Encore plus de prudence est de mise lorsque vous arrivez et repartez de l'aéroport OR Tambo de Johannesburg. Évitez d'utiliser le distributeur de l'aéroport dès votre arrivée.
- Dans la mesure du possible, évitez les gares de Johannesburg et du Cap. Si vous ne pouvez éviter les trajets en train, n'utilisez pas les trains de banlieue de Johannesburg, Pretoria et Durban. Les liaisons en bus Intercity de sociétés renommées et du réseau Gautrain (liaison Pretoria-Johannesbourg-aéroport), ainsi que les liaisons en bus au départ et en direction du réseau Gautrain sont une alternative sûre.
- N'utilisez pas de taxis minibus.
- Pour les voyages en voiture, envisagez de louer un véhicule avec chauffeur.
- Si vous êtes vous-même au volant: soyez particulièrement vigilants dans les villes et sur les trajets peu fréquentés. Gardez les fenêtres fermées et verrouillez les portes.
- Ne visitez les communes périurbaines des grandes villes qu'avec des tours organisés et en restant accompagné.
- Faites des randonnées et du trekking uniquement sur des circuits guidés (y compris sur la Montagne de la Table).
- Attention aux rencontres fortuites dans les bars et les restaurants. Des verres contenant des stupéfiants sont parfois proposés afin de dévaliser les victimes qui les acceptent.
- N'opposez aucune résistance en cas d'agression, car les agresseurs sont souvent enclins à faire usage de violence.

Des arnaques sont régulièrement perpétrées par e-mail où l'on demande à la victime, pour toutes sortes de raisons, de verser de



Dans la ville marocaine de Chefchaouen, presque tout est peint en bleu.

l'argent ou des aides financières. **Des intentions malhonnêtes se cachent souvent derrière les situations suivantes:**

- Quelqu'un vous demande d'effectuer un virement bancaire rapidement en raison d'une urgence médicale ou autre (braquage, emprisonnement, problème avec les autorités, problèmes de visa etc.).
- On vous demande vos coordonnées bancaires pour pouvoir virer le montant d'un héritage ou d'autres liquidités.
- Vous recevez des offres qui promettent de gros bénéfices.
- Vous recevez des justificatifs apparemment officiels. Ceux-ci sont souvent falsifiés.

TRAFIC ET INFRASTRUCTURES

On circule principalement à gauche. De nombreuses autoroutes sont payantes (péage). Le risque d'accident de la route est élevé. Les causes sont entre autres des vitesses trop élevées, l'influence de l'alcool et le comportement imprévisible de nombreux usagers de la route, par exemple des chauffeurs de taxi minibus. En prévision d'éventuelles pannes, ayez toujours suffisamment de provisions (eau etc.) et des roues de secours. Il est déconseillé de traverser le pays la nuit.

Les pénuries d'eau sont possibles dans tout le pays et les pannes de courant sont fréquentes.

DISPOSITIONS JURIDIQUES PARTICULIÈRES

Pour les conducteurs, le taux d'alcool dans le sang maximal autorisé est de 0,25 mg/l. Il est interdit de se baigner nu; seules quelques plages signalisées comme telles font exception. Contrevenir à la loi sur les stupéfiants est punissable d'amendes et de 1 à 20 années de privation de liberté en fonction de la drogue en question et de la quantité. Les conditions de détention sont précaires.

RISQUES LIÉS À LA NATURE

De légers séismes se produisent occasionnellement. De violentes averses causent parfois de fortes crues. Elles peuvent aussi donner lieu à des glissements de terrain et endommager les infrastructures. Le trafic touristique peut également être perturbé provisoirement. Pendant la saison sèche, des feux de forêt et de brousse peuvent se déclarer. Faites attention aux prévisions météorologiques et aux consignes des autorités locales.



Vous trouverez ici les informations actuelles sur les risques liés à la nature.

Le mieux est que vous emportiez avec vous vos propres médicaments.

SOINS MÉDICAUX

En dehors des grandes villes, les soins médicaux ne sont garantis qu'en partie. Les hôpitaux privés disposent en principe d'un service de soins infirmiers plus étayé et sont techniquement mieux équipés que les hôpitaux publics. Avant tout traitement (même en cas d'urgence), ils exigent toutefois une avance des coûts ou une garantie financière.

Si vous devez prendre certains médicaments, le mieux est d'en avoir une réserve en quantité suffisante dans votre trousse à pharmacie de voyage personnelle. N'oubliez cependant pas ceci: dans de nombreux pays, des directives particulières s'appliquent au transport de médicaments contenant des substances stupéfiantes (p.ex. méthadone) et destinées au traitement des maladies psychiques. Si c'est votre cas, renseignez-vous aussi, avant le départ, directement auprès de la représentation étrangère compétente (ambassade ou consulat) et consultez la rubrique Liens de voyage où vous trouverez entre autres de plus amples informations sur le sujet et la médecine des voyages en général. Les spécialistes de la médecine et les centres de vaccination vous informeront sur la propagation des maladies et les mesures de protection possibles.



REMARQUES PARTICULIÈRES

Vous avez l'obligation de toujours être en mesure de justifier votre identité par votre passeport (ou une copie qui a été tamponnée à l'arrivée sur le territoire et certifiée par un notaire public sud-africain). Mineurs: renseignez-vous suffisamment tôt auprès de l'ambassade d'Afrique du Sud, à Berne, sur les prescriptions particulières relatives aux voyages des personnes mineures.



Accès direct à
l'ambassade d'Afrique
du Sud de Berne.

ADRESSES UTILES

N° d'urgence de la police: 10 111

N° d'urgence des secours: 10177



Dispositions quant aux importations et aux exportations: South Africa Revenue Service (SARS) Travellers.



REPRÉSENTATIONS SUISSES À L'ÉTRANGER

Si vous vous retrouvez dans une situation d'urgence à l'étranger, vous pouvez vous adresser à la représentation suisse ou à la helpline DFAE la plus proche.

Helpline DFAE: +41 800 24-7-365 /
+41 58 465 33 33



REPRÉSENTATIONS ÉTRANGÈRES EN SUISSE

Les ambassades et consulats étrangers compétents fournissent des renseignements au sujet des conditions d'entrée sur le territoire du pays qu'ils représentent (pièces d'identité autorisées, visa, etc.). Ils informent aussi sur les directives douanières en matière d'importation et d'exportation d'animaux et de marchandises: appareils électroniques, souvenirs, médicaments etc.





La santé quand on voyage en Afrique, avec Dr méd. Danielle Gyurech

La spécialiste codirige la Travel Clinic de Zurich, un cabinet dédié à la médecine tropicale et des voyages, avec PD Dr méd. Julian Schilling depuis 1995. Plus d'infos sur: www.travelclinic.ch

Conseils en médecine des voyages et sur les vaccinations à faire pour l'Afrique

Le conseil en médecine des voyages et sur les vaccinations à faire pour l'Afrique englobe diverses thématiques telles que la protection contre les moustiques, la malaria (prévention, soins d'urgence ou aucun traitement), les vaccins et la trousse à pharmacie de voyage.

Par définition, on entend par «last minute» tous les voyages dont le départ est prévu sous deux semaines. Durant cette période, il est possible de mettre en place – au moins à titre temporaire – une protection vaccinale suffisante contre presque toutes les maladies pour lesquels un vaccin existe dans le cadre d'un schéma vaccinal court. Même si le départ a lieu sous 48 heures, des vaccins de rappel importants peuvent encore être administrés.

Un voyage est souvent une bonne occasion de mettre ses vaccins à jour. Se faire vacciner contre des maladies infectieuses empêche la contamination d'autres personnes. Si vous séjournez dans des régions mal desservies sur le plan médical, les vaccins standard contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche doivent faire l'objet de rappels tous les dix ans. En cas de blessure dans de telles zones géographiques, il est souvent impossible, ou incertain, de se faire injecter une dose de rappel. Suite à l'immunisation de base habituellement prodiguée chez nous durant l'enfance, le vaccin de rappel est efficace pour au moins dix années.

LE VACCIN CONTRE L'HÉPATITE: UNE PROTECTION ESSENTIELLE

Le vaccin contre la fièvre jaune conditionnant l'entrée sur le territoire de certains États d'Afrique, il faut bien connaître son itinéraire en détail pour savoir si l'on doit s'y soumettre. Ce vaccin est inscrit dans le carnet de vaccination international jaune. Il importe de se faire vacciner contre l'hépatite A pour tout séjour en Afrique. Pour une protection tout au long de sa vie, un rappel se fait au bout d'environ un an.

De nos jours, le vaccin contre l'hépatite B fait partie des vaccins élémentaires effectués pendant l'enfance. Il est également judicieux de s'y soumettre à un âge plus avancé s'il n'a pas été inoculé et que l'on séjourne assez longtemps en Afrique.

En cas de voyages dans des zones où l'hygiène laisse à désirer, des vaccins contre le typhus et la diarrhée du voyageur peuvent être administrés par voie orale un mois avant le départ. Le vaccin contre la méningite à méningocoques est en premier lieu pertinent dans la Ceinture Africaine de la Méningite, a fortiori pendant la saison sèche et dans l'éventualité de rassemblements de masse.

Il peut être judicieux de se faire vacciner contre la rage si une exposition à cette maladie est possible (projets portant sur des animaux, circuits à vélo etc.). Les vaccinations des enfants contre la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle sont en principe complets à l'adolescence. Elles sont à envisager pour les personnes qui n'ont pas encore contracté ces maladies ou qui n'ont jamais été vaccinées contre elles. Il n'est pas nécessaire de se faire vacciner contre la méningo-encéphalite à tiques (FSME) pour l'Afrique, mais une première vaccination (ou un rappel) peut malgré tout avoir lieu pour l'Europe.

L'encéphalite japonaise n'a pas cours en Afrique.

À propos des moustiquaires: nous utilisons des filets rectangulaires (pas de la forme des tentes), car leurs parois perpendiculaires réduisent le risque que l'on touche le filet pendant la nuit et que l'on se fasse piquer à travers sa toile. Pour éviter d'avoir à racheter des bouteilles PET tous les

VACCINATIONS EN AMONT DU VOYAGE:

Hépatite A (jaunisse): une inflammation virale et aigüe du foie qui se transmet par l'eau et les aliments.

Fièvre jaune: présente dans les zones tropicales d'Afrique et d'Amérique du Sud. Son issue est souvent fatale. Pour entrer sur leur territoire, certains pays exigent un certificat international confirmant que l'on est bien vacciné contre la fièvre jaune.

Typhus: se transmet par des aliments souillés et de l'eau contaminée.

Diarrhée du voyageur et choléra: en raison d'une réaction croisée contre les bactéries E. coli, on administre aussi une protection temporaire contre la diarrhée (vaccin par voie orale).

Rage: transmission par la salive de mammifères infectés. Une fois contractée, la rage a toujours une issue fatale.

Poliomyélite (polio): maladie considérée comme éradiquée dans de vastes régions du monde.

UN VOYAGE EST TOUJOURS UNE BONNE OCCASION DE VÉRIFIER SI L'ON EST À JOUR DANS SES VACCINS

DT (diphthérie/tétanos): valable pendant 10 à 20 ans. Ce vaccin existe également en version combinée triple ou quadruple avec la polio et la coqueluche.

Hépatite B (jaunisse): maladie virale transmise par le sang et le contact entre les muqueuses.

Méningite à méningocoques: une inflammation des méninges d'origine bactérienne qui se transmet d'un être humain à l'autre, ou encore par la poussière.

FSME: la méningo-encéphalite à tiques est une infection du cerveau ou des méninges transmise par les tiques.

ROR (rougeole, oreillons, rubéole): très important pour les enfants et les adultes s'ils n'ont pas encore contracté ces maladies ou qu'il n'existe pas de vaccins protecteurs.

Varicelle: vaccin recommandé aux adultes et adolescents à partir de 11 ans qui n'ont pas encore contracté la maladie.

Grippe (influenza): peut être judicieux si l'on voyage durant la saison de la grippe.

Pneumocoques: pour les personnes atteintes de maladies chroniques, par exemple pulmonaires, ou les personnes âgées.

Virus du papillome humain (VPH): protège du cancer du col de l'utérus et des verrues génitales. De nos jours, des programmes de vaccination permettent aux femmes et aux hommes de se faire vacciner avant leurs 26 ans.

Haemophilus influenzae: pour les nourrissons et les enfants en bas âge.

Les vaccins Last Minute en bref:

possibles sous 2 jours:

diphthérie, tétanos, poliomyélite, Hépatite A

possibles sous 14 jours avec un bon résultat:

méningo-encéphalite à tiques, fièvre jaune, typhus, diarrhée du voyageur, méningite à méningocoques, grippe, pneumocoques, hépatite B, rage



Si vous présentez des symptômes du mal des montagnes, vous devriez envisager de ne pas partir à l'ascension de quelque sommet que ce soit.

jours, nous recommandons l'utilisation d'un filtre à eau. L'environnement et votre santé vous en seront reconnaissants!

Médecine d'altitude: restez attentifs aux symptômes du mal des montagnes aigu!

L'Afrique abrite quelques sommets de plus de 5000 mètres d'altitude. Le plus haut d'entre eux, le Kilimandjaro, se trouve en Tanzanie et culmine à 5895 mètres, mais le Batián au Kenya (5199 m), le Mawensi en Tanzanie (5148 m) ou encore le Mont Stanley (Pic Marguerite: 5109 m) dans la chaîne du Ruwenzori valent également le coup d'œil.

Le mal des montagnes est une complication à craindre en cas de séjour en haute altitude. Il est principalement causé par un «manque d'oxygène» et une hyperventilation. À 5000 mètres d'altitude, la teneur en oxygène dans le sang est divisée par deux par rapport à celle que l'on a au niveau de la mer. Plus la concentration d'oxygène dans le sang est faible, plus le risque de souffrir du mal des montagnes est élevé. Ce mal atteint environ 10 pour cent des voyageurs dès 2500 mètres d'altitude.

À 4000 mètres d'altitude, la moitié d'entre eux en est atteinte. Toute personne se rendant à de hautes altitudes peut souffrir d'un mal des montagnes aigu. La maladie est favorisée en cas d'acclimatation insuffisante, d'ascension trop rapide, d'efforts physiques particulièrement intenses, à partir de 3000 mètres d'altitude, et si on en a déjà été victime. Une bonne tolérance à l'altitude par le passé, un entraînement en amont, une bonne condition physique ou le fait d'être jeune protègent du mal des montagnes aigu.

RÉTENTION D'EAU DANS LE CERVEAU ET LES POUMONS

L'ascension doit être interrompue dès le constat de symptômes légers. Les symptômes typiques d'un mal des montagnes aigu sont des maux de tête, des difficultés à respirer, une sensation de faiblesse, des nausées et l'ataxie (mouvements involontaires). Si les maux de tête s'intensifient et qu'il est de plus en plus difficile de respirer pendant l'effort, on parle de mal des montagnes moyennement sévère. Cela signifie que de l'eau s'accumule de plus en plus dans les poumons et le cerveau. En cas de difficultés respiratoires sévères, de vision dédoublée et de troubles de la conscience, il s'agit d'un mal des montagnes aigu et sévère. Nous recommandons de redescendre immédiatement. En principe, aucun sauvetage par hélicoptère n'est possible.

Lors de la planification d'un séjour en haute altitude, il convient de choisir une montagne depuis laquelle on pourra descendre sans délai avec facilité. Il est en outre conseillé de s'hydrater suffisamment. On pourra observer son urine dans le cadre d'un auto-contrôle: celle-ci doit être de couleur claire et translucide. Une prévention médicamenteuse est également possible avec de l'acétazolamide, un antibiotique sulfamidé (Diamox/Glaupax) de 250 mg. Il s'agit d'un médicament diurétique qui a bon effet sur l'équilibre acides/bases et le retour veineux: commencer un jour avant l'ascension à plus de 2500 mètres, 1 à 2 fois par jour.

Il est conseillé de poursuivre l'administration jusqu'à la descente finale ou jusqu'à ce que l'acclimatation se soit correctement déroulée. Il est possible de tenter de réduire lentement le dosage au bout de 14 jours en haute altitude. Il est impérativement recommandé de tester le médicament chez soi pendant 1 ou 2 jours, car des intolérances sont rares mais possibles. Pour la thérapie, on recourt à des stéroïdes, à des antagonistes du calcium et à des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Bilharziose: des larves de ver dans l'organisme

En se baignant dans des lacs d'eau douce en Afrique, on risque de contracter une bilharziose. Les larves de vers schistosomes qui se déplacent dans l'eau douce pénètrent dans l'organisme à travers la peau, infestent la vessie, les intestins ou les poumons et y pondent des œufs qui sont évacués par l'urine et les excréments.

Des larves éclosent des œufs, se nichent dans des escargots d'eau douce et mutent en cercaires. Celles-ci ressortent ensuite des escargots et se retrouvent dans l'eau. Le cycle reprend ainsi depuis le début.

Une fois la maladie contractée, on observe dans le sang des anticorps contre les schistosomes. Néanmoins, on ne trouve que difficilement les œufs des vers dans l'urine et les excréments. La thérapie combinée de praziquantel et stéroïdes est celle qui prévient le mieux toute réaction allergique. Le contrôle des anticorps à l'issue du traitement fait longtemps état d'une concentration légère en anticorps.

LA BILHARZIOSE NE SE RENCONTRE PAS QU'EN AFRIQUE

L'est du Brésil, Oman, l'Irak, la Syrie, la Chine, le Laos, le Cambodge, les Philippines ou les Célèbes sont d'autres zones endémiques. Ces dix dernières années, des cas ont également été recensés en Corse. On estime à 300 millions le nombre de personnes infectées par des schistosomes, ce qui fait de la bilharziose l'une des maladies infectieuses parasitaires les plus répandues sur terre. La transmission se fait par l'eau douce, les escargots et les humains dont les déjections parviennent dans l'eau.

Il peut être judicieux de se faire examiner après un séjour dans une région endémique des schistosomes et une possible exposition, c'est-à-dire en cas de contact avec de l'eau potentiellement contaminée. Sans diagnostic ou dans le cas d'une évolution modérée, la schistosomiase peut mener à un cancer de la vessie 20 ans après l'exposition. Différents types de schistosomes existent, dont certains affectent les intestins. Conclusion: en Afrique, pas de baignade dans les lacs d'eau douce!

Les voyageurs ont souvent des problèmes cutanés à leur retour.

Les symptômes cutanés, qui sont souvent détectés seulement à un stade avancé dans les pays en voie de développement, doivent être reconnus correctement et dès que possible au quotidien, et traités en conséquence. Souvent, un diagnostic visuel par un spécialiste de la médecine des voyages aguerri suffit.

Les morsures de puces chiques sont sans nul doute l'une des causes les plus fréquentes de démangeaisons impossibles à soulager en lien avec des baignades sur les plages d'Afrique de l'Est. Les piqûres prennent la forme de petits points rouges de 1 à 2 mm de diamètre qui se répartissent de façon diffuse sur les zones concernées. Les puces chiques ayant une taille de seulement 0,5 mm, les touristes ne remarquent souvent le danger qu'au moment où les premières démangeaisons intenses apparaissent. Les puces chiques n'ont pas d'ailes, mais sont à même de faire des bonds d'environ 50 cm à partir du sol. De ce fait, les parties du corps non couvertes en-deçà des genoux sont menacées. Si l'on est allongé dans un hamac ou sur une serviette à même le sol, tout le corps est exposé.

Les points de morsure démangent intensément des jours durant, ce qui incite fréquemment à consulter un médecin au retour du voyage. De nouvelles efflorescences surviennent parfois au bout de quelques jours après l'exposition, ce qui laisse croire aux patients que des puces sont encore présentes sur leurs vêtements ou dans leur lit. Les remèdes habituels contre les nuisibles n'ont aucun effet préventif. Appliquer de l'huile de palme ou de coco permet une protection mécanique car les morsures des puces ne traversent pas l'huile visqueuse. Le traitement est symptomatique à l'aide d'antihistaminiques et de stéroïdes topiques. En cas de réactions fortes, on administre un corticostéroïde (50 à 100 mg de prednisone). Des infections secondaires dues au grattage sont fréquentes.

LARVA MIGRANS

La Larva Migrans est causée par des larves d'ankylostomes des chiens et des chats. La contamination a lieu si l'on se couche ou que l'on



La plupart du temps, les punaises piquent à plusieurs reprises.

marche pieds nus sur du sable souillé par des excréments canins ou félins. Le diagnostic est purement visuel. Au début, on observe une zone rouge accompagnée de fortes démangeaisons et de lignes rouges caractéristiques en forme de cocarde. Elles sont dues à la migration du ver. La larve se trouve quant à elle toujours quelques millimètres plus loin dans le sens de la migration. Au bout de quelques semaines ou mois, l'infection devient auto-limitante. En raison des démangeaisons intenses, une thérapie est cependant nécessaire dans la plupart des cas. Au niveau local, on peut appliquer une pommade à base de thiabendazole ou de mébendazole. Ces deux traitements locaux ne sont toutefois pas faciles à se procurer. Sur le plan systémique, l'ivermectine ou l'albendazole reste le meilleur choix. L'ivermectine n'est cependant pas facile à trouver en Suisse. Tenter d'extraire les minuscules larves à la main serait une erreur chirurgicale.

TEIGNE OU TEIGNE DU CORPS

La teigne n'est pas due à un ver, mais à des trichophytes ou à des microspores (champignons). Il ne s'agit donc PAS d'une infection par un ver. Elle est vastement répandue en Afrique, et se présente comme un anneau à la surface de la peau. Sur les zones pileuses, des pertes de poil en forme de cercle peuvent apparaître. Les champignons croissent dans des milieux chauds et humides et se transmettent entre



les animaux et les humains et/ou par contact avec des objets contaminés (linge de lit, p.ex.). Souvent, un traitement local ne suffit pas, et doit être complété par une thérapie systémique de plusieurs semaines ou mois avec de l'itraconazol, du fluconazol ou de la terbinafine.

LES PUNAISES SONT RÉPANDUES SUR TOUS LES CONTINENTS

En général, les punaises laissent comme des «rayures» sur la peau, car elles piquent à plusieurs reprises. Les rougeurs sont plus grosses qu'en cas de morsure de puce, et démangent souvent très fortement. Parfois, des pommades refroidissantes suffisent, mais il arrive qu'une thérapie systémique aux antihistaminiques et l'application locale de stéroïdes puissants soient nécessaires. Il arrive occasionnellement que les voyageurs repartent chez eux avec des insectes dans leurs valises.

Les dermatites allergiques sont des réactions à des allergènes de type tardif avec démangeaisons et rougeurs cutanées accompagnées de vésicules. Les allergènes de contact fréquents sont les bijoux, les nouveaux vêtements, les produits cosmétiques, le henné, les aliments, les animaux marins ou le contact avec des plantes. La meilleure thérapie est d'éviter tout contact avec les allergènes. Dans le cas d'une intervention d'urgence, on administre des stéroïdes locaux combinés à des antihistaminiques pour le traitement systémique. Les réactions toxiques et phototoxiques aux plantes, et surtout aux animaux marins, sont également des raisons fréquentes qui poussent à consulter un médecin. Elles ne peuvent être traitées qu'au niveau symptomatique, p. ex. par un refroidissement ou une thérapie anti-phlogistique locale.

GALE DUE AUX ACARIENS

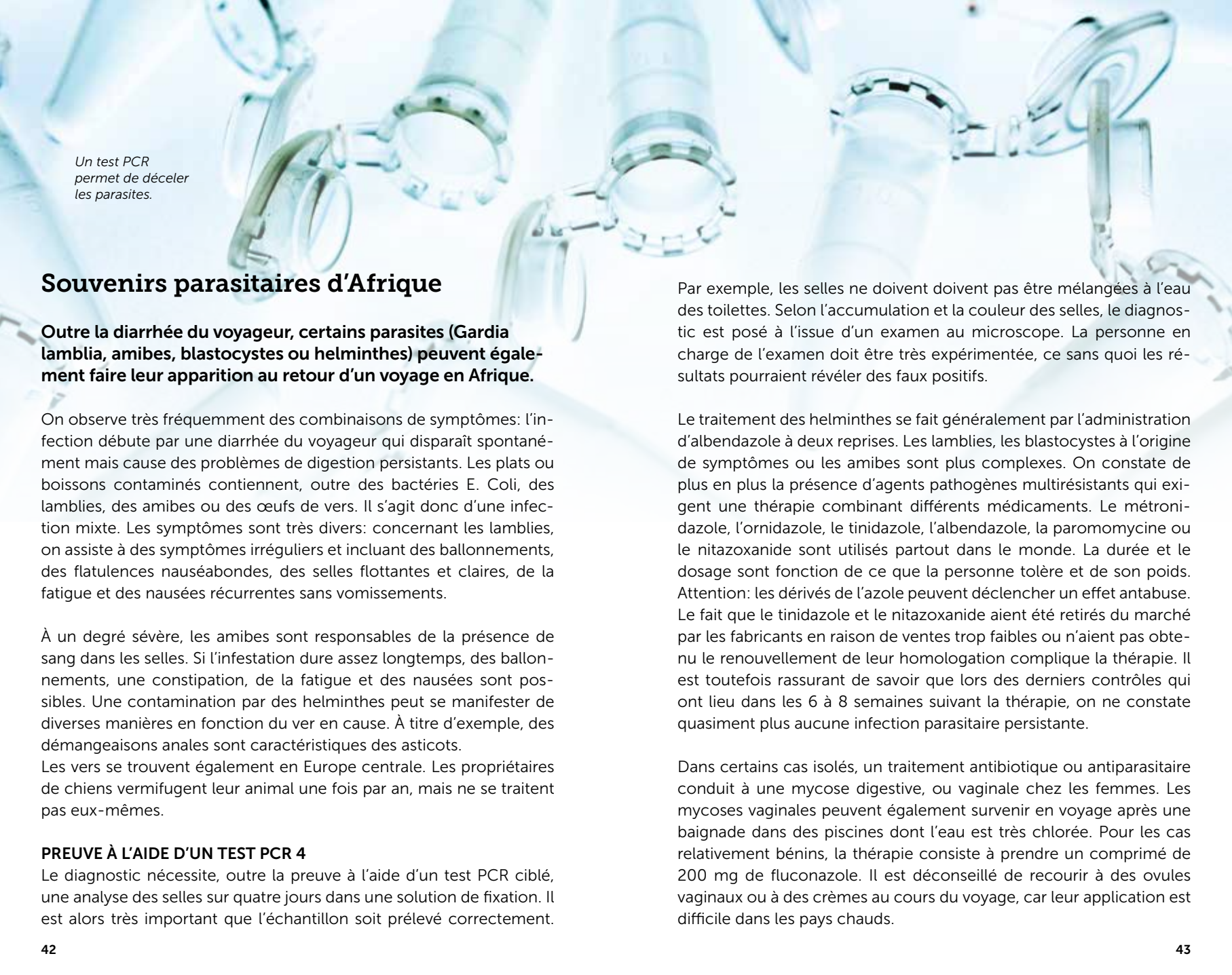
La gale, ou scabiose, est une ectoparasitose causée par les acariens. Ils se fraient un passage à travers la peau, dans lequel ils déposent leurs œufs et excréments. L'être humain est un hôte choisi par erreur. Typiquement, on observe des démangeaisons au niveau génital, entre les

doigts et sur les zones cutanées moites, notamment la nuit. Elles résultent d'une réaction allergique aux excréments des acariens. Le diagnostic est posé sur la base de l'anamnèse. Le cuir chevelu n'est généralement pas concerné. La thérapie consiste d'abord en l'application dans le courant de la soirée d'une lotion à base de perméthrine durant trois jours sur tout le corps. La thérapie systémique avec de l'ivermectine constitue une alternative, mais reste difficile à se procurer en Suisse.

MYASE

En Afrique, il est possible de se faire infester par des asticots de mouches qui se nichent dans la peau. Cela peut par exemple arriver si des mouches vertes ou bleues déposent leurs œufs sur des vêtements ou des torchons que l'on a mis à sécher dehors. Il est fréquent d'étendre son linge sur des buissons. Les larves présentes sous la peau sont bien reconnaissables au dermatoscope (une sorte de microscope équipé d'un éclairage). On observe alors attentivement si quelque chose bouge dans une lésion cutanée. La thérapie consiste à priver d'air les larves en cours de développement, p. ex. à l'aide d'un bandage occlusif imperméable à l'air.

On utilise de la vaseline ou des pommades très nourrissantes (en graisse) et de la gaze. Les larves quittent immédiatement, au plus tard sous deux jours, la zone cutanée en question. Elles se retrouvent dans le bandage ou peuvent être extraites avec précaution à l'aide d'une pince à épiler. L'important est qu'elles soient retirées entièrement. En raison de superinfections qui peuvent survenir occasionnellement, les patients sont parfois aussi placés sous antibiotiques. Un retrait chirurgical au couteau serait une erreur thérapeutique. À titre préventif, le linge qui a été mis à sécher à l'extérieur devrait toujours être repassé à haute température. Le repassage, y compris des sous-vêtements, dans les pays en voie de développement n'est donc en aucun cas le résultat des caprices du pouvoir colonial, mais une mesure de prévention pragmatique pour tous.



*Un test PCR
permet de déceler
les parasites.*

Souvenirs parasitaires d'Afrique

Outre la diarrhée du voyageur, certains parasites (*Gardia lamblia*, amibes, blastocystes ou helminthes) peuvent également faire leur apparition au retour d'un voyage en Afrique.

On observe très fréquemment des combinaisons de symptômes: l'infection débute par une diarrhée du voyageur qui disparaît spontanément mais cause des problèmes de digestion persistants. Les plats ou boissons contaminés contiennent, outre des bactéries *E. Coli*, des lamblies, des amibes ou des œufs de vers. Il s'agit donc d'une infection mixte. Les symptômes sont très divers: concernant les lamblies, on assiste à des symptômes irréguliers et incluant des ballonnements, des flatulences nauséabondes, des selles flottantes et claires, de la fatigue et des nausées récurrentes sans vomissements.

À un degré sévère, les amibes sont responsables de la présence de sang dans les selles. Si l'infestation dure assez longtemps, des ballonnements, une constipation, de la fatigue et des nausées sont possibles. Une contamination par des helminthes peut se manifester de diverses manières en fonction du ver en cause. À titre d'exemple, des démangeaisons anales sont caractéristiques des asticots.

Les vers se trouvent également en Europe centrale. Les propriétaires de chiens vermifugent leur animal une fois par an, mais ne se traitent pas eux-mêmes.

PREUVE À L'AIDE D'UN TEST PCR 4

Le diagnostic nécessite, outre la preuve à l'aide d'un test PCR ciblé, une analyse des selles sur quatre jours dans une solution de fixation. Il est alors très important que l'échantillon soit prélevé correctement.

Par exemple, les selles ne doivent pas être mélangées à l'eau des toilettes. Selon l'accumulation et la couleur des selles, le diagnostic est posé à l'issue d'un examen au microscope. La personne en charge de l'examen doit être très expérimentée, ce sans quoi les résultats pourraient révéler des faux positifs.

Le traitement des helminthes se fait généralement par l'administration d'albendazole à deux reprises. Les lamblies, les blastocystes à l'origine de symptômes ou les amibes sont plus complexes. On constate de plus en plus la présence d'agents pathogènes multirésistants qui exigent une thérapie combinant différents médicaments. Le métronidazole, l'ornidazole, le tinidazole, l'albendazole, la paromomycine ou le nitazoxanide sont utilisés partout dans le monde. La durée et le dosage sont fonction de ce que la personne tolère et de son poids. Attention: les dérivés de l'azole peuvent déclencher un effet antabuse. Le fait que le tinidazole et le nitazoxanide aient été retirés du marché par les fabricants en raison de ventes trop faibles ou n'aient pas obtenu le renouvellement de leur homologation complique la thérapie. Il est toutefois rassurant de savoir que lors des derniers contrôles qui ont lieu dans les 6 à 8 semaines suivant la thérapie, on ne constate quasiment plus aucune infection parasitaire persistante.

Dans certains cas isolés, un traitement antibiotique ou antiparasitaire conduit à une mycose digestive, ou vaginale chez les femmes. Les mycoses vaginales peuvent également survenir en voyage après une baignade dans des piscines dont l'eau est très chlorée. Pour les cas relativement bénins, la thérapie consiste à prendre un comprimé de 200 mg de fluconazole. Il est déconseillé de recourir à des ovules vaginaux ou à des crèmes au cours du voyage, car leur application est difficile dans les pays chauds.

A herd of elephants is shown in a savanna landscape during sunset. The sky is a mix of orange, red, and purple, with a large acacia tree in the background. In the foreground, a large elephant with prominent white tusks stands on the left, looking towards the camera. To its right, a smaller elephant is visible, and further back, several other elephants are grazing or standing in the tall, golden grass. The overall scene is peaceful and captures the beauty of the African wilderness.

**«Si j'ai déjà vu de
la magie, ce ne peut
être nulle part ailleurs
qu'en Afrique.»**

JOHN HEMINGWAY,
auteur américain

Sécurité pendant votre séjour en Afrique: une assurance voyage complète est un investissement à ne pas sous-estimer

Les urgences médicales à l'étranger ne sont pas seulement un défi sur le plan financier, mais soulèvent bien d'autres questions: qui sera votre interlocuteur de confiance pour la suite du traitement et qui organisera votre retour en Suisse si vous n'en êtes pas capable ? Le TCS vous propose des solutions d'assurance voyage complète et sur mesure pour que vous puissiez vous concentrer pleinement sur le programme de votre séjour !

Lorsque vous la choisissez, le plus important est que vous bénéficiiez d'une couverture solide avec la protection la plus complète qui soit. De nombreuses compagnies d'assurance voyage vous permettent de composer un produit individuel pour chaque séjour à l'étranger, ce qui évite les doublons, par exemple avec l'assurance ménage. Néanmoins, eu égard à la complexité de l'assurance voyage, il est souvent conseillé de souscrire une protection globale. Il faut certes s'accommoder d'éventuels chevauchements avec d'autres assurances, mais en contrepartie, on dispose d'un produit adapté aux voyageurs, y compris pour les détails. Passons maintenant aux couvertures les plus importantes.

ANNULATION

Si vous devez rester chez vous en raison d'une maladie ou d'un accident, on ne vous restitue généralement pas l'argent que vous avez versé. Il vaut donc mieux s'assurer que l'assurance voyage couvre l'annulation. Important à savoir: seuls les motifs explicitement mentionnés dans les documents du contrat sont assurés. Il y a donc tout intérêt à bien s'informer, d'autant plus pour les voyageurs atteints de troubles chroniques ou les femmes enceintes. Du reste, l'une des



Avant de partir en vacances, mieux vaut contracter une assurance voyage complète.

causes d'annulation non assurée les plus fréquentes est la rupture amoureuse. Les personnes qui se disputent avant de partir en voyage n'ont alors que deux options: soit elles perdent l'argent versé, soit elles partagent malgré tout la chambre avec leur ex.

ASSISTANCE AUX PERSONNES

Si un malheur arrive en voyage, c'est à l'assistance aux personnes d'entrer en jeu. Sur fond de maladie ou d'accident, les rapatriements en Suisse sont très coûteux et la caisse-maladie obligatoire ne prend en charge, au mieux, qu'une petite partie des coûts. L'assistance aux personnes, quant à elle, ne concerne pas uniquement le remboursement du vol retour ou du jet sanitaire. Chaque cas d'urgence médicale à l'étranger est unique en son genre et demande une expertise acquise sur des années afin de relever efficacement les défis singuliers propres à la situation. C'est pourquoi l'assistance aux personnes est joignable 24/24 via un numéro d'urgence. Elle assume par exemple aussi les coûts de traduction si vous ne comprenez pas le médecin à l'étranger, organise les visites de vos proches ou votre rapatriement en cas de catastrophe naturelle ou d'attentat terroriste, ou encore si vous êtes bloqué quelque part en raison d'une pandémie. L'assistance aux personnes, c'est le coup de

pouce auquel vous avez droit quand vous n'êtes pas chez vous. On ne devrait jamais voyager sans. C'est de loin la couverture la plus importante de l'assurance voyage. Mais attention: renseignez-vous auprès de votre prestataire d'assurance voyage pour savoir si des médecins sont effectivement joignables 24/24 par téléphone.

COÛTS DES SOINS À L'ÉTRANGER

À supposer que vous deviez vous faire hospitaliser à l'étranger, la charge financière peut être énorme. En terre inconnue, il n'est pas rare de préférer se faire soigner dans un hôpital privé. La caisse-maladie obligatoire n'assume toutefois les frais qu'à hauteur du double de ce qu'ils auraient été en Suisse. Pour cette raison, il est indispensable de contracter une assurance voyage avec couverture supplémentaire pour les frais médicaux dans les pays où ces soins sont coûteux, comme les USA ou Singapour. Pour les destinations usuelles d'Afrique, la caisse-maladie obligatoire est en principe suffisante.

DÉPANNAGE À L'ÉTRANGER

Si l'on voyage en voiture, il faut s'assurer qu'on dispose d'une aide au dépannage à l'étranger. Ceux qui ont déjà fait l'expérience de rester au bord de l'autoroute dans un pays qui n'est pas le leur savent que la situation ne met pas longtemps à se faire désagréable. Pour un aller-retour en Espagne, on parcourt facilement 4000 kilomètres, soit plus que ce qu'un Suisse fait en moyenne pendant un an pour se rendre au travail et rentrer chez lui. La probabilité de tomber en panne pendant les vacances est donc particulièrement élevée. Mais attention: de nombreuses aides convenues avec les assurances en cas de panne ne sont valables qu'en Suisse, et une option spéciale doit être achetée si l'on veut étendre le dépannage à l'étranger. Par ailleurs, il est très important d'avoir droit à un véhicule de remplacement à l'étranger.

ASSURANCE BAGAGES

Quel est donc le voyageur sans frontière qui n'a jamais eu peur de se faire voler ses bagages ? C'est d'ailleurs bien pour cette raison que nombre d'entre eux concluent une assurance spécifique. Par rapport aux couvertures déjà abordées jusqu'ici, elle est toutefois un peu moins importante, surtout si les bagages contiennent seulement des tongs et des draps de plage. De plus, les vols dont on pourrait être

victime en vacances sont fort souvent couverts par l'assurance ménage (mais parfois sous la forme d'une option supplémentaire facultative). Conclure une assurance bagages en vaut la peine pour ceux et celles qui voyagent avec d'onéreux appareils photo, ordinateurs ou équipements sportifs. Mais là encore, attention: les objets de valeur sont souvent exclus ou indemnisés seulement en partie. Par conséquent, il est important de se renseigner spécifiquement à ce sujet au moment de la conclusion.

Réfléchissez donc à l'assurance voyage qui vous convient dès les préparatifs de votre voyage.

VOYAGER SANS SOUCI – AVEC LA COUVERTURE D'ASSURANCE ADÉQUATE DANS VOS BAGAGES

On trouve sur le marché de nombreuses assurances voyage qui incluent à la fois une assurance annulation et l'assistance aux personnes. **Partie intégrante des préparatifs du voyage, la conclusion d'une assurance voyage** permet de se préserver des conséquences financières d'une maladie, d'un accident et/ou d'une catastrophe naturelle pour peu d'argent. Lors de cette étape, veillez à ce que la compagnie d'assurance choisie soit solide et dispose d'un service d'assistance à même d'intervenir à l'étranger en cas d'urgence.

Si vous avez des questions concernant l'assurance voyage, n'hésitez pas à contacter le TCS au 0800 140 100

VOICI LES ÉLÉMENTS LES PLUS IMPORTANTS D'UNE ASSURANCE VOYAGE:

- ✓ frais d'annulation
- ✓ assistance aux personnes, rapatriement
- ✓ frais médicaux
- ✓ assistance véhicule
- ✓ bagages
- ✓ protection juridique à l'étranger



FAIRE SES BAGAGES: comment ne rien oublier

Vacances à la plage, safari ou camping, certains objets ne doivent surtout pas manquer dans votre valise. Découvrez ici tout ce dont vous avez besoin pour un voyage en Afrique.

*Une liste de
contrôle
aide à savoir
où l'on en est.*

SACS ET AUTRES BAGAGES

- Sac à dos de voyage, sac de voyage ou valise
- Sac à dos classique pour les excursions
- Sac banane pour toujours garder un œil sur ses objets de valeur
- Sac souple ou sachet pour le linge sale

DOCUMENTS

Vous devriez absolument avoir les documents qui suivent sur vous. Si vous voyagez avec des enfants, renseignez-vous impérativement sur les justificatifs exigés!

- Passeport valable – au moins 30 jours après la date de retour prévue!
- Billets d'avion
- Certificat de vaccination (faisant état des vaccins obligatoires dans le pays du séjour)
- Assurance-maladie de voyage et carte de caisse-maladie
- Confirmation du visa
- Permis de conduire (le cas échéant, permis international)
- Pass allergie / carte de donneur d'organe (si existant)
- En cas de voyage avec des mineurs: certificat de naissance certifié conforme sur lequel figure le nom des deux parents
- Confirmation de réservation de l'hébergement et, le cas échéant, de la voiture de location
- Liste des numéros d'urgence
- Copies des documents

ARGENT ET FINANCES

- Portemonnaie avec de l'argent liquide
- Cartes bancaire et de crédit dans un porte-cartes séparé
- Ceinture portemonnaie

VÊTEMENTS

Les voyages en Afrique étant souvent associés à un safari, à des randonnées ou encore à une ou plusieurs journée(s) à la plage, il convient d'avoir avec soi les tenues adéquates pour chacune de ces activités.

- T-shirts à manches longues et courtes
- Cardigans et gilets



Avec une liste, on se rend mieux compte des objets importants qu'on aurait oubliés de mettre dans ses valises.

- Imperméable/coupe-vent
- Pantalons et pantacourts
- Robes et chemises pour un souper chic
- Chaussettes et sous-vêtements
- Couvre-chef
- Lunettes de soleil
- Bikini ou maillot de bain
- Tongs ou sandales
- Chaussures de randonnée
- Chaussures légères pour les excursions

ÉQUIPEMENT DE SAFARI

En safari, les objets suivants sont essentiels:

- Protection solaire: lunettes, chapeau et crème solaire
- T-shirts à longues manches ou chemisiers (idéalement, avec protection UV) et t-shirts
- Shorts et pantalons
- Pull confortable
- Chaussures de trekking légères avec de bonnes semelles
- Veste softshell ou polaire

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

- Imperméable
- Pyjamas
- Serviette microfibre (sèche rapidement et ne prend pas beaucoup de place)

PLAGE

Votre voyage en Afrique inclut certainement aussi une excursion balnéaire? Dans ce cas, il vous faut sans doute encore d'autres affaires que voici.

- Bikini ou short de bain
- Aides à la nage gonflables (si vous voyagez avec des enfants)
- Nageoires
- Lunettes de natation et tuba
- Parasol ou tente de plage
- Glacière de plage
- Draps de bain

TROUSSE À PHARMACIE DE VOYAGE

Avant le départ, vous devriez prévoir une trousse à pharmacie et consulter votre médecin. Informez-vous sur les vaccins exigés et sur la malaria. Vous trouverez des détails à ce sujet aux pages 58 à 61.

HYGIÈNE

Les objets suivants sont essentiels à une bonne hygiène quotidienne.

- Désinfectants et lingettes ou sprays désinfectants superficiels
- Shampoing et gel douche
- Brosse à dents, dentifrice, fil dentaire
- Déodorant
- Crème solaire (avec un petit flacon supplémentaire à mettre dans le sac à dos)
- Boîte et nettoyant pour lentilles de contact
- Coupe-ongles
- Maquillage et lingettes démaquillantes, brosse à cheveux et élastiques
- Articles d'hygiène féminine
- Rasoir et mousse à raser

- Baume à lèvres
- Coton-tiges
- Mouchoirs jetables

APPAREILS ÉLECTRONIQUES

Pour des photos de vacances à couper le souffle, se divertir lors des quartiers libres et ne pas être à court de batterie, les objets qui suivent doivent absolument être dans votre valise.

- Téléphone mobile et chargeur
- Appareil photo, carte mémoire, batterie et câble de charge
- Écouteurs
- Batterie de secours
- Adaptateur pour fiches électriques et bloc multiprise
- Lampe frontale pour les excursions au lever du soleil

AUTRES

Pour que votre voyage soit encore plus agréable, voici quelques autres objets qui peuvent s'avérer utiles.

- Lunettes de lecture et lunettes de rechange
- Moustiquaire
- Bouchons d'oreille et masque de nuit
- Coussin cervical pour le voyage

- Bloc-notes et stylo
- Un rouleau de papier toilette au cas où
- Jumelles
- Gourde pour les activités en extérieur
- Kit de couture et épingles de sûreté

QUE PRENDRE DANS SON BAGAGE À MAIN?

Pour que tout se passe bien à l'arrivée si votre valise met un ou deux jours à vous parvenir, nous recommandons également de prendre certaines affaires dans votre bagage à main.

- Tenues de rechange pour une à deux journées
- Une paire de bas de compression pour le voyage en avion
- Documents importants tels que passeport, permis international et national (selon la destination) et certificat de vaccinations
- Première adresse à regagner à l'arrivée
- Argent liquide
- Guide de voyage
- Articles d'hygiène les plus importants (attention: quantités de liquides limitées dans l'avion)
- Adaptateur de voyage pour le pays en question
- Appareil photo, lentilles, batteries de rechange, cartes mémoire de rechange
- Câble de charge et batterie de secours pour recharger votre smartphone

Une fois que les bagages sont faits, le voyage peut commencer.



Bientôt en Afrique: les médicaments à avoir dans ses bagages

Une trousse à pharmacie de voyage vous fait gagner du temps et de l'énergie, car en Afrique, il n'est pas certain que vous trouviez toujours une pharmacie à proximité de votre lieu de séjour. En cas d'urgence, il se peut aussi que vous trouviez porte close. Qui plus est, la communication est plus difficile dans une langue étrangère.

Lorsqu'on voyage à l'étranger, avoir des médicaments d'urgence avec soi est impératif.



Le Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital universitaire de Berne), est père de famille et pense toujours à s'équiper au mieux avant chaque voyage. L'expert conseille de ranger les médicaments et ustensiles médicaux «dans un sac souple ou rigide, mais isolant», où ils seront protégés des brusques variations de température. Aristomenis Exadaktylos ajoute: «Faites une liste et pendant les vacances, notez tous les médicaments que vous avez utilisés».

Préparer une trousse à pharmacie de voyage demande de tenir compte de la destination et de la durée du séjour. La maladie la plus fréquemment contractée en vacances est la diarrhée du voyageur, appelée également turista. Presque la moitié des touristes qui voyagent en Afrique, en Asie et en Amérique du Sud en souffrent. Une trousse à pharmacie de voyage doit également contenir des «copies des documents d'identité et cartes d'assurance les plus importants».

En outre, les médicaments emportés doivent toujours être conservés dans leur emballage (avec la notice) et jamais en vrac, car c'est en principe sur l'emballage que figure la date de péremption. «Avant de partir, faites-vous absolument conseiller sur les vaccins obligatoires et recommandés».

Voici la trousse de secours que préconise le Professeur Aristomenis Exadaktylos pour les urgences qui surviendraient en vacances:

- antalgiques et/ou antipyrétiques pour enfants et adultes (par ex. paracétamol)
- spray nasal (surtout si les enfants ont tendance à avoir le nez bouché)
- médicaments anti-diarrhéiques (par ex. comprimés à base de charbon)
- gel antihistaminique (entre autres contre les piqûres de moustique)
- crème au panthénol (pour les petites brûlures superficielles)
- remède contre les brûlures d'estomac
- médicament contre le mal des transports
- comprimés de dextrose
- iode pour nettoyer les plaies
- gel hydro-alcoolique pour la désinfection des mains
- de petits instruments, par ex.: ciseaux, pince à tique, pince à épiler, petite lampe de poche, thermomètre, épingles de sûreté, gants à usage unique (au moins 2 paires), écharpe triangulaire, couverture



L'idéal est de conserver ses médicaments dans un sac isolant.

de survie (à revêtement métallique), petit couteau de poche, bouchons d'oreille etc.

- matériel de bandage/pansement (entre autres, compresses de gaze de différentes tailles, grands pansements pour plaies de 10x10 cm), divers pansements pour plaies (y compris pour enfants) de différentes tailles, pansements anti-ampoules (rembourrés), pansements pour brûlures, bandes de suture stériles (petits pansements adhésifs pour soigner les petites plaies ouvertes), bandes autocollantes, tampons imbibés d'alcool, tampons (très utiles par ex. en cas de fort saignement du nez), liquide de lavage pour les yeux/plaies (petits flacons de solution saline de 20 ml) et une attelle de doigt

IMPORTANT POUR LES FAMILLES AVEC ENFANTS

Toujours veiller à ce que le médicament en question soit autorisé pour les enfants en fonction de leur âge. Si vous voyagez en famille pendant un certain temps ou que vous vous trouvez dans un pays où l'offre sanitaire laisse à désirer, demandez à vous faire prescrire un antibiotique à large spectre pour votre enfant. À titre préventif, vous pouvez aussi vous faire prescrire des suppositoires à la cortisone qui seront utiles si votre enfant est en proie à un choc anaphylactique consécutif à une piqûre d'insectes ou à une crise de faux croup. Parlez-en suffisamment à l'avance avec votre pédiatre, et demandez-lui si votre enfant a éventuellement besoin de vaccinations ou de mesures prophylactiques supplémentaires. Conservez toujours tous les médicaments hors de portée des enfants.

Précautions générales pour les voyageurs sous dialyse ou porteurs d'une greffe de rein

Dr Karine Hadaya, médecin-chef du département de néphrologie et de médecine de transplantation de l'hôpital universitaire de Genève (HUG), nous prodigue de précieux conseils.

A-t-on besoin de l'accord du médecin traitant qui nous suit en Suisse pour partir en voyage dans le pays ou à l'étranger?

Le néphrologue qui suit des patients sous dialyse ou greffés rénaux doit être informé du voyage. Il pourra ainsi faire part de ses éventuelles réserves, et fournir tous les renseignements utiles à son patient.

Sur quels critères doit-on choisir sa destination si l'on souffre d'insuffisance rénale, qu'on est sous dialyse ou qu'on a subi une greffe de rein?

On trouve des centres de dialyse partout dans le monde, et même sur les bateaux de croisière, mais encore faut-il penser à réserver sa place suffisamment tôt. Le centre de dialyse habituel du patient transmet les modalités du traitement au centre qui s'en chargera le temps du séjour. S'il s'agit d'une dialyse péritonéale, il faut organiser l'envoi du matériel en avance, et le patient doit apporter son propre appareil. Les patients qui ont été greffés peuvent quant à eux choisir leur destination en toute liberté.

Faut-il impérativement éviter certains pays ou destinations?

Mieux vaut éviter les pays ou lieux de villégiature où aucun traitement n'est possible.

Quelles sont les mesures à prendre avant le départ? Et que devrait-on absolument avoir avec soi?

D'abord, il faudrait se renseigner en détail sur les possibilités de traitement sur place (hôpitaux et pharmacies à proximité, p. ex.). Il est



Avant de partir, informez-vous sur les possibilités de traitement sur place.

recommandé de toujours emporter des médicaments en quantité suffisante pour cinq jours dans ses bagages à main, ainsi que l'ordonnance du médecin: sinon, si le bagage en soute où ils sont rangés se perdait en cours de vol, on se retrouverait sans médicaments et la situation serait d'autant plus problématique. Les hôpitaux universitaires suisses proposent des services de conseil spéciaux à l'intention des patients transplantés qui envisagent de voyager. Ils vérifient si les vaccins sont à jour et les médicaments qui pourraient être nécessaires en fonction de la destination (Asie du Sud-Est, Afrique et Amérique du Sud).

Qu'auriez-vous encore à dire aux voyageurs concernés?

S'ils voyagent hors de l'Europe et de l'Amérique du Nord, les patients porteurs d'une greffe de rein ne doivent en aucun cas boire de l'eau du robinet, ni même l'utiliser pour se brosser les dents. Ils doivent toujours utiliser de l'eau en bouteille. Et pour qu'ils puissent contacter leur médecin à tout moment depuis leur lieu de vacances, ils devraient avoir les coordonnées (numéro de téléphone, adresse mail) de leur néphrologue suisse en permanence à portée de main, ou dans les contacts de leur mobile.

A close-up photograph of a person's hands and arms. One hand is holding a small spray bottle, and the other is holding the person's arm, spraying a fine mist of liquid onto the skin. The background is a bright, sunlit outdoor area with blurred green foliage. The overall tone is warm and natural.

VOYAGE EN AFRIQUE: comment se protéger de la malaria

Si vous voyagez en Suisse ou plus généralement en Europe, vous n'avez en principe aucun souci à vous faire concernant les risques sanitaires qui pourraient survenir pendant votre séjour. En revanche, des maladies et des animaux dangereux auxquels nous ne sommes pas confrontés ici sont présents sur d'autres continents. En Afrique, le plus grand danger est la malaria, que l'on contracte le plus souvent par des piqûres de moustiques.

*Pour tenir les moustiques à l'écart,
il est vivement recommandé
d'appliquer du spray prévu à cet
effet.*

En appliquant les bonnes mesures de prévention avant et pendant le voyage, se rendre dans les régions d'Afrique où la malaria est répandue ne posera aucun problème. Pour passer un bon séjour, d'autres risques sanitaires peuvent être minimisés par le biais de précautions adéquates.

PLUS DE 210 MILLIONS DE PERSONNES CONCERNÉES

La malaria est une maladie très importante au regard de la santé publique. Environ la moitié de la population mondiale est exposée au risque d'infection. L'organisation mondiale de la santé (OMS) estime que plus de 210 millions de personnes sont concernées, et que 435 000 décèdent chaque année des suites de la maladie. Concentrant 90 pour cent des cas, l'Afrique subsaharienne est la zone la plus touchée, les autres cas étant répartis entre l'Asie, l'Amérique centrale, l'Amérique du Sud et quelques îles du Pacifique.

NE LAISSEZ PAS LA PEUR ANNULER VOTRE VOYAGE!

De nombreux voyageurs sont si effrayés par la malaria et les chiffres précédemment cités que pour eux, un voyage en Afrique n'est même pas imaginable – et ce en dépit du fait que le nombre de décès imputables à la malaria recule fortement depuis l'an 2000 grâce à une meilleure prise en charge médicale. La peur ne doit donc en aucun cas vous pousser à renoncer à un tel voyage. Si vous vous informez et que vous vous préparez comme il se doit, le risque de contracter la malaria sera nettement réduit. En effet, le comportement de chacun et des mesures de prévention influent considérablement sur le risque de contracter cette maladie tropicale, ou justement de l'éviter.

À CE JOUR, AUCUN VACCIN CONTRE LA MALARIA

Il est recommandé de consulter un médecin dans les 4 à 6 semaines qui précèdent un voyage dans un pays tropical. À ce jour, aucun vaccin contre la malaria n'existe. Si vous voyagez dans des zones concernées, différents médicaments de prévention (médication prophylactique) doivent être pris selon la destination, ou d'autres remèdes emportés pour une auto-médication curative d'urgence. Se protéger contre les moustiques est très important aussi: dormir sous une moustiquaire imprégnée, porter des manches longues, des vêtements assez clairs et des chaussettes, et utiliser un spray anti-moustiques.

Les réponses du médecin urgentiste aux questions les plus importantes sur la malaria

Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital de l'île, Berne), nous parle de la malaria.

Monsieur Exadaktylos, avez-vous souvent affaire à des patients souffrant de maladies tropicales comme la malaria?

Ce que la plupart des gens ne savent pas, c'est que la malaria est présente partout sur le globe, et qu'elle est l'une des maladies infectieuses les plus graves dans les pays pauvres où il fait chaud. Pourtant, la malaria est assez facile à diagnostiquer, on peut l'éviter sans grandes contraintes et elle n'est pas si compliquée à traiter. Au centre des urgences de Berne, nous collaborons régulièrement avec la clinique d'infectiologie pour traiter des personnes qui reviennent de pays tropicaux que l'on suspecte d'avoir été infectés par la malaria. Nous commençons par établir s'il s'agit d'une des formes relativement bénignes ou d'un type qui engagerait le pronostic vital (*Plasmodium falciparum*).

Quels sont les symptômes qui devraient nous amener à consulter un médecin?

La malaria n'est pas une maladie qui se manifeste de façon spectaculaire à travers des poches de pus ou des pustules. Au départ, elle se camoufle habilement sous l'apparence d'une grippe estivale avec différents symptômes (fièvre, frissons, douleurs articulaires etc.) Les premiers symptômes n'apparaissant qu'au bout d'une dizaine de jours après la piqûre, mais parfois beaucoup plus tard (des années après), il arrive régulièrement que les personnes qui reviennent de voyage ne pensent même pas qu'elles aient peut-être pu être contaminées. En plus de cela, la pathologie a tendance à être sous-estimée parce que les accès de fièvre surgissent par intervalle. Les personnes qui se sont rendues dans des zones touchées par la malaria devraient

consulter un médecin ou se rendre aux urgences au plus vite si elles sont en proie à des fièvres qui durent plus longtemps que dans le cas d'un rhume classique; notamment parce qu'une malaria non soignée peut entraîner de très nombreuses complications.

Comment traite-t-on la malaria, et comment s'en protège-t-on?

La quinquina, plante très amère, et la quinine qu'on en extrait sont utilisées pour traiter la malaria depuis des siècles. Les Anglais se sont mis à mélanger du Tonic Water, très amer mais avec une forte teneur en quinine, à du gin et voilà: le Gin tonic était né. À ce jour, aucun vaccin contre la malaria n'existe. Si vous voyagez dans des zones concernées, différents médicaments de prévention (médication prophylactique) doivent être pris selon la destination, ou d'autres remèdes emportés pour une auto-médication curative d'urgence. Se protéger contre les moustiques est très important aussi: dormir sous une moustiquaire imprégnée, porter des manches longues, des vêtements assez clairs et des chaussettes, et utiliser un spray anti-moustiques.

Peut-il y avoir des complications, y compris qui engageraient le pronostic vital?

Non traitée, la malaria peut très rapidement évoluer vers une maladie grave. À un stade avancé, il peut arriver qu'un traitement en soins intensifs s'avère nécessaire. Une infection par le Plasmodium falciparum constitue la forme de malaria la plus dangereuse: les patients souffrent entre autres de changements au niveau du sang, de problèmes gastro-intestinaux ou même de complications neurologiques qui peuvent aller jusqu'à des troubles de la conscience, des crampes et un coma. Finalement, cela peut même déboucher sur une défaillance des organes. Les femmes enceintes, les enfants, les personnes âgées ou celles dont le système immunitaire est affaibli ont encore plus intérêt à consulter un médecin rapidement.

Le réchauffement climatique a pour effet que des moustiques exotiques susceptibles de transmettre des maladies tropicales s'installent en Suisse. Doit-on craindre que des maladies telles que la malaria soient bientôt notre lot quotidien?

Dans le monde entier, la recherche et l'industrie pharmaceutiques fournissent hélas deux fois plus de remèdes contre la calvitie que contre la malaria. La malaria reste une pathologie qui touche les populations pauvres. Même si nous avons de plus en plus de cas de malaria en Europe, nous avons au moins des possibilités de les traiter. Le plus important demeure: prévention et sensibilisation.



**L'institut tropical suisse vous renseignera et vous conseillera plus en détail:
Conseils téléphoniques sur les voyages
Tél. 0900 57 51 31, du lundi au vendredi
de 09h00 à 11h00 (2,69 CHF/min).**



DENGUE: les réponses cruciales du professeur urgentiste

Ces dernières décennies, les cas de dengue ont fortement augmenté dans les pays tropicaux et subtropicaux. Cette maladie virale se transmet principalement en ville par des moustiques diurnes, pendant et juste après la saison des pluies. Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire à l'hôpital de l'île de Berne, répond aux principales questions sur le sujet.

Les moustiques diurnes transmettent le virus à l'homme.

Monsieur Exadaktylos, à quels symptômes reconnaît-on la dengue?

Sous sa forme simple, la maladie évolue peu ou prou comme une grippe, et se manifeste donc par de la fièvre, des maux de tête et des douleurs articulaires. On observe parfois aussi des éruptions cutanées. À cela peut s'ajouter, en cas de complications, une fièvre hémorragique ou un syndrome de choc dont l'issue peut être fatale – notamment chez les enfants ou les personnes présentant une faiblesse immunitaire. On entend par hémorragie le fait que les muqueuses ou les organes se mettent à saigner spontanément. Le choc entraîne quant à lui une insuffisance cardiaque.

Comment diagnostique-t-on la dengue?

Le diagnostic est confirmé par une analyse de sang spécifique au cours de laquelle on recherche, en laboratoire, la présence du virus et des anticorps correspondants. Il existe aussi des «tests rapides» qui permettent d'attester de la présence de ces anticorps en très peu de temps.

Que faire si l'on tombe malade au cours d'un séjour prolongé sur le sol africain – dans le cadre d'un safari par exemple – et qu'aucun test n'est possible?

Comme souvent, il y a une bonne et une mauvaise nouvelle. Commençons par la mauvaise: le fait est qu'en cas de fièvre dont la cause est inconnue, il faudrait consulter un médecin dans les plus brefs délais. La bonne nouvelle, c'est que même dans les territoires les plus reculés d'Afrique, les professionnels de la santé connaissent si bien les maladies infectieuses de leur région qu'ils sont parfois en mesure d'établir un diagnostic encore plus rapidement qu'ici, en Europe, où nous ne pensons à diverses maladies exotiques courantes en Afrique qu'après un certain temps.

La dengue peut-elle rester inaperçue?

Oui. Si l'on n'y pense pas par exemple, ou encore si les symptômes sont confondus avec ceux du paludisme ou de la grippe. Dans ce cas, le diagnostic et le traitement n'ont aucun effet, la maladie passe inaperçue et elle peut empirer.



La dengue est confirmée par une analyse de sang spécifique.

À quel point la dengue est-elle dangereuse?

Elle est très dangereuse. Selon l'évolution (modérée/sévère) et sans traitement, 30 à 50 pour cent des personnes infectées en meurent. Décelée à temps, elle est cependant presque toujours curable.

À partir de quand doit-on consulter un médecin ou se rendre aux urgences?

L'important est d'établir le lien entre un voyage dans l'hémisphère sud et une maladie fébrile; ce d'autant plus si cette maladie est ressentie comme différente de la grippe estivale dont nous avons l'habitude ici. Il faut aussi savoir que de nombreuses fièvres tropicales se manifestent par poussées. On peut se sentir bien pendant un jour ou deux, et tout à coup aller encore plus mal qu'auparavant. Du fait, on conseille de revenir à ses activités routinières seulement au bout d'une semaine sans fièvre, et après avoir consulté un médecin. Et avant d'avoir obtenu son feu vert, un seul mot d'ordre: se ménager!

Comment traite-t-on la dengue?

Il existe bel et bien des vaccins, mais qui ne sont prévus que pour des groupes d'individus très spécifiques dans les pays à haut risque. D'une

manière générale, ce sont les symptômes de l'infection que l'on traite, comme pour une grippe: se reposer, boire abondamment pour s'hydrater et prendre des médicaments qui font baisser la fièvre. Mais là encore, attention: il ne faut surtout pas prendre de médicaments qui agissent sur la coagulation du sang (acide acétylsalicylique, aspirine ou ibuprofène), car ils peuvent accroître le risque d'hémorragie. Les personnes qui doivent en prendre (ou prendre d'autres anticoagulants spéciaux) à cause d'autres pathologies ne devraient le faire qu'après avoir consulté un médecin.

Que peuvent faire les voyageurs pour s'en protéger?

À l'heure actuelle, les personnes qui voyagent dans des pays exposés n'ont pour seule mesure préventive que de se protéger contre les piqûres de moustique. On recommande donc de porter des vêtements amples et à longues manches imprégnés d'insecticides, de se badiageonner de produits contre les moustiques dans la journée et le soir, et de dormir sous une moustiquaire.

La dengue peut-elle se transmettre d'une personne à l'autre?

Non. La dengue est une maladie virale qui se propage par l'entremise de moustiques du genre *Aedes* eux-mêmes infectés – principalement de l'espèce *Aedes aegypti*, mais aussi *Aedes albopictus* (moustique-tigre). Jusqu'à présent, aucune transmission entre humains n'a été recensée.

50 À 100 MILLIONS DE CAS PAR AN

Le virus de la dengue est transmis par des moustiques, notamment par les moustiques vecteurs de la fièvre jaune, mais aussi par le moustique-tigre originaire d'Asie. Ce virus s'est fortement répandu à travers le monde. En guise de prévention, on recommande de se protéger des piqûres de moustique. Ces dernières années, les cas de dengue ont explosé sur tous les continents. Alors que dans les années 1960, on dénombrait seulement 10 000 à 20 000 personnes atteintes chaque année, nous recensons actuellement entre 50 et 100 millions de cas par an. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de 50 pour cent de la population mondiale vit dans une région à risque.

«L'Afrique est le continent de l'humanité»

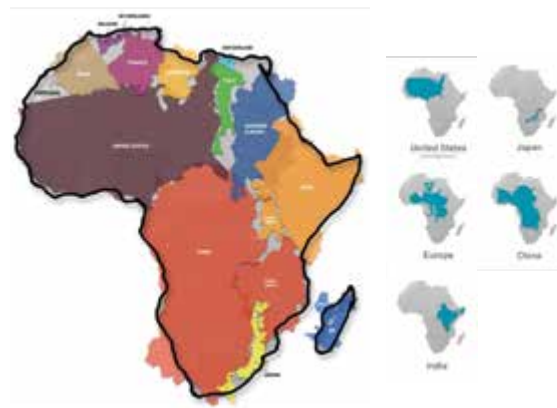
Ayant passé sa jeunesse en Afrique, Dr Jürg Wittwer explore le continent de diverses manières. Le CEO du Touring Club Suisse vous fait part de son point de vue personnel et vous offre de précieux conseils de voyage.

Monsieur Wittwer, vous êtes fortement lié à l'Afrique. Pourquoi?

Lorsque j'avais dix ans, toute notre famille a déménagé de l'Oberland bernois pour Ouagadougou.. J'y ai donc passé ma jeunesse, et mes parents y sont restés jusqu'à leur retraite. Outre de nombreux voyages au Burkina Faso, j'ai aussi parcouru le continent en voiture – 17 pays et près de 20 000 kilomètres.

L'Afrique est-elle dangereuse pour les touristes?

Nous avons peur de ce que nous ne connaissons pas – objectivement, l'Afrique est pourtant bien plus sûre que ce que nous imaginons. Comme n'importe quelle destination touristique, les causes de rapatriement les plus fréquentes sont les maladies et les accidents. L'Afrique est un continent immense: sa superficie correspond à celle des États-Unis, de la Chine, de l'Europe occidentale et centrale et du Japon réunis (cf. graphique). Quand les médias rapportent qu'une guerre a lieu quelque part en Afrique, la distance qui l'en sépare de la plupart des hôtels de vacances de Namibie ou de Tanzanie est bien plus longue que celle entre la Costa Brava, en Espagne, et ce qui se passe en Ukraine.



Le risque d'accident n'est-il pas plus élevé qu'en Suisse?

Là où le risque d'accident est le plus élevé, c'est sur la route. La circulation est généralement un vrai chaos. Les voitures mal entretenues roulent souvent sans freins ni phares, et le code de la route est souvent ignoré. Quand j'ai passé mon permis de conduire en Suisse, le moniteur m'a fait remarqué que je devais démarrer plus vite lorsque le feu passe au vert. En Afrique, les premières secondes où le feu est vert sont les plus dangereuses: des motos traversent encore le carrefour au feu rouge à toute allure. On attend donc toujours quelques secondes après que le feu a passé au vert. En tant que piéton ou cycliste, encore plus de prudence est de mise. Si on loue une voiture, mieux vaut réserver un chauffeur en même temps. Ce genre d'offres est très répandu en Afrique.

Qu'en est-il des transports publics?

Les transports publics de la plupart des pays sont bien moins étendus qu'en Europe. Dans les villes, il faut surtout faire attention aux pick-pockets. Prudence aussi dans les bus interurbains. Les taxi-brousse ne circulent pas à des horaires fixes, mais seulement lorsque toutes les places sont occupées. Ils sont souvent mal entretenus et surchargés, et il n'est pas rare qu'ils dévalent les pistes à une vitesse folle. Les touristes sans expérience de l'Afrique devraient les éviter. Le mieux est de participer aux tours proposés par l'organisateur du voyage. On sera



Dr Wittwer en voyage en Afrique.

ainsi entre de bonnes mains pour découvrir la beauté de l'Afrique en toute sérénité.

Et les maladies?

L'Afrique étant un continent tropical, on y trouve bon nombre de maladies inconnues chez nous. On peut se protéger des plus dangereuses – soit par prophylaxie, soit par vaccin. Si l'on envisage un séjour dans les destinations touristiques classiques, l'organisateur nous informe de toutes façons. Quant à ceux qui partent à l'aventure, ils devraient avoir avec eux une pharmacie de voyage bien préparée. Quelques règles standard existent, comme celle d'avoir un médicament pour chaque orifice corporel. J'emporte toujours une réserve d'antibiotiques avec moi. La pénurie de médicaments est chronique en Afrique, mieux vaut donc prendre les devants. Je suis le conseil d'un médecin spécialisé dans les maladies tropicales en partant avec deux antibiotiques à large spectre: de la ciprofloxacine pour les gênes au-dessus de la ceinture et du Flagyl pour les douleurs en dessous. Si je constate du sang dans les selles, je prends les deux en même temps. Bien sûr, ces règles sont à appliquer uniquement en cas d'urgence, si aucun dispensaire professionnel n'est accessible dans un délai raisonnable.

«Les safaris organisés sont des expériences uniques. On a l'impression d'être au beau milieu d'une scène de film.»

Tout cela a tout de même l'air d'être dangereux, non?

Je tiens encore à souligner que ces règles concernent les voyageurs qui sortent de l'infrastructure touristique en place en Afrique, les aventuriers aguerris. En revanche, si l'on reste à l'hôtel et qu'on part à la découverte de la superbe faune africaine dans le cadre de visites guidées, aucun souci! Quand un touriste vient visiter la Suisse, il n'a pas peur d'être emporté par une avalanche simplement parce que la Suisse est un pays alpin. Ce que les touristes contractent le plus souvent en Afrique n'est autre que la diarrhée – il en va quasiment de même dans le sud de l'Europe. À titre préventif, la règle est la suivante: «cook it, peel it or forget it» (soit ne manger que ce qui a été épluché ou cuit).

N'avez-vous jamais eu peur des animaux sauvages?

L'Afrique abrite une faune exceptionnelle: des éléphants, des girafes, des perroquets, des buffles, des singes, des antilopes, et j'en passe! Les safaris organisés sont des expériences uniques. On a l'impression d'être au beau milieu d'une scène de film. Mais encore une fois, ceux qui sortent des sentiers battus doivent respecter certaines règles. Lorsqu'ils sont sur le point de charger, les éléphants battent ses oreilles et donnent des coups de pied au sol. Il faut alors immédiatement faire demi-tour et s'enfuir à au moins 50 km/h. Un éléphant est capable de renverser une voiture. Si vous vous trouvez dans une telle situation, restez impérativement dans le véhicule, ce sera votre seule chance de survie. Si vous en sortez, c'est la mort assurée avant d'avoir atteint l'arbre le plus proche. Si vous passez la nuit sous une tente, n'oubliez jamais de la fermer. Les lions et les singes ne déchirent pas les tentes. Mais s'ils y pénètrent par curiosité, ce peut être dangereux. Même un lion peut succomber à la panique s'il ne retrouve plus la sortie, et une morsure de singe est à la fois dangereuse et douloureuse.

Quel est l'animal le plus dangereux d'Afrique?

L'hippopotame. Ils défendent leur territoire de manière agressive, disposent d'une force phénoménale et ont des dents très aiguisées. Par conséquent, il faut garder ses distances. Même chose avec les crocodiles. Essayez donc d'attraper une poule: en tant qu'être humain, vous n'avez aucune chance, mais lorsqu'un crocodile aperçoit une poule à quelques mètres de lui, c'est toujours lui qui gagne. Ils semblent lourds et somnolents, mais sont bien plus rapides que l'homme sur les courtes distances. Cela dit, c'est aussi le seul animal sauvage que l'on peut toucher. S'il a mangé et qu'il fait sa sieste, on peut s'en approcher et même s'asseoir dessus. Toutefois, il ne faut faire cela qu'en présence d'un autochtone. Pour de nombreuses cultures d'Afrique de l'Ouest, le crocodile est un animal sacré; les habitants d'un village connaissent chaque crocodile de leur environnement proche. Ils savent aussi quand on peut s'approcher et quand on risque d'y perdre la vie.

Vous n'avez encore rien dit des serpents et des scorpions.

C'est vrai, les petits animaux sont plus dangereux que les gros. Dans les centres touristiques classiques, on ne rencontrera presque jamais de serpent. Ils n'apprécient ni le bruit ni les vibrations. Si l'on part à l'aventure dans la savane, là encore, quelques règles sont à observer.



Jürg Wittwer en Mauritanie, 2008.

Il faut éviter de se rendre dans les herbes hautes. Si c'est le cas, seulement avec des chaussures stables qui recouvrent la cheville. Le mieux est de bien marquer ses pas, cela fera déguerpir les serpents. Il ne faut jamais lever ou déplacer des pierres à la main; toujours avec la chaussure, pour voir si des scorpions s'y cachent. De la même manière, il ne faut jamais partir se promener pieds nus la nuit. Et quand on se rechausse le matin, toujours regarder si une bête ne s'y serait pas logée. Il y a encore d'autres tout petits animaux, comme les vers, les larves, les amibes etc. On peut s'en protéger aussi: d'abord, ne buvez jamais d'eau qui n'a pas été filtrée. Ensuite, évitez tout contact avec de l'eau stagnante – surtout, ne vous y baignez pas et n'y pataugez pas non plus.


Aujourd'hui, préférez-vous voyager en Afrique comme touriste ou comme aventurier?

L'Afrique est un continent merveilleux. Quand on le découvre avec un organisateur de voyage, on peut vraiment partir sans le moindre souci et profiter à fond de sa nature sauvage. C'est une expérience inoubliable. Peut-être en rentrera-t-on atteint d'une maladie très spéciale, le virus de l'Afrique. Ceux qui le contractent ne pensent qu'à retourner sur ce splendide continent dont les habitants sont si hospitaliers et la faune si colorée. Ils y reviendront donc un jour ou l'autre «sac au dos», et devront alors se souvenir de toutes les règles que je viens d'exposer.



*«S'il y a bien une chose
dont je voudrais refaire
l'expérience, c'est celle
d'un safari.»*

KAREN BLIXEN,
écrivain danoise



CHOLÉRA: bien plus qu'une maladie diarrhéique

Le choléra est une maladie sérieuse qui pose toujours problème dans certaines zones de l'Afrique. Il s'agit d'une infection intestinale grave et aiguë, causée par la bactérie *Vibrio cholerae*. C'est une pathologie potentiellement mortelle qui entraîne de violentes diarrhées et des vomissements et peut provoquer une forte déshydratation en quelques heures.

Les symptômes du choléra varient en gravité. Les plus fréquents sont des diarrhées aqueuses, des vomissements, des crampes abdominales et la déshydratation. Sans traitement adapté, le choléra peut mener en quelques heures à un état qui engage le pronostic vital.

La prévention du choléra en Afrique nécessite une combinaison de diverses mesures. L'une des plus importantes est l'accès à de l'eau potable propre. De nombreuses personnes vivant en zone rurale n'ont toujours pas accès à des sources d'eau sûres. Il est donc primordial d'y développer des infrastructures hydrauliques et d'informer la population sur l'importance de telles infrastructures.

Une autre mesure importante consiste en l'amélioration des dispositifs sanitaires. De nombreuses communes d'Afrique ne disposent toujours pas de toilettes ou latrines adéquates. En conséquence, les excréments se retrouvent dans l'eau potable, facilitant ainsi la propagation du choléra.

Outre l'amélioration des infrastructures d'eau et des sanitaires, informer la population est un point capital. Pour être à même de réagir à temps, les habitants doivent connaître les causes et les symptômes du choléra. Cela inclut aussi la formation du personnel de santé afin de garantir un diagnostic et un traitement adaptés.



Un vaccin contre le choléra existe.

Voici quelques conseils pour se protéger du choléra en voyage:

- **VACCIN:** un vaccin contre le choléra existe et peut être envisagé avant le départ. Il est recommandé de prendre contact suffisamment tôt avec un médecin ou une clinique spécialisée en médecine des voyages, et d'évoquer avec eux la nécessité de se faire vacciner.
- **HYGIÈNE:** pour réduire le risque d'infection par le choléra, pratiquer une bonne hygiène est un élément décisif. Se laver régulièrement les mains au savon et à l'eau ou utiliser un désinfectant pour les mains, en particulier avant les repas et après le passage aux toilettes.
- **EAU PROPRE:** évitez de consommer de l'eau douteuse ou qui n'a pas bouilli (glaçons compris) ou encore des fruits et légumes non pelés qui ont été rincés avec une telle eau. Buvez de préférence de l'eau en bouteille ou faites bouillir l'eau avant de la boire.

- **HYGIÈNE ALIMENTAIRE:** évitez de consommer de la viande, du poisson ou des fruits de mer crus ou qui n'ont pas cuit suffisamment longtemps. Ne mangez que des plats bien cuits et évitez les restaurants de rue ou à l'hygiène douteuse.
- **ÉVITER L'EAU CONTAMINÉE:** évitez de nager dans les plans d'eau potentiellement contaminés par des excréments: ils peuvent être source de choléra.
- **PRÉPARATION DU VOYAGE:** avant de partir, informez-vous sur les risques de choléra au moment de votre séjour et prenez les mesures de précaution supplémentaires qui s'imposent.

Notez bien que si ces mesures réduisent le risque d'infection par le choléra, elles n'en sont pas la garantie absolue. Il est recommandé de prendre conseil auprès d'un médecin ou d'une clinique spécialisée en médecine des voyages afin d'évoquer les risques et mesures de précaution spécifiques au pays dans lequel vous comptez vous rendre.

Éviter les diarrhées

Outre une vaccination complète et des mesures prophylactiques contre certaines maladies pour lesquelles aucun vaccin n'existe, tout voyage en Afrique nécessite une protection contre la diarrhée.



Un vaccin contre le choléra peut s'avérer être une bonne protection. Pendant le voyage, il convient également de respecter certaines règles de conduite qui permettront de réduire les risques d'infection intestinale:

- ✓ Se laver régulièrement les mains, a fortiori avant les repas et après le passage aux toilettes, est capital.
- ✓ Si vous êtes en déplacement et n'avez aucune possibilité de vous laver les mains, des lingettes ou lotions désinfectantes feront l'affaire en cas d'urgence.
- ✓ Dans toute l'Afrique, le mieux est de ne jamais boire l'eau du robinet. Seule l'eau en bouteille ou conservée dans un récipient dont le bouchon n'a pas encore été ouvert est sûre. Il est également déconseillé de consommer des glaçons et des boissons diluées dans de l'eau.
- ✓ En aucun cas il ne faut boire l'eau de puits, ruisseaux, rivières et d'autres plans d'eau.
- ✓ Même pour se brosser les dents et se rincer la bouche, mieux vaut utiliser de l'eau achetée et conditionnée.
- ✓ Les fruits, crudités, salades et herbes ne devraient être consommés que si on les a épluchés ou soigneusement rincés soi-même avec

Les symptômes de la diarrhée du voyageur peuvent être concomitants et survenir à des degrés de sévérité divers:

- nausées
- vomissements
- gargouillis intestinaux
- crampes d'estomac
- diarrhée
- fièvre

Ces symptômes apparaissent dans les 12 à 72 heures suivant l'ingestion de nourriture ou d'eau souillée. Les vomissements, maux de tête et douleurs musculaires sont particulièrement fréquents en cas de contamination par le norovirus. Il est rare que du sang se mêle à la diarrhée. Il s'agit en principe de pathologies bénignes qui disparaissent d'elles-mêmes en 3 à 5 jours.

de l'eau en bouteille. La viande et le poisson doivent toujours être cuits à point ou bouillis avant d'être consommés.

- ✓ Tout contact avec des animaux doit être évité, car ils sont susceptibles de transmettre des bactéries ou des virus.

BACTÉRIES, VIRUS OU PARASITES

La diarrhée du voyageur surgit lorsqu'on absorbe des bactéries, des virus ou des parasites (ces derniers étant moins fréquents) auxquels on n'a encore jamais été exposé et contre lesquels on n'est donc pas immunisé. Normalement, ces organismes pénètrent dans celui de l'être humain par la nourriture et l'eau (y compris celle utilisée pour rincer les aliments). La diarrhée se rencontre le plus souvent dans les pays où la qualité du traitement de l'eau potable laisse à désirer. En cas de diarrhée du voyageur, la bactérie *Escherichia coli* (*E. coli*) est l'agent pathogène en cause le plus probable – surtout celle de type *E. coli* qui produit certaines substances toxiques; certains virus tels que le norovirus sont également en cause et posent notamment problème sur les bateaux de croisière.

TRAITEMENT DE LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR

- hydratation
- médicaments qui stoppent la diarrhée (antidiarrhéiques)
- parfois, antibiotiques ou médicaments antiparasitaires

Si des symptômes se manifestent, le traitement consiste à boire beaucoup pour s'hydrater et à prendre des médicaments qui mettront fin à la diarrhée. Ces remèdes ne sont pas prescrits aux enfants de moins de 2 ans, et seulement de façon limitée entre 2 et 18 ans. Les antidiarrhéiques ne sont pas prescrits non plus aux adultes qui étaient sous antibiotiques peu de temps auparavant, dont la diarrhée est mêlée à du sang, dont les selles contiennent de faibles quantités de sang invisibles à l'œil nu ou qui ont de la fièvre en plus de la diarrhée. La diarrhée du voyageur n'exige pas de prise d'antibiotiques.

Si la diarrhée est sévère (au moins 3 passages à la selle avec diarrhée sur 8 heures), on recommande normalement la prise d'antibiotiques. Ceux-ci ne sont pas prescrits si la diarrhée est d'origine virale. Les médicaments antiparasitaires sont prescrits si l'on constate la présence d'un parasite dans les selles. Les voyageurs qui sont de pris de fièvre ou constatent du sang dans leurs selles devraient consulter un médecin.



*Pour que la bactérie
Chlamydia trachomatis
n'infecte pas les yeux,
veiller à une bonne hygiène
est essentiel.*

TRACHOME: la menace invisible qui pèse sur les yeux

Pathologie répandue en Afrique, le trachome y constitue un problème de santé publique important. Cette infection bactérienne oculaire est due à la bactérie *Chlamydia trachomatis*. Elle est l'une des causes de cécité infectieuse les plus fréquentes au monde, et concerne en premier lieu les personnes qui vivent à la campagne dans des pays en voie de développement et des conditions d'hygiène qui laissent à désirer.

Le trachome se transmet par contact direct avec des yeux infectés ou par contact indirect avec des objets (serviettes de toilette, vêtements) qui ont eux-mêmes été en contact avec des yeux infectés. L'infection se propage facilement dans les communautés vivant dans la promiscuité et où les normes d'hygiène sont assez peu exigeantes.

Un trachome se manifeste d'abord par une conjonctivite qui entraîne rougeurs, gonflements et écoulement oculaire. Non traitée, l'infection peut conduire à la formation de cicatrices à l'intérieur de la paupière. À leur tour, ces cicatrices peuvent avoir pour effet que la paupière se tourne vers l'intérieur (trichiasis), en conséquence de quoi les cils se frottent à la surface de l'œil et d'autres lésions surviennent. Le tout peut évoluer en une inflammation chronique, une opacification cornéenne, et cécité en fin de course.

Le traitement du trachome implique l'administration d'antibiotiques visant à lutter contre l'infection et des interventions chirurgicales qui rectifieront les cicatrices et stopperont l'évolution de la pathologie. Pour contrôler et empêcher la propagation du trachome, l'application de mesures de prévention (p. ex. pratiques d'hygiène améliorées, accès à de l'eau propre et à des sanitaires et distribution d'antibiotiques) est décisive.

Voici quelques mesures à prendre afin de réduire le risque d'infection par le trachome:

- 1. Utiliser de l'eau propre:** utilisez de l'eau propre pour vous laver les mains et le visage. Le trachome est dû à une certaine espèce de bactérie qui se propage facilement à travers la saleté et lorsque les conditions d'hygiène sont douteuses.
- 2. Bonne hygiène:** lavez-vous régulièrement les mains à l'eau savonneuse, a fortiori avant les repas et après chaque passage aux toilettes. Évitez de vous toucher les yeux si vous avez les mains sales.
- 3. Utilisez des sanitaires aussi propres que possible:** pour réduire la propagation du trachome, il est important d'avoir accès à des toilettes et à des installations sanitaires propres. Essayez dès que possible de vous rendre uniquement dans des installations sanitaires propres.
- 4. Traitement antibiotique:** un trachome nécessite parfois un traitement antibiotique. Consultez un médecin ou un établissement médical pour obtenir un diagnostic et le traitement adéquats.

Interview de l'experte Prof. Dr Maja Weisser Rohacek, médecin-chef de la clinique d'infectiologie et d'hygiène hospitalière à l'hôpital de Bâle.

Madame Weisser Rohacek, quelle influence le trachome a-t-il sur la qualité de vie des personnes concernées et quelles en sont les conséquences sociales?

Le stade ultime – la cécité – a des conséquences massives sur la qualité de vie des patients qui doivent appréhender leur environnement

d'une toute nouvelle manière. Les programmes ou possibilités d'assistance n'étant souvent que marginaux dans les zones rurales d'Afrique, c'est la famille qui en assume la charge principale.

Comment traite-t-on un trachome avancé et quels sont les défis de la thérapie?

Il y a bien la thérapie antibiotique, mais au stade avancé, elle n'est plus à même d'empêcher la cicatrisation. L'objectif d'une opération est de minimiser la blessure de la cornée due aux paupières épaissies et parsemées de cicatrices.

Quelles sont les chances de guérison en cas de dépistage précoce de l'infection?

Si la thérapie démarre tôt, elle a de très bonnes chances de réussir.

Existe-t-il d'autres mesures pour se protéger d'une infection?

Pour empêcher les contagions, il faut en premier lieu observer certaines directives d'hygiène, comme se laver régulièrement les mains et le visage (notamment pour les enfants). Dans les régions où la prévalence est élevée, il est judicieux de mener des actions massives de thérapies antibiotiques – ce qui implique de traiter toute la population en même temps.

Le trachome peut-il aussi se transmettre par des insectes, par exemple des mouches ou des moustiques?

Les contagions se font principalement d'être humain à être humain par le biais de sécrétions contaminées. Des transmissions passives par l'intermédiaire de mouches arrivent toutefois aussi.

Indépendamment du trachome, comment se nettoie-t-on les yeux si un corps étranger y a pénétré?

Habituellement, un rinçage soigneux à l'eau chaude suffit. Si les objets sont plus en profondeur ou qu'il n'est pas possible de les retirer, il faut consulter un ophtalmologue de toute urgence pour qu'il les extraie.

HÉPATITE DU VOYAGEUR: l'essentiel des faits avec le professeur urgentiste

En Afrique, gare à l'eau potable souillée, aux jus de fruits, aux crèmes glacées et à tous les aliments qui n'ont pas cuit suffisamment! L'hépatite A est une inflammation du foie très contagieuse. La plupart du temps, on trouve le virus en cause dans les pays où les conditions d'hygiène sont déplorables, raison pour laquelle on parle aussi d'«hépatite du voyageur». Aristomenis Exadaktylos, directeur et médecin-chef, répond à nos questions.

Monsieur Exadaktylos, il paraît que l'on peut contracter une hépatite A rien qu'en consommant une glace. Qu'en est-il?

En théorie, c'est vrai. L'hépatite A peut se transmettre tant par des contacts étroits entre les personnes que par le biais d'une eau potable impure, de jus de fruits, de crèmes glacées ou d'aliments qui n'ont pas cuit suffisamment longtemps. Mais même les fruits et légumes ou les crustacés mal rincés ou qui n'ont pas cuit comme il l'aurait fallu peuvent être source d'infection. Les virus de l'hépatite A sont très résistants et survivent très longtemps.

Quels en sont les symptômes et les effets?

Il y a une bonne et une mauvaise nouvelle. La bonne, c'est qu'en général, aucun dommage chronique n'est à prévoir. La mauvaise, c'est que c'est pénible. La jaunisse du voyageur se déclare au bout de deux à six semaines et l'on est «malade» pendant environ deux semaines. Selon l'âge (les enfants ne présentent quasiment aucun symptôme) et les antécédents du foie (par exemple dus à l'alcool, à d'autres infections, à des médicaments, etc.), l'évolution peut varier, d'assez douce à très désagréable. En règle générale, on reconnaît une infection à des nausées, des maux de ventre et une perte d'appétit. Mais attention! Tout le monde n'a pas les «yeux jaunes» ou la peau qui jaunit: c'est même rare avec l'hépatite A.



Un vaccin contre l'hépatite A existe. Le mieux est donc de prendre rendez-vous chez un médecin avant de partir.

Quand consulter un médecin?

Au mieux avant de partir, car un vaccin existe contre l'hépatite A. Si l'on a des douleurs abdominales depuis un certain temps, il est judicieux de consulter un médecin et de vérifier la présence de virus par une prise de sang: la contagion étant possible pendant un moment, cela aidera p. ex. à protéger les membres de sa famille.

De quelle façon traite-t-on l'hépatite A?

En général, il n'y a pas de thérapie directe, mais on s'efforce d'agir sur les symptômes (fièvre, nausées, etc.) en veillant à ne pas solliciter excessivement le foie (par certains médicaments ou l'alimentation p.ex.). Chez les enfants, il est très rare que l'on doive entreprendre quoi que ce soit.

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

Comment éviter une infection?

Comme nous l'avons dit, un vaccin existe. Sinon, l'hygiène des mains et des aliments est le meilleur moyen d'éviter une infection. Mais voici encore une bonne nouvelle pour conclure: les infections d'hépatite A font partie des maladies qu'on n'a qu'une seule fois. Après une infection, on est immunisé pour le reste de sa vie. Mais comme on dit si bien: on n'est pas obligé de tout avoir «eu» dans la vie.

APERÇU DES DIFFÉRENTES HÉPATITES

Hépatite A: transmission via de l'eau ou des aliments souillés par des matières fécales

Hépatite B: transmission par le sang ou des rapports sexuels

Hépatite C: transmission par le sang

Hépatite D: survient uniquement en combinaison avec l'hépatite B

Hépatite E: contraction par la consommation de viande crue

VACCINATION CONTRE L'HÉPATITE A

L'Office fédéral de la santé publique indique qu'il est possible de se faire vacciner à n'importe quel âge à compter du premier anniversaire. On suppose que deux doses de vaccin protègent très longtemps (au moins 25 ans, probablement toute la vie durant). L'efficacité du vaccin contre l'hépatite A est excellente: de 95 à 99 pour cent. Il protège des maladies infectieuses les plus courantes dans les pays à risque.

Effets secondaires du vaccin contre l'hépatite A: ce vaccin est bien supporté. Des réactions locales peuvent apparaître au niveau du point d'injection (rougeurs, douleurs, gonflements). Bien que rares, des maux de tête, de la fatigue ou de la fièvre peuvent survenir. Ces réactions disparaissent au bout de 1 à 3 jours. Des effets secondaires ou complications sérieux sont très rares à la suite d'une vaccination contre l'hépatite A.

Urgence dentaire en Afrique: les conseils de l'expert

Une urgence n'est jamais une partie de plaisir – encore moins en pleine nature africaine. Voici les conseils importants de Dr Markus Schulte, notre expert et spécialiste en chirurgie orale d'Équipe Dentaire Lucerne.

Monsieur Schulte, à quels symptômes les voyageurs devraient-ils prêter attention, car susceptibles d'indiquer une éventuelle urgence dentaire?

Différents symptômes peuvent renvoyer à un problème dentaire. Une inflammation du nerf (de la pulpe) cause de violentes douleurs qui se manifesteront spontanément ou seront déclenchées sous l'effet d'aliments froids ou très chauds. Une douleur ressentie uniquement sous la pression (quand on mord) est davantage corrélée à une inflammation intra-osseuse. Elle peut donner lieu à un abcès (boule de pus), dont le gonflement sera le symptôme le plus marquant.

Quelles sont les mesures de premiers secours à prendre directement en cas d'urgence dentaire, avant l'arrivée de professionnels sur place?

Dans le cas d'une inflammation des nerfs dentaires, un peu de chaleur peut apaiser (p. ex. à l'aide d'une bouillotte). Sinon, c'est le refroidissement qui fera du bien: soit de l'extérieur par une poche de glace ou des glaçons emballés dans un torchon (sans contact direct avec la peau), soit en suçant des glaçons.

Comment les voyageurs peuvent-ils accéder à des soins dentaires s'ils sont victimes d'une urgence dans des régions d'Afrique éloignées des villes?

En Afrique, c'est surtout dans les grandes villes que l'on peut se faire soigner par un dentiste. Les consulats/ambassades suisses disposent en principe de listes de médecins recommandables et parlant l'anglais ou le français. Il est donc vivement conseillé de s'y renseigner.

Quels sont les défis particuliers d'un traitement dentaire d'urgence dans des coins d'Afrique reculés?



En Afrique, c'est surtout dans les grandes villes que l'on peut se faire soigner par un dentiste qualifié.



En cas d'urgence, les routes en mauvais état et les longues distances peuvent être un obstacle.

La plupart du temps, le défi majeur tient à la distance, parfois très longue, qui nous sépare du dentiste qualifié le plus proche. À cela s'ajoutent la précarité des connexions routières et le temps fou que prend le trajet menant au cabinet dentaire.

Quels traitements dentaires peut-on obtenir dans les régions isolées d'Afrique, et quels sont ceux qui devraient, dans la mesure du possible, être recherchés dans une grande ville?

Concernant les traitements dentaires, la qualification du médecin est essentielle, mais il faut aussi tenir compte des conditions d'hygiène. Si les règles élémentaires d'hygiène ne sont pas respectées, des maladies (hépatite, p. ex.) ou des virus (VIH ou autres) peuvent être transmis par l'utilisation d'instruments ou de seringues non stériles. Mieux vaut donc ne pas courir de risque, et se faire soigner dans de grands centres.

Les voyageurs devraient-ils emporter certains médicaments ou remèdes pour traiter d'éventuelles urgences dentaires qui surviendraient durant leur séjour en Afrique?

L'idéal est d'avoir des antalgiques à effet anti-inflammatoire dans ses bagages, p. ex. de l'ibuprofène. On peut y ajouter un antibiotique, pour apaiser temporairement les processus purulents. Cela permettra de soulager les symptômes aigus et de gagner du temps si l'on se trouve à des dizaines de kilomètres d'une ville.

Quelles sont les mesures de précaution à prendre pour éviter les urgences dentaires pendant un voyage en Afrique?


Le mieux est de se faire minutieusement examiner par son dentiste habituel avant de partir. Pour réduire la probabilité d'une urgence dentaire, les éventuels problèmes dentaires doivent être soignés avant le départ. On recommande aux personnes qui portent des prothèses d'en prendre une de rechange pour le cas où ils perdraient ou casseraient la première.

Quel est le rôle de l'assurance voyage quant à la couverture des coûts d'une urgence dentaire en Afrique?

Selon la police que vous avez, certaines assurances voyage couvrent aussi les traitements dentaires urgents. De plus, les assurances peuvent parfois aider à choisir un dentiste adéquat dans le pays où l'on se trouve. N'hésitez donc pas à prendre les devants et demandez à votre assureur ce qui est couvert ou non.

Quel serait votre conseil pour que le voyage ne tourne pas en un véritable jeu de piste?

En cas de problèmes dentaires aigus ou chroniques, faites-vous traiter avant de partir, car sinon, le risque que vous soyez victime d'un incident en Afrique serait trop élevé.

A large flock of pink flamingos is gathered in a shallow, calm lake. In the foreground, three zebras with black and white stripes are standing on the muddy bank, looking towards the water. The background shows a vast, flat landscape under a clear sky.

Sécurité en safari: ce à quoi vous devez faire attention

Un safari permet d'observer les animaux en liberté.

La nature des parcs nationaux d'Afrique se distingue entre autres de nos forêts européennes par la présence d'une faune et d'une flore potentiellement dangereuses. En adoptant des comportements simples, vous resterez en sécurité.

Les périodes idéales pour partir en safari s'étendent du mois de juin à celui d'octobre, et de la mi-décembre à début mars. Durant ces deux saisons sèches, la quantité d'eau à disposition dans la plupart des réserves naturelles est insuffisante, ce qui pousse les animaux sauvages à séjourner dans les zones où ils peuvent s'abreuver.

D'une manière générale, l'Afrique est une destination sûre pour les voyageurs des autres continents. La majorité des safaris a lieu sur des territoires animaliers reculés, à distance des villes et des villages. Les transferts sont pris en charge par des entreprises professionnelles ou directement par les lodges, ce qui signifie que vous n'êtes à aucun moment livrés à vous-mêmes contre votre gré.

Pour un tout premier séjour dans la nature sauvage, mieux vaut se mettre en quête de parcs nationaux où l'on peut bien observer les animaux depuis la voiture: les animaux sauvages ne considérant pas le véhicule comme un ennemi, l'observation sera beaucoup moins perturbée.

ÉGARD, BON SENS ET RESPECT:

- Ne jamais exposer quelque partie du corps que ce soit au-delà des limites du véhicule.
- Ne pas attirer l'attention des animaux en les imitant, eux ou leurs cris, ou en tapant dans ses mains.



**Conseil de lecture:
«12 choses apprises
en safari» de
Corinna Donnerer.**



Pour qu'un safari reste sécurisé, certaines règles doivent être respectées.

- Les animaux doivent toujours être appréhendés avec égard, bon sens et respect.
- Les animaux malades ou blessés – parfois aussi ceux qui sont âgés – sont particulièrement dangereux et il est impossible de prédire leur comportement.
- Ne jamais faire obstacle à des individus d'un même troupeau, et encore moins se retrouver entre des mères et leurs petits.
- Ne jamais se trouver entre un plan d'eau et des animaux qui se sentent en sécurité dans l'eau (comme les hippopotames).
- Toujours laisser au moins un chemin de fuite à un animal quel qu'il soit. Sinon, des espèces totalement inoffensives en temps normal pourraient se transformer en véritables furies.
- S'approcher le plus possible permet certes de prendre des photos époustouflantes, mais ce genre de clichés devraient rester l'affaire de personnes très expérimentées ou se faire en compagnie d'un guide.

SAFARIS À PIED

Dans tous les cas, les premiers safaris à pied devraient être effectués aux côtés d'un guide chevronné. Il n'en va pas seulement de la sécurité: vous en apprendrez aussi beaucoup plus sur la nature que vous ne le pourriez en autodidacte. Pour un safari à pied, la tenue doit être



Être si près d'animaux sauvages est quelque chose d'impressionnant

adaptée, car les zones de protection abritent de nombreuses espèces de serpents et de tiques. L'équipement obligatoire pour une sortie en pleine nature comporte donc bottes, chaussettes et pantalon.

Si vous participez à un safari à pied ou que vous n'êtes plus dans la voiture et faites face de manière inattendue à une situation dangereuse, le plus important est de garder votre sang froid. On lit ci et là qu'il ne faut pas s'enfuir en courant car une telle attitude stimulerait l'instinct de chasse des animaux. Or seuls les carnivores sont dotés d'un instinct de chasse; ce n'est donc pas le cas des herbivores qui ont tendance à fuir, à l'exception des buffles et des rhinocéros.

Lorsque ces derniers chargent, le mieux est de courir et de grimper sur le premier arbre que l'on trouve. Il en est autrement pour les éléphants et les carnivores: Si vous tombez nez à nez avec l'un d'eux par inadvertance, faites absolument tout pour garder votre calme. Marcher prudemment à reculons peut être un début de solution.

DÉCONSEILLÉS AUX ENFANTS EN BAS ÂGE

Les safaris à pied sont une aventure aussi émouvante qu'inspirante, mais qui ne convient pas à tout un chacun. Les experts se sont accordés sur un âge minimal de 12 ans pour y participer, car les enfants plus jeunes constituent un risque pour eux-mêmes et pour tout le groupe. En cas d'attaque ou de problèmes avec les animaux, ils pourraient réagir de façon inappropriée et prendre la fuite par réflex. La dernière chose à faire face à un animal sauvage. Concrètement, les enfants de moins de 12 ans doivent rester dans le véhicule.

MANCENILLIER: SURTOUT, GARDEZ VOS DISTANCES!

On ne peut plus toxique: le mancenillier (hippomane mancinella) est très répandu en Afrique, mais trois caractéristiques font de cette espèce de la famille des Euphorbiaceae un individu toxique, et par conséquent dangereux: la consommation d'un de ses fruits, qui ressemblent à de petites pommes, peut s'avérer fatale. S'abriter sous le feuillage lorsqu'il pleut n'est absolument pas une bonne idée: ses feuilles évacuent un latex qui peut causer des irritations cutanées, et même une cécité. Le bois de mancenillier n'est pas bon combustible non plus: une fois le feu allumé, la fumée toxique qu'il dégage peut sérieusement altérer, voire anéantir, la vision.

Réserver un safari – 10 conseils



Si vous souhaitez réserver un safari, certains éléments importants doivent être pris en considération:

01. **MOMENT DU VOYAGE:** informez-vous sur la meilleure saison de safari pour la région que vous avez retenue. Cela dépend de divers facteurs tels que le temps, la présence des animaux et la visibilité.
02. **HÉBERGEMENTS DE SAFARI:** vérifiez la disponibilité des différents hébergements de la région. Différents types d'hébergement, du logement de luxe à la simple tente, sont proposés. Assurez-vous que l'hébergement soit en rapport avec vos besoins et votre budget.
03. **ORGANISATEURS DE SAFARI:** choisissez un organisateur de safari sérieux et expérimenté. Lisez les avis, informez-vous sur les recommandations et assurez-vous que l'organisateur dispose de toutes les licences et assurances requises.
04. **ITINÉRAIRES DE SAFARI:** Informez-vous sur les différents parcs et itinéraires de safari de la région. Chaque parc a ses particularités et sa propre faune. Choisissez un itinéraire en adéquation avec vos centres d'intérêt et préférences.
05. **TRANSPORT:** assurez-vous que l'organisateur de safari dispose de moyens de transport sûrs et confortables. En fonction du type de safari que vous préférez, ce peut être un véhicule tout-terrain ou un petit avion.

06. **GUIDES:** veillez à ce que les guides de votre safari s'y connaissent et aient de l'expérience. Ils jouent un rôle important dans l'observation des animaux et la mise à disposition d'informations sur la faune et l'environnement.


07. **SANTÉ ET SÉCURITÉ:** informez-vous des vaccins exigés et emportez des médicaments préventifs si besoin est. Assurez-vous d'avoir une assurance voyage qui inclut aussi le rapatriement.

08. **LISTE DE VOYAGE:** établissez une liste de ce dont vous aurez besoin en safari: vêtements, chaussures, protection solaire, protection contre les insectes et autres objets utiles.

09. **RESPECT DE LA NATURE:** veillez à respecter l'environnement et les animaux. Suivez les instructions du guide et observez les règles du parc afin de protéger la faune et l'environnement.

10. **BUDGET:** tenez compte de votre budget lorsque vous choisissez un safari. Du safari abordable au safari luxueux, différentes catégories de prix existent. Assurez-vous de tenir compte de tous les coûts: hébergement, transport, restauration et activités.

En prenant tous ces éléments en considération, vous pouvez être sûr de réserver un safari qui répond à vos attentes et vous offre une découverte inoubliable de la nature sauvage d'Afrique.

A photograph of three giraffes in a savanna landscape. The giraffes are in the foreground, standing in a field of tall, golden-brown grass. They are looking towards the right. In the background, there are green trees and a large, snow-capped mountain under a clear blue sky. The text is overlaid on the right side of the image, enclosed in several overlapping orange circles.

**«Nul ne peut
résister au charme
de l'Afrique.»**

RUDYARD KIPLING,
poète et écrivain britannique

A young girl with a joyful expression is washing her hands under a public water tap. She is wearing a red and black patterned top. The water is splashing around her hands, and the background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

**Eau potable en
Afrique:
ce à quoi vous devez
faire attention**

En Suisse, l'eau du robinet est un aliment sûr qui fait l'objet de contrôles stricts. Ce qui va de soi dans notre pays peut avoir de lourdes conséquences sanitaires dans d'autres. Vous devriez donc toujours vous renseigner avant votre départ (auprès de l'hôtel, de l'organisateur du safari, du camping etc.) sur la qualité de l'eau du robinet.

À l'étranger, les sources, fontaines ou récipients contaminés et les canalisations vétustes représentent souvent un risque sanitaire non négligeable. À cela s'ajoute une teneur parfois extrême en polluants industriels et agricoles. Souvent, on se rend compte que l'eau n'est pas potable rien qu'à son odeur ou à sa couleur. Mais même si elle est transparente et semble propre, elle peut être contaminée.

JOUER LA SÉCURITÉ AVEC DES BOUTEILLES D'EAU PRÉ-REPLIES

Si vous voulez être sûr à 100 pour cent, il vous faut passer par l'eau en bouteille. En effet, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) indique que près de 80 pour cent de toutes les maladies contractées en voyage sont dues à de l'eau potable insalubre. Le moyen le plus sûr d'éliminer les éventuels germes du virus de l'hépatite A, les amibes et les bactéries est de faire bouillir l'eau, au minimum pendant cinq minutes. Important: plus vous êtes en altitude, plus l'eau doit bouillir longtemps: la pression atmosphérique étant plus basse en altitude, le point d'ébullition est plus bas aussi.

Le mieux est de boire de l'eau en bouteille.

NON AUX GLAÇONS ?

Dans un pays où la qualité de l'eau du robinet n'est pas garantie, ne pas en boire ne suffit pas: il faut également n'entrer en contact avec cette eau que de manière superficielle. Par exemple, se brosser les dents ou encore nettoyer ses lentilles de contact ou prothèses dentaires avec de l'eau insalubre peut également être une source de contamination. À chaque fois que c'est possible, le mieux est donc de faire cela avec de l'eau en bouteille ou qui a bouilli. N'oubliez pas non plus que congeler l'eau n'élimine ni les germes ni les polluants. Bien au contraire: mettre des glaçons issus d'une eau contaminée dans une boisson propre et sans danger constitue un risque pour la santé.

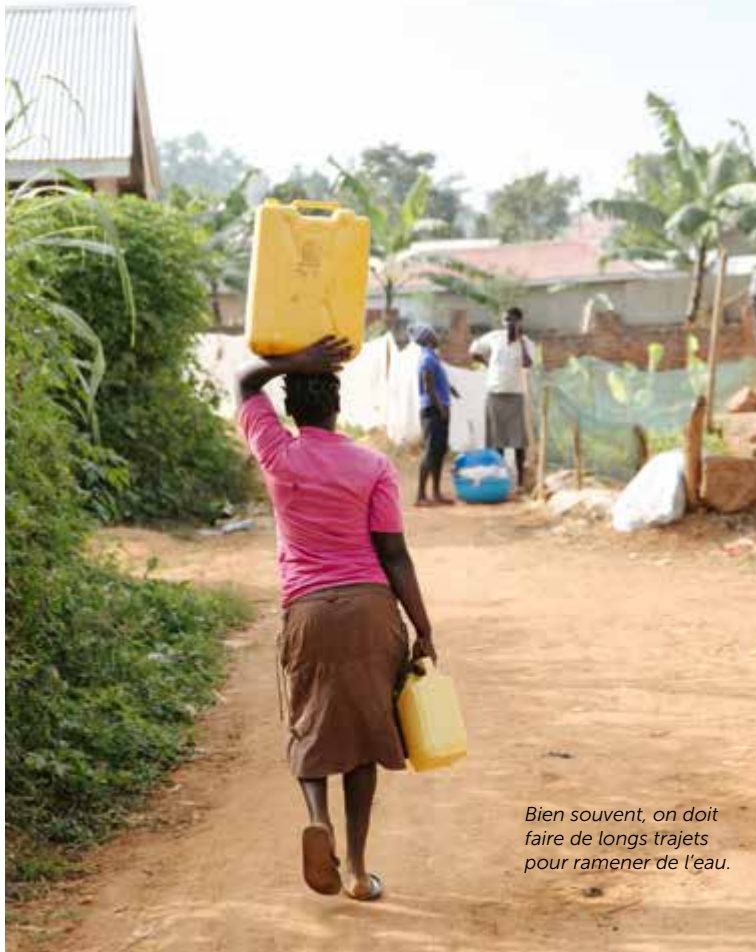
CONSEILS POUR L'EAU ET LES BOISSONS

- Ne consommez que de l'eau et du lait que vous venez de faire bouillir pendant au moins une minute. Évitez le lait cru.
- Évitez les boissons déjà ouvertes.
- Évitez les glaçons. Ils sont souvent faits à partir d'eau du robinet locale qui peut contenir des germes.
- Pour vous brosser les dents, n'utilisez que de l'eau provenant de bouteilles fermées.



La pénurie d'eau en Afrique: un sujet capital

Certains plans d'eau, fleuves et lacs d'Afrique comptent parmi les plus vastes de la planète. Pourtant, l'eau potable reste difficile à trouver dans la plupart des régions africaines.



Bien souvent, on doit faire de longs trajets pour ramener de l'eau.

Plus d'un tiers de la population du continent, soit un demi-milliard d'êtres humains, vit sans accès sécurisé à l'eau. Cette information a été révélée par l'Institut Global pour l'Eau, l'Environnement et la Santé (UNU-INWEH) à l'inauguration du dernier forum mondial sur l'eau qui s'est tenu à Dakar, la capitale du Sénégal. Selon un rapport qu'il a publié, près de la moitié des 54 pays du continent n'aurait pas fait de progrès en matière de sécurité de l'eau au cours des trois à cinq dernières années, en dépit des objectifs globaux en faveur du développement durable.

Nil, Congo, Niger... Autant de noms que tout le monde ou presque a déjà entendus. Des fleuves qui sillonnent l'Afrique de long en large. Par sa superficie, le lac Victoria est le deuxième plan d'eau douce du monde. L'Ouganda, la Tanzanie et le Kenya se le partagent. L'un des plus grands lacs d'Afrique, le Tanganyika, s'étend pour sa part sur quatre pays (Congo, Burundi, Tanzanie et Zambie). Le troisième plus grand lac du continent, le lac Malawi, alimente le Malawi et le Mozambique. Toutes ces réserves d'eau absolument splendides sont certes l'occasion de tours en bateau pour les touristes, mais revêtent une importance capitale, et même vitale, pour la population. Les besoins quotidiens en eau sont couverts, la pêche crée des emplois et nourrit les autochtones, et des centrales hydrauliques produisent de l'électricité.

L'EAU SOUILLÉE, SOURCE FRÉQUENTE DE MALADIES

Qui n'a jamais vu ces images de femmes et d'enfants qui ramènent péniblement des seaux d'eau chez eux après les avoir remplis dans un puits très éloigné? Sur le continent, 582 millions de personnes vivent encore sans accès à l'eau, qu'elle soit propre ou non. L'eau souillée dont certains disposent cause souvent des maladies, mais ce n'est pas le seul problème: les récoltes agricoles sont exposées à la sécheresse tandis que le bétail meurt de soif. En conséquence, la famine fait rage. Et ce n'est pas tout: la pénurie d'eau impacte bien souvent aussi l'hygiène corporelle.

Hélas, le niveau technique de l'Afrique demeure encore insuffisant et ne permet pas au continent de tirer parti de toutes les sources d'eau qu'il renferme. L'eau de pluie, peu abondante, n'est quasiment pas collectée. Quant à celle des nappes phréatiques, souvent en profondeur, elle ne peut être remontée sans pompes ou autres équipements.

PREMIERS SECOURS: PENSE- BÊTES



PREMIERS SECOURS EN CAS DE PLAIE OUVERTE

Face à une plaie ouverte, il est important de commencer par nettoyer la plaie afin d'éviter toute infection et de favoriser la guérison. Voici les étapes à suivre:

- › **Se laver les mains:** avant de toucher ou de traiter la plaie, vous devriez vous laver soigneusement les mains à l'eau savonneuse afin d'éliminer les germes.
- › **Porter des gants (facultatif):** dans la mesure du possible, portez des gants à usage unique pour empêcher la transmission de germes, notamment si la plaie est de grande taille ou souillée.
- › **Contrôler le saignement:** si la plaie saigne abondamment, posez un bandage propre ou une compresse stérile dessus et exercez une légère pression. Relevez la partie du corps en question afin de réduire le saignement. Si le sang traverse le bandage, recouvrez-le d'autres couches plutôt que de le retirer.
- › **Nettoyer la plaie:** rincez délicatement la plaie avec de l'eau propre et tiède. Idéalement, utilisez une solution de rinçage stérile spécialement conçue pour les plaies. Évitez de nettoyer la plaie au savon: cela pourrait retarder la guérison.
- › **Désinfecter:** une fois la plaie nettoyée, vous pouvez utiliser une solution antiseptique ou de l'alcool pour désinfecter les alentours de la plaie. N'appliquez pas de désinfectant directement dans la plaie.
- › **Retirer les corps étrangers:** si des corps étrangers (salissures, échardes ou autres) se trouvent dans la plaie, essayez de les retirer précautionneusement à l'aide d'une pince à épiler stérile.
- › **Couvrir la plaie:** couvrez la plaie nettoyée et désinfectée d'une bande ou compresse stérile afin de la protéger des germes et autres impuretés. Ne collez pas le bandage directement sur la plaie, mais utilisez des bandes médicales ou un pansement pour le fixer.
- › **Changer le bandage:** changez régulièrement le bandage, de même s'il est sale ou mouillé. Veillez à ce que la plaie reste propre et sèche.

› **Se faire vacciner contre le tétanos:** si la plaie a été causée par un objet souillé ou que la blessure est assez profonde, vous devriez vérifier que votre vaccination contre le tétanos est bien à jour. Au besoin, consultez votre médecin.

› **Demander une aide médicale:** si la plaie est profonde, qu'elle n'est pas facile à nettoyer, qu'elle présente des signes d'infection (rougeur, gonflement, formation de pus) ou qu'elle se trouve à proximité d'organes vitaux ou d'artères, demandez une aide médicale.

PREMIERS SECOURS EN CAS DE MORSURE DE SERPENT

Selon le type de serpent et la quantité de venin injecté, une morsure de serpent est potentiellement corrélée à un certain danger. Voici quelques étapes importantes à suivre et les premiers soins à prodiguer en cas de morsure de serpent:

- › **Garder son calme:** la première et la plus importante des mesures est de garder son sang-froid et d'éviter de céder à la panique. Moins vous bougerez, plus le venin mettra de temps à se propager dans l'organisme.
- › **Appelez immédiatement les secours:** contactez immédiatement les services de secours ou composez le numéro d'urgence local et informez votre interlocuteur qu'il s'agit d'une morsure de serpent. Plus tôt les professionnels interviendront, mieux ce sera.
- › **Immobilisez la zone qui a été mordue:** essayez de garder l'extrémité qui a été mordue aussi figée que possible. Évitez de bouger ou de solliciter la zone en question. Faites en sorte que l'extrémité concernée soit au calme, par exemple dans une attelle ou sur un support stable.
- › **Retirez vos bijoux et les vêtements serrés:** les bijoux ou les vêtements serrés peuvent gêner la circulation sanguine si l'extrémité enfle. Par conséquent, retirez les montres, bagues et vêtements serrés se trouvant à proximité de l'endroit de la morsure.

› Ne pas entailler ni aspirer: il y a de nombreuses idées fausses sur la manière d'agir si l'on se fait mordre par un serpent. N'entaillez jamais une morsure et n'essayez pas d'aspirer le venin. Ces mesures peuvent causer encore plus de dégâts.

› **Gardez la zone mordue en dessous du cœur:** si possible, essayez de garder l'extrémité concernée légèrement vers le bas; cela peut aider à ralentir la propagation du venin.

› **Évitez le froid et la chaleur:** évitez d'appliquer de la glace ou une source de chaleur à l'endroit de la morsure. Cela pourrait aggraver la situation.

› **Prenez note des détails:** une fois en sécurité, prenez note d'autant de détails que possible sur le serpent: apparence, couleur, taille, motifs, etc. Cela peut aider le personnel médical quant au choix du traitement à appliquer.

Pensez que les premiers gestes à effectuer en cas de morsure de serpent visent à ralentir la propagation du venin en même temps que vous cherchez une aide médicale aussi rapidement que possible. L'antivenin est souvent le traitement le plus efficace, mais devrait être administré par du personnel médical qualifié. Plus vite on vous viendra en aide, meilleures seront vos chances de guérir complètement.

PREMIERS SECOURS EN CAS DE MORSURE DE SCORPION

Une morsure de scorpion peut être douloureuse et dans certains cas causer de sérieux problèmes de santé, a fortiori si le scorpion en question est venimeux. Voici les étapes à suivre et les premiers soins à prodiguer en cas de morsure de scorpion:

› **Garder son calme:** restez calme et essayez de vous contenir. Le stress et la panique peuvent aggraver les symptômes.

› **Nettoyez la zone qui a été mordue:** nettoyez soigneusement la zone qui a été mordue à l'eau savonneuse afin d'éviter toute infection. N'utilisez pas de solution contenant de l'alcool, car cela pourrait intensifier les douleurs.

› **Refroidir la zone de la morsure:** appliquez une compresse froide ou un torchon contenant de la glace (glaçons emballés dans un torchon) sur la morsure pour apaiser les douleurs et limiter les gonflements. Ne faites pas entrer la glace directement en contact avec la peau pour éviter les gelures.

› **Immobilisez l'extrémité concernée:** si la morsure a été faite à une extrémité (p. ex. à un doigt ou à la main), immobilisez-la avec précaution afin d'éviter la propagation du venin. Vous pouvez surélever légèrement l'extrémité pour ralentir la circulation du sang.

› **Buvez suffisamment d'eau:** buvez suffisamment d'eau pour rester hydraté. Cela peut aider à soulager certains symptômes.

› **Apaisement de la douleur:** pour soulager la douleur et réduire les gonflements, vous pouvez prendre des antidouleurs non soumis à ordonnance (p. ex. paracétamol ou ibuprofène). Respectez les dosages indiqués sur la notice.

› **Observez les symptômes:** soyez attentif aux réactions allergiques possibles ou autres symptômes sérieux (p. ex. difficultés à respirer, vertiges ou perte de connaissance). Si vous en êtes victime, demandez immédiatement l'aide d'un médecin.

› **Service d'urgence:** appelez les services de secours ou le numéro d'urgence local pour signaler la morsure et obtenir des instructions complémentaires. Dans la mesure du possible, identifiez le scorpion ou gardez en mémoire ses caractéristiques afin d'aider le personnel médical à vous traiter.

Il est important de savoir que certains scorpions sont venimeux et peuvent causer de graves symptômes. Le traitement peut varier en fonction de l'espèce et des symptômes constatés. Il est donc recommandé de toujours demander une aide médicale afin de s'assurer que les mesures adéquates soient prises. Évitez d'entailler ou d'aspirer l'endroit de la morsure, car cela peut aggraver la situation.

À QUOI RECONNAÎT-ON UNE SEPTICÉMIE?

Une septicémie (empoisonnement du sang) est un état grave qui peut survenir lorsque l'organisme n'est pas en mesure de combattre efficacement une infection et que la réaction à l'inflammation devient hors de contrôle. Il est absolument primordial de reconnaître une septicémie, car pour empêcher toute complication engageant le pronostic vital, elle doit être traitée rapidement. Voici quelques signes avant-coureurs et symptômes auxquels vous devriez être attentif:

- › **Fièvre ou faible température corporelle:** une température corporelle élevée (fièvre) ou faible (hypothermie) peut indiquer la présence d'une septicémie.
- › **Pouls rapide:** un pouls accéléré, également appelé tachycardie, est un symptôme fréquent de septicémie.
- › **Respiration rapide:** un rythme respiratoire élevé, ou tachypnée, peut être le signe d'une septicémie.
- › **Confusion ou désorientation:** une confusion soudaine ou des troubles de la conscience peuvent être le signe d'une septicémie.
- › **Faible tension artérielle:** une tension artérielle nettement réduite peut indiquer une septicémie. On parle alors d'hypotonie.
- › **Nausées et vomissements:** des symptômes gastro-intestinaux tels que des nausées et des vomissements peuvent survenir.
- › **Fortes douleurs musculaires:** de fortes douleurs musculaires peuvent survenir, souvent accompagnées de frissons et d'un état de malaise général.
- › **Changements au niveau de la peau:** la peau peut être pâle, présenter des taches ou se révéler anormalement chaude ou froide. Des éruptions cutanées peuvent également se manifester.
- › **Difficultés respiratoires:** les difficultés à respirer, notamment si elles sont accompagnées d'autres symptômes, sont alarmantes.

- › **Problèmes urinaires:** une excrétion urinaire diminuée peut être le signe d'une fonction rénale entravée.
- › **Défaillance organique:** dans des cas graves, une septicémie peut causer la défaillance d'organes, ce qui peut entraîner des complications engageant le pronostic vital.

Il faut bien garder à l'esprit que les symptômes de la septicémie peuvent varier d'un cas à l'autre et que tous ne se manifestent pas forcément. Si vous pensez être en présence de symptômes d'une septicémie – vous-même ou quelqu'un de votre entourage –, il est très important de demander une aide médicale. Détecter et traiter une septicémie dès ses prémices peut sauver la vie de la personne qui en est victime. En général, le traitement se passe à l'hôpital et peut inclure des antibiotiques, l'apport de liquide (hydratation) et d'autres mesures adaptées.

CE QUI AIDE EN CAS D'INTOXICATION ALIMENTAIRE

En cas d'intoxication alimentaire, il est important d'aider l'organisme à récupérer et de soulager les symptômes. Voici quelques mesures susceptibles de vous aider si vous subissez une intoxication alimentaire:

- › **Hydratation:** la déshydratation est l'un des plus grands risques liés aux intoxications alimentaires, car la diarrhée et les vomissements peuvent déshydrater l'organisme. Par conséquent, buvez suffisamment afin de compenser la perte de liquides. Les liquides clairs comme l'eau, les solutions à base d'électrolytes et les jus de fruits dilués sont les meilleurs.
- › **Calme et repos:** accordez suffisamment de temps à votre organisme pour récupérer en vous reposant. Évitez les activités fatigantes.
- › **Repas légers:** si votre estomac le supporte, vous pouvez aussi ingurgiter des aliments faciles à digérer comme du pain grillé, du riz, du poulet (sans la peau) ou des bananes (régime BRAT) à certains moments et dans de petites portions. Ces aliments peuvent aider à stabiliser l'estomac.

› **Éviter certains aliments et boissons:** durant la phase aiguë de l'intoxication alimentaire, vous devriez renoncer aux boissons et aliments gras, épicés ou qui contiennent du lait ou de la caféine car ceux-ci peuvent irriter davantage l'estomac.

› **Médicaments contre la nausée et la diarrhée:** dans certains cas, les médecins peuvent prescrire des médicaments qui soulagent certains symptômes comme la nausée et la diarrhée. Toutefois, ne prenez aucun médicament sans qu'il vous ait été recommandé par un médecin.

› **Demandez une aide médicale:** si les symptômes sont graves (p. ex. déshydratation importante, vomissements persistants, forte fièvre, sang dans les selles ou perte de connaissance), demandez immédiatement une aide médicale. Les intoxications alimentaires graves peuvent engager le pronostic vital et exigent d'être traitées par du personnel médical.

CE QUI AIDE EN CAS DE DIARRHÉE DU VOYAGEUR

La diarrhée du voyageur, ou turista, arrive fréquemment aux personnes qui voyagent dans des pays ou des régions dont ils n'ont pas l'habitude des germes ou bactéries locales. Voici quelques mesures susceptibles de vous aider pour la traiter:

› **Hydratation:** la mesure la plus importante en cas de diarrhée du voyageur est d'absorber suffisamment de liquides en permanence afin d'éviter une déshydratation. Buvez beaucoup d'eau, de solution à base d'électrolytes ou de jus de fruits dilués. Évitez les boissons alcoolisées et qui contiennent de la caféine, car celles-ci ne feraient qu'intensifier la déshydratation.

› **Électrolytes:** utilisez des solutions à base d'électrolytes ou des poudres spéciales qui contiennent des électrolytes comme le sodium et le potassium. Elles peuvent contribuer à rétablir la teneur en électrolytes qui chute en cas de diarrhée.

› **Régime:** évitez les aliments gras, épicés, contenant du lait et difficiles à digérer, car ils peuvent irriter l'estomac. À la place, préférez des aliments qui se digèrent bien comme le riz, les bananes, le pain de mie et le poulet cuit. Cela correspond au régime BRAT de l'anglais pour Bananas, Rice, Applesauce, Toast (bananes, riz, compote de pomme, pain grillé).

› **Antidiarrhéiques:** dans certains cas, des médicaments contre la diarrhée disponibles sans ordonnance, comme le lopéramide (Imodium), peuvent être envisagés. Ces médicaments peuvent réduire la fréquence et l'urgence d'aller à la selle. Néanmoins, gardez en tête qu'ils ne conviennent pas à tout le monde. Lisez donc bien la notice avant de les prendre et n'hésitez pas à consulter un médecin en cas de doute ou de symptômes graves.

› **Demandez une aide médicale:** si la diarrhée est sévère, persistante ou accompagnée d'autres symptômes tels que la fièvre, du sang dans les selles ou une perte de connaissance, vous devriez impérativement demander une aide médicale. Cela pourrait être le signe d'une maladie plus sérieuse et nécessitant un traitement spécial.

› **Mesures de précaution:** pour éviter la diarrhée du voyageur, vous devriez prendre des mesures de précaution particulières lors de vos voyages dans des pays où les conditions d'hygiène sont douteuses. Buvez uniquement de l'eau en bouteille, évitez de mettre des glaçons dans vos boissons et mangez des plats bien cuits qui vous sont servis chauds. Se laver les mains à l'eau savonneuse est également décisif pour réduire la propagation d'agents pathogènes.

PREMIERS SECOURS EN CAS D'INSOLATION

Une insolation a lieu lorsque la tête surchauffe en raison d'un ensoleillement démesuré. Cela peut entraîner des symptômes tels que maux de tête, vertiges, nausée, vomissements, pouls élevé et confusion. Voici les étapes à suivre et les premiers soins à prodiguer en cas d'insolation:

› Placez la personne à l'ombre ou dans un espace clos où il fait frais pour la protéger des rayons du soleil.

- › Couchez-la pour faciliter l'irrigation sanguine du cerveau.
- › Retirez tous les vêtements superflus et essayez de faire baisser la température en passant un tissu humide sur la personne ou une compresse froide sur son front, sa nuque et ses poignets. Évitez toutefois le froid extrême, car un choc thermique pourrait s'ensuivre.
- › Faites boire de petites gorgées à la personne en question pour compenser sa perte d'hydratation. Évitez les boissons alcoolisées et qui contiennent de la caféine et sont donc susceptibles d'aggraver la déshydratation.
- › Observez la personne et les éventuels signes de perte de conscience ou de symptômes graves. Si les symptômes s'aggravent ou persistent, mettez-vous immédiatement en quête d'une aide médicale.

Susceptible de causer un coup de chaleur, une maladie potentiellement mortelle qui exige une intervention médicale dans les plus brefs délais, une insolation doit toujours être prise au sérieux. Par conséquent, n'hésitez surtout pas à contacter les secours ou à amener la personne concernée aux urgences si elle présente des symptômes graves. Pour prévenir les insolutions, il est important de se protéger des rayons du soleil en portant un chapeau, en appliquant de la crème solaire et en buvant suffisamment pour rester hydraté.

PREMIERS SECOURS EN CAS DE MORSURE PAR UN ANIMAL

Pouvant causer des infections et des blessures, la morsure d'un animal n'est pas toujours aussi anodine qu'on pourrait le croire. Voici les étapes à suivre et les premiers soins à prodiguer en cas de morsure par un animal:

- › **Sécuriser:** assurez-vous que la personne blessée est bien en sécurité et que l'animal qui l'a mordue a été éloigné ou maîtrisé afin d'éviter tout autre incident.
- › **Contrôler le saignement:** si la blessure saigne, utilisez un tissu propre ou une compresse stérile pour exercer une légère pression

sur la plaie et mettre fin au saignement. Évitez toute pression excessive qui pourrait augmenter le risque d'infection.

- › **Nettoyer la plaie:** rincez-la avec précaution à l'eau courante afin de retirer les salissures, la salive et toutes les autres impuretés qui s'y trouveraient. Utilisez du savon si vous en avez à disposition, et séchez ensuite la plaie en la tamponnant délicatement à l'aide d'un tissu propre ou d'une compresse.
- › **Désinfecter:** une fois la plaie nettoyée, appliquez-y un antiseptique pour minimiser le risque d'infection.
- › **Couvrir la plaie:** couvrez la plaie avec un bandage propre ou un pansement stérile pour la protéger des impuretés ambiantes.
- › **Demander une aide médicale:** quelle que soit la gravité de la morsure, vous devriez toujours solliciter une aide médicale pour examiner la plaie et la traiter. Notamment s'il s'agit de la morsure d'un animal sauvage, que la morsure est profonde ou que la tête, le cou ou les parties génitales sont concernés, il convient de consulter immédiatement un médecin.
- › **Vaccin contre le tétanos:** vérifiez si la personne est à jour dans sa vaccination contre le tétanos. Si la plaie était souillée ou qu'elle a causé des plaies profondes et que le dernier vaccin remonte à plus de cinq ans en arrière, un vaccin de rappel doit être envisagé.
- › **Observer les signes d'une infection:** une fois traitée, vous devriez bien observer la plaie. Si les signes d'une infection apparaissent (par ex. rougeur, gonflement, douleur, formation de pus ou fièvre), consultez immédiatement un médecin.

Gardez bien en tête que les morsures animales sont potentiellement dangereuses, car des bactéries peuvent s'introduire dans la plaie. Pour éviter les infections et autres complications, il est donc essentiel de se faire rapidement et soigneusement examiner par un professionnel de la santé.

PREMIERS SECOURS EN CAS DE FRACTURE OSSEUSE

Face à une fracture osseuse, prodiguer des gestes de premiers secours est essentiel pour éviter d'autres blessures et pour que la personne blessée se rétablisse plus rapidement. Voici les étapes à suivre:

- › **Garder son calme:** restez calme et rassurez la personne blessée. Évitez de la déplacer inutilement, car cela peut être douloureux et aggraver la blessure.
- › **Demander de l'aide:** si ce n'est pas encore fait, appelez les services de secours ou un médecin. Les fractures osseuses exigent en général des soins médicaux professionnels.
- › **Immobiliser:** essayez d'immobiliser la zone corporelle concernée de sorte qu'elle ne puisse plus bouger du tout. Vous pouvez utiliser divers objets (planches, glissières, vêtements ou serviettes) afin de stabiliser la fracture et de la maintenir dans la position où elle se trouve.
- › **Refroidir:** en présence de plaies ou de gonflements, vous pouvez envelopper une poche de glace ou des glaçons dans un torchon, et déposer le tout sur la zone en question. Cela réduira les douleurs et autres gonflements.
- › **Relever:** si possible, relevez la partie du corps blessée. Cela aidera aussi à diminuer les gonflements.
- › **Apaiser la douleur:** si la personne blessée ressent des douleurs et qu'il n'y a aucune contre-indication, vous pouvez lui administrer des antalgiques, mais attention: uniquement après concertation avec un médecin et en respectant les instructions figurant sur la notice.
- › **Transporter:** ne déplacez la personne blessée qu'en cas de stricte nécessité et s'il est possible de le faire en toute sécurité. À cette fin, utilisez un brancard ou une méthode qui vous vient spontanément à l'esprit pour ne pas peser davantage sur la fracture.

- › Notez bien que ce n'est pas à vous d'agir directement sur la fracture (sauf si vous avez été formé et êtes habilité à prodiguer des soins médicaux). Toute tentative de traiter la fracture de son propre chef est susceptible d'aggraver la blessure.

Les étapes ci-dessus sont des directives d'ordre général qui doivent servir de mesures de premiers secours jusqu'à l'arrivée de personnel médical. Chaque fracture étant unique, le traitement peut varier en fonction de sa spécificité et de son emplacement. Il est important de laisser le personnel médical établir un diagnostic précis et assurer le traitement.

PREMIERS SECOURS EN CAS D'INCENDIE DANS UN HÔTEL

Les premiers secours en cas d'incendie dans un hôtel consistent tout d'abord à se sauver soi-même et à aider les autres résidents. Voici les étapes à suivre:

- › **Garder son calme:** restez calme et tentez de rassurer les autres résidents.
- › **Détecteurs de fumée et alarmes incendie:** s'il y en a, activez l'alarme incendie ou le détecteur de feu dans l'hôtel pour avertir les autres résidents et le personnel de l'établissement du danger.
- › **Vérifier les portes:** avant d'ouvrir une porte, vérifiez-en la température. Touchez la porte avec le dos de la main pour savoir si elle est chaude. Si elle est brûlante, ne l'ouvrez pas, car des flammes sont sans doute juste derrière. Si la porte est froide, ouvrez-la lentement pour vous assurer qu'il n'y a pas de fumée.
- › **Emprunter les issues de secours:** quittez le bâtiment en utilisant les issues de secours et les escaliers prévus à cet effet. Ne prenez jamais les ascenseurs, car ils peuvent se bloquer en cas d'incendie.
- › **Quitter le bâtiment en toute sécurité:** si l'issue de secours est bloquée à cause d'une fumée épaisse, gardez la porte fermée et

obstruez l'espace entre la porte et le sol à l'aide d'une serviette pour que la fumée reste dehors. Placez-vous à la fenêtre, faites des signes au personnel de secours et appelez à l'aide.

- › **Appeler les urgences:** Composez le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez (112 ou 911 dans la plupart des pays) et signalez l'incendie. Donnez l'adresse exacte de votre hôtel.
- › **Glisser une serviette sous la porte:** si vous êtes enfermé dans une pièce et que la fumée commence à s'y engouffrer, placez une serviette humide contre la porte pour empêcher la fumée de pénétrer davantage.
- › **Étages supérieurs du bâtiment:** si votre chambre se situe dans les étages supérieurs de l'hôtel et qu'une issue de secours est bloquée, faites signe au personnel de secours depuis la fenêtre et attendez qu'on vous vienne en aide.
- › **Étages inférieurs du bâtiment:** si votre chambre se situe dans les étages inférieurs et que la situation est sûre, quittez le bâtiment par les issues de secours signalisées comme telles.
- › **Ne pas paniquer:** cela pourrait aggraver la situation. Gardez votre calme et, pour autant que possible, venez en aide aux autres personnes sans mettre votre propre sécurité en danger.

Avant de séjourner dans un hôtel, il est important de se familiariser avec les mesures d'évacuation et de sécurité de l'établissement afin d'être bien préparé en cas de problème. En principe, des plans d'urgence et des informations relatives à la sécurité sont dans toutes les chambres. Tenez compte de ces renseignements et agissez de façon responsable afin de préserver votre propre sécurité et celle des autres.

PREMIERS SECOURS EN CAS D'INFARCTUS DU MYOCARDE

Un infarctus du myocarde est une urgence médicale. Agir rapidement peut sauver des vies. Voici les étapes à suivre si vous suspectez un tel infarctus:

- › **Appeler les urgences:** composez immédiatement le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez (112 ou 911 dans la plupart des pays) et dites-leur qu'il vous semble être en présence d'un infarctus du myocarde. Décrivez les symptômes et indiquez où vous vous trouvez. Les services de secours peuvent engager des mesures qui sauveront la vie à la victime et vous conduire à l'hôpital dans de brefs délais.
- › **Rassurer la personne:** rassurez la personne concernée et allongez-la, de préférence sur le dos. Assurez-vous qu'elle se repose et tenez-la aussi éloignée que possible de toute exposition au stress.
- › **Aspirine:** si la victime n'est pas allergique à l'aspirine et qu'il n'y a aucune contreindication, lui faire mâcher un comprimé d'aspirine à faible dose (300 mg de préférence) peut contribuer à liquéfier le sang et à améliorer le flux sanguin en direction du cœur. Cela ne doit se faire que si la personne en question en est capable et qu'aucun médecin ne s'y oppose expressément.
- › **Observer la respiration et le pouls:** surveillez la respiration et le pouls de la personne. Si elle cesse de respirer ou que son pouls n'est plus audible, commencez à pratiquer les mesures de réanimation (RCP), pour autant que vous ayez été formé en ce sens.
- › **Desserer les vêtements:** desserrez les vêtements près du corps pour faciliter la respiration.
- › **Ne rien donner à boire ou à manger:** ne proposez ni nourriture ni boisson à la victime.

Vous devez garder à l'esprit que vous ne pouvez pas traiter un infarctus du myocarde vous-même. Appelez toujours les urgences, même si vous êtes d'avis que les symptômes ne sont peut-être pas si graves. Les symptômes d'un infarctus du myocarde peuvent varier d'une personne à l'autre, voici quelques-uns des plus fréquents:

- douleurs violentes et subites ou pression dans la poitrine qui durent plus que quelques minutes;
- douleurs qui peuvent se diffuser dans le bras (gauche le plus souvent), le menton, la nuque ou le haut du corps;
- souffle court;
- nausées ou vomissements;
- sueurs froides.

Mieux vaut demander l'intervention d'un médecin pour peu de choses que d'ignorer ces symptômes. Le traitement rapide d'un infarctus du myocarde peut contribuer de manière décisive à la protection du tissu cardiaque et améliorer les chances de rétablissement.

Les mesures de réanimation – également appelées mesures de réanimation cardio-pulmonaire RCP ou CPR (CardioPulmonary Resuscitation) – sont des procédés appliqués à une personne qui ne respire plus ou dont le cœur s'est arrêté pour lui sauver la vie. Voici les étapes fondamentales des RCP:

1. **Vérifier la sécurité:** assurez-vous que l'environnement est sûr, tant pour vous que pour la personne concernée. Vérifiez que la personne est consciente en la secouant doucement et en lui parlant assez fort.
2. **Appeler les urgences:** si la personne ne réagit pas ou ne respire pas normalement, appelez immédiatement les urgences (112 ou 911 dans la plupart des pays). Si vous êtes seul, ne rejoignez la victime qu'après avoir appelé les urgences.
3. **Vérifier la respiration:** vérifiez la respiration en approchant votre oreille de la bouche et du nez de la personne et en prêtant attention aux mouvements de la poitrine. Faites cela tout au plus pendant 10 secondes.

4. **Commencer un massage cardiaque:** si la personne ne respire pas normalement ou respire de façon irrégulière, commencez à pratiquer un massage cardiaque (également appelé compression thoracique):
 - Placez vos mains, paume vers le bas, au milieu du thorax et entre les seins.
 - Exercez des pressions fermes et rapides, jusqu'à au moins 5 cm (2 pouces) de profondeur et à un rythme de 100 à 120 par minute. Entre les compressions, laissez le thorax revenir à sa position normale.
 - Évitez d'interrompre les compressions, à moins que ce soit nécessaire pour pratiquer d'autres mesures de sauvetage (bouche-à-bouche par ex.).
5. **bouche-à-bouche:** si vous êtes en mesure de procéder à une insufflation, faites-le au bout de 30 compressions. Utilisez un masque ou un tissu pour éviter toute contamination. Insufflez de l'air deux fois, pendant une seconde à chaque fois, pour être sûr que la poitrine se lève. Reprenez ensuite le massage cardiaque en entamant une nouvelle série de 30 compressions.
6. **Alternance entre les compressions et le bouche-à-bouche:** Poursuivez le massage cardiaque et le bouche-à-bouche à raison de 30:2 jusqu'à ce que le personnel médical arrive sur les lieux ou que la victime respire de nouveau normalement ou bouge.

La RCP peut nettement améliorer les chances de survie des personnes en proie à un arrêt cardio-respiratoire. Il importe toutefois de préciser que la qualité des mesures de réanimation et le temps que l'on met pour commencer à les mettre en œuvre sont absolument décisifs. Si vous n'êtes pas formé ou avez des doutes quant à la manière de les appliquer, suivez les instructions des agents du numéro d'urgence jusqu'à l'arrivée du personnel médical. Il est également recommandé de suivre un cours RCP pour apprendre les bonnes techniques et les réaliser avec plus d'assurance si la situation est critique.





24
9 772813 894008