



Conseils santé pour
vos vacances en

Europe du Sud

CHF 19.80

*Urgence médicale en vacances :
comment prodiguer les premiers soins*

*Vaccins, informations sanitaires
et documents – ce qu'il faut savoir*

*Les médicaments
à avoir dans ses bagages*

CHAUD DEVANT:
Conseils pour faire face à la chaleur
ACCÈS AUX SOINS EN
EUROPE DU SUD : les états à la loupe

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 vous consulter la plateforme www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed est la plateforme multimédia en ligne dédiée à la santé du Touring Club Suisse.

Édition 2023, version révisée

Ce guide sur la santé est révisé régulièrement.

ISSN 2673-9712

Éditeur :

Touring Club Suisse TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Téléphone : +41 0844 888 111, e-mail : info@tcs.ch

Avant-propos

J'ai grandi en Afrique subsaharienne. Là-bas, les maladies tropicales sont légion, et bon nombre sont même véhiculées par les chats. Ma mère avait pour habitude de dire : « Quand on sait combien de maladies ces animaux peuvent transmettre, mieux vaut ne pas les laisser rentrer chez soi ». Et pourtant, nous avons un chat, avec lequel nous jouons et que nous aimons. Mais nous avons appris à toujours bien nous laver les mains, à désinfecter immédiatement la moindre petite griffure et à rester à distance des chats que nous ne connaissons pas ; quant au nôtre, ses vaccinations étaient toujours à jour.

C'est justement dans cet esprit que ce guide pour voyager en bonne santé a été conçu. Il ne doit en aucun cas limiter le plaisir de voyager, mais plutôt montrer comment il est possible, par quelques mesures de précaution, de réduire considérablement les risques de maladie ou d'accident. Voici donc ma recommandation à tous les lecteurs : feuilletez ce guide avant de partir en vacances, prenez-le avec vous « au cas où » et ensuite, oubliez-le et profitez de vos vacances !

Je vous souhaite une lecture enrichissante et des séjours en Europe du Sud en excellente santé !



Jürg Wittwer
Directeur général du
Touring Club Suisse



Table des matières

- 8 Enfin en vacances :
voyagez en parfaite santé !
- 12 Assurance voyage complète : un
investissement qui a toute son
importance
- 16 Les médicaments à avoir
dans ses bagages
- 20 Conseils de voyages aux
personnes allergiques
- 22 Vacances en Europe du Sud –
les vaccins qui peuvent être utiles
- 24 Asthme et voyages : à quoi penser
quand on est concerné
- 28 Vacances en Europe du Sud – les
vaccins qui peuvent être utiles
- 32 Conseils contre le mal
des transports
- 36 Partir en voiture : arrimez vos
bagages en toute sécurité !
- 38 Thrombose du voyageur : Pourquoi
rester longtemps assis en voiture
peut être dangereux
- 42 Hépatite du voyageur : comment
s'en protéger



8



32



54



72

46 Partir en vacances dans un pays d'Europe du Sud pendant une grossesse

50 Prendre l'avion avec un bébé et des enfants en bas âge

52 Partir en voyage malgré une maladie chronique : en Europe du Sud, c'est tout à fait possible

54 Camper et rester en bonne santé en Europe du Sud – les conseils du Dr Markus Luethi, médecin du TCS

58 Maladie ou urgence en Europe du Sud : ce que vous devez faire immédiatement

62 Urgence médicale en vacances : comment prodiguer les premiers soins

64 Bains de soleil : attention, le cancer de la peau ne prend pas de vacances !

68 Allergie au soleil : profitez du sud quand même !

72 Chaud devant: Conseils pour faire face à la chaleur

76 Règles importantes si vous allez nager ou vous baigner en mer

78 Snorkeling : ce à quoi vous devriez faire attention

80 L'eau du robinet en Europe du Sud – ce dont vous devez tenir compte

82 Diarrhée du voyageur : ce que vous devez savoir !

86 GHB & co. en vacances : ayez toujours vos verres à l'œil

90 Animaux venimeux en Europe du Sud

92 Morsure de serpent : les conseils du médecin-chef

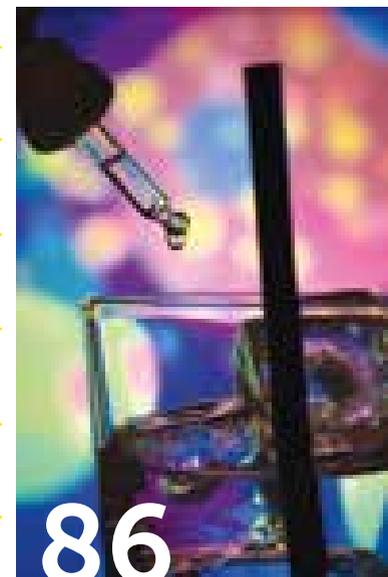
94 Méduses venimeuses : Premiers secours en cas de piqûre

96 Maladies dangereuses : protégez-vous des moustiques tropicaux

100 Punaises de lit à l'hôtel : que faire ?

104 À peine de retour, déjà malade – que fait-on ?

106 Accès aux soins en Europe du Sud – les états à la loupe



86



96

Enfin en vacances : voyagez en parfaite santé !

Un voyage bien préparé, ce n'est pas seulement boucler ses bagages – une bonne préparation contribue fortement à ce que vos vacances soient réussies, y compris sur le plan sanitaire.



PARTIR EN VOITURE

Il ne faut surtout pas sous-estimer la température qu'il fait dans l'habitacle d'une voiture : au bout d'un quart d'heure sous le soleil tapant, le véhicule peut déjà être un vrai four et engager le pronostic vital. Ne laissez pas vos enfants ou animaux de compagnie seuls dans la voiture.

Dr méd. Daniel Garcia, ancien médecin-chef et chef de clinique du centre des urgences pour enfants et adolescents (Hôpital universitaire de Berne) met en garde : « Les bébés ont plus de mal à réguler leur température parce qu'ils transpirent moins et que la surface de leur corps, par rapport à leur poids, est assez importante. Même si les fenêtres sont ouvertes, la température à l'intérieur de la voiture peut fortement monter en très peu de temps et menacer la santé des enfants ».

La plupart des gens connaissent la **thrombose du voyageur** comme un effet secondaire et désagréable des voyages en avion – pourtant, de longs voyages en voiture peuvent tout autant générer une accumulation de sang dans les jambes. « Les longs trajets en voiture, plus exactement le fait d'être assis pendant des heures dans la même position, peuvent empêcher une bonne circulation du sang dans les jambes, et dans le pire des cas, causer une thrombose engageant le pronostic vital », explique le Professeur Aris Exadaktylos, médecin-chef et chef de clinique du centre des urgences de l'Hôpital universitaire de Berne.

CONSEILS IMPORTANTS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE THROMBOSE DU VOYAGEUR

- ✓ boire beaucoup d'eau
- ✓ faire des pauses régulièrement et se dégourdir les jambes
- ✓ porter des bas de compression
- ✓ prophylaxie médicamenteuse

PARTIR EN AVION

Si vous avez des problèmes de santé, mieux vaut vous faire soigneusement examiner afin de déterminer si votre état permet un voyage en avion. Si vous n'êtes que légèrement enrhumé et que vous n'avez pas de fièvre, ou souffrez d'une sinusite, un peu de spray nasal vous aidera à passer un bon vol.

Si vous êtes atteint d'une **maladie aiguë** ou que vous avez récemment subi une opération, vous devez faire preuve d'une vigilance particulière. Voyager peut être fatigant. Par conséquent, il est judicieux de reporter votre vol si vous pensez ne pas pouvoir faire face à cette fatigue. Avant votre vol, demandez conseil à un médecin ou faites-vous examiner pour savoir si votre état permet de prendre l'avion.

DIRECTIVES SANTÉ DE SWISS : VOUS N'AVEZ PAS LE DROIT PRENDRE L'AVION SI VOUS SOUFFREZ DES MALADIES SUIVANTES :

- ✗ refroidissements aigus et graves maladies avec de la fièvre
- ✗ maladies cardiaques ou pulmonaires graves : difficultés à respirer, infarctus du myocarde récent, angine de poitrine instable, insuffisance cardiaque instable et pneumothorax
- ✗ AVC récent
- ✗ anémie sévère
- ✗ maladies infectieuses comme la varicelle
- ✗ opérations subies récemment, notamment au niveau de l'abdomen et du thorax
- ✗ certaines maladies psychiques aiguës

Assurance voyage complète : un investissement qui a toute son importance

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 ? Ces aspects ne doivent pas être ignorés au moment de souscrire une assurance voyage.

Lorsque vous la choisissez, le plus important est que vous bénéficiez 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 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.



Informez-vous, bien avant votre départ, sur les différentes possibilités.

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'Europe du Sud, 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 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 victime en vacances sont fort souvent couverts par l'assurance ménage (mais parfois sous la forme d'un 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 du 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

Les médicaments à avoir dans ses bagages

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

Le médecin urgentiste Aris Exadaktylos conseille de ranger ses médicaments et autres remèdes dans un « sac isotherme », où ils seront protégés des brusques variations de température. Il ajoute : « Faites une liste et pendant les vacances, écrivez 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, ou 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 ».





Également lors de la réservation de ferries le TCS vaut la peine

Plus de 500 connexions en Europe du Nord et du Sud.

- Aucun frais de dossier pour les membres du TCS
- Jusqu'à 25 % de réduction selon la compagnie maritime

En savoir plus sur tcs-ferry.ch

Réservez maintenant

VOICI LA TROUSSE DE SECOURS QUE PRÉCONISE LE PROFESSEUR ARIS 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 antidiarrhéiques (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 à l'alcool 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 de survie (à revêtement métallique), petit couteau de poche, bouchons d'oreille etc.
- ✓ matériel de bandage (entre autres, compresses de gaze plus ou moins grandes, grands pansements pour plaies de 10 x 10 cm), divers pansements pour plaies (y compris pour enfants) de différentes tailles, pansements anti-ampoules (rembourrés), pansements pour brûlure, bandes de suture stériles (petits pansements adhésifs pour soigner les petites plaies ouvertes), bande autocollante, tampons imbibés d'alcool, tampons (par ex. très utiles 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

Conseils de voyages aux personnes allergiques

Préparez votre départ en vacances : pour les personnes qui souffrent d'allergies sévères, ou d'«anaphylaxie», une bonne préparation est le B.A.-BA qui permettra de prévenir toute réaction allergique en vacances, et de savoir quoi faire en cas d'urgence.

Le terme d'anaphylaxie décrit une réaction allergique rapide et engageant le pronostic vital qui nécessite qu'on agisse immédiatement. Les symptômes apparaissent en quelques secondes ou minutes (rarement au bout de quelques heures) après que l'on a été en contact avec l'allergène, et peuvent concerner plusieurs organes comme la peau et les muqueuses, le tube digestif, les voies respiratoires et le système cardiovasculaire.

La plupart des personnes sérieusement allergiques savent qu'elles le sont et ont toujours à portée de main, même en vacances, un kit d'urgence prescrit par un médecin. Le kit d'urgence se compose d'une à deux piqûres d'adrénaline prêtes à l'emploi, d'un antihistaminique, d'une préparation à base de cortisone en comprimés ou en gouttes et, éventuellement, d'un aérosol contre l'asthme. C'est au médecin de déterminer le dosage des médicaments.

SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE ANAPHYLAXIE :

- démangeaisons et gonflements de la paume des mains et de la plante des pieds, des paupières, de la muqueuse buccale, des lèvres ou de la langue
- papules qui démangent (zones cutanées rouges et gonflées)
- difficultés à respirer, détresse respiratoire, quintes de toux
- troubles gastro-intestinaux (crampes d'estomac, vomissements, diarrhée)
- vertiges importants, sensation de faiblesse Selon le degré de gravité, on classe le choc anaphylactique en différents stades.



Les personnes allergiques aux cacahuètes doivent faire preuve d'une grande prudence en Asie, car les cacahuètes sont souvent utilisées dans la cuisine des pays asiatiques.

Les précieux conseils d'aha! Centre d'Allergie Suisse

S'INFORMER ET INFORMER SES COMPAGNONS DE VOYAGE

Dans quel pays se rend-on ? À quelle fréquence risque-t-on d'y rencontrer l'allergène en cause ? Les allergènes sont-ils précisés sur les emballages et, dans l'affirmative, de quelle manière ? Bien plus que les autres, les personnes souffrant d'une allergie alimentaire ont tout intérêt à bien s'informer avant leur départ. Selon le pays, les aliments soumis à déclaration diffèrent, de même que les habitudes alimentaires ; à titre d'exemple, les arachides sont très fréquentes dans la cuisine asiatique. Toutes les personnes sujettes à une anaphylaxie feraient bien de s'enquérir, avant le départ, des soins accessibles sur place, ainsi que des médicaments qu'elles y trouveront et de leur disponibilité. Pour les cas d'urgence, il est utile d'enregistrer les coordonnées des ambulances, de l'hôpital et de la pharmacie les plus proches – dans l'idéal, tous les voyageurs du groupe devraient les avoir dans leurs contacts. Outre la personne concernée, ses compagnons devraient apprendre à manipuler correctement le kit d'urgence et s'entraîner régulièrement.

VOYAGER QUAND ON SOUFFRE D'ALLERGIE ALIMENTAIRE

Pour que les personnes souffrant d'une allergie alimentaire puissent profiter des excursions le plus tranquillement possible, l'idéal est qu'elles emportent des repas et des collations préparés chez elles.

Des lingettes humides permettront de nettoyer les surfaces, par exemple dans le train ou sur les aires de repos, afin d'éviter tout contact avec des allergènes. Pour ceux qui partent en avion, la compagnie aérienne devrait être informée des allergies alimentaires. Là encore, nous conseillons d'apporter ses propres en-cas ou de commander un menu spécial. Les médicaments et le pass d'urgence avec attestation médicale doivent se trouver dans le bagage à main. Lors du check-in et avant chaque collation ou repas, informez le personnel navigant de votre allergie. Séjourner en gîte peut être moins stressant pour les personnes atteintes d'allergies alimentaires, car elles peuvent préparer elles-mêmes leurs repas. Si un autre type d'hébergement en pension complète ou en demi-pension retient votre attention, il faudra d'abord demander si des menus adaptés à votre situation sont garantis et si l'établissement dispose de personnel formé en ce sens. En cas de doute, mieux vaut vous mettre en quête d'un autre hébergement.

BIEN ARMÉ POUR TOUTE URGENCE

Aussi préparé soit-on, il est toujours bon de l'être tout autant pour les cas d'urgence. En d'autres termes, le kit d'urgence doit contenir suffisamment de médicaments (au moins deux auto-injecteurs d'adrénaline) et le certificat médical, idéalement en anglais. L'auto-injecteur d'adrénaline ne supportant pas la chaleur, mieux vaut le conserver dans des poches spécialement conçues pour le maintien au froid des médicaments. Une petite thermos ou bouteille isotherme les protégera aussi des grosses chaleurs, il suffit d'y mettre la seringue prête à l'emploi. De même, un pass ou plan d'urgence dans la langue du pays ou en anglais devrait être à portée de main. Il est par ailleurs utile de préparer un kit d'urgence dans la langue du pays ou en anglais, pour le cas où des médecins devraient intervenir en raison d'un choc anaphylactique.

**Vous trouverez
la liste de
contrôle
complète ici :**



LISTE DE CONTRÔLE MÉDICAMENTS / GESTION DES URGENCES

- Prendre son kit/ses médicaments d'urgence en quantité suffisante (au moins 2 stylos injecteurs, voire plus) avec l'attestation médicale (et vérifier la date de péremption des médicaments !)
- S'informer des médicaments commercialisés sur place et de leur disponibilité
- toujours avoir son kit d'urgence sur soi
- Avoir sur soi son passeport et plan d'urgence dans la langue du pays ou en anglais
 - Plans d'urgence en différentes langues :
 - Emergency Care Plan : www.foodallergy.org
 - ASCIA Action Plans for Anaphylaxis : www.allergy.org.au
 - Anaphylaxis Emergency Plan : www.foodallergycanada.ca
 - Plan d'urgence : www.ck-care.ch
- traduire les allergènes dans la langue du pays
- Préparer un kit d'urgence dans la langue du pays ou en anglais, au cas où des médecins devraient intervenir en raison d'un choc anaphylactique
 - Cartes pré-rédigées avec une phrase type en cas d'urgence :
 - Translation Cards : www.allergyuk.org
- Instruire tous les compagnons de voyage sur la manière de gérer un cas d'urgence
- S'informer des soins médicaux disponibles sur place (hôpitaux, ambulances)
- Avoir une fiche avec les coordonnées du médecin/des centres médicaux compétents sur place
 - hôpital le plus proche (pour les familles : s'assurer que les enfants sont pris en charge)
 - Numéro d'urgence international 112 | Mots-clés : anaphylaxie et allergies sévères (facultatif : enfant)
 - Tous les compagnons de voyage enregistrent les données de contact dans leur téléphone mobile
- Vérifier si votre assurance vous couvre en cas d'urgence
- conclure une assurance rapatriement

Asthme et voyages : à quoi penser quand on est concerné

Pour que leurs vacances soient reposantes, les personnes asthmatiques doivent bien réfléchir à leur destination et au moment de leur départ, car tous les lieux de villégiature et hébergements ne sont pas nécessairement adaptés à leur situation. Noémie Beuret, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse, nous révèle où les personnes concernées pourront trouver le repos, et ce qu'elles doivent absolument avoir à portée de main pendant le voyage.

CHOISIR SES DATES EN TOUTE CONSCIENCE

La règle d'or des vacances est la même qu'au quotidien : éviter, autant que possible, les facteurs déclencheurs d'asthme. Mais concrètement, comment met-on cela en œuvre pendant un voyage ? Pendant l'été et l'hiver suisses, les personnes asthmatiques qui ne supportent pas les températures trop basses ou trop élevées pourraient par exemple se rendre dans un pays tempéré, ou voyager au printemps ou en automne. Si l'asthme est lié à une allergie au pollen, le mieux serait de prendre le large en pleine saison de pollinisation.

DESTINATION : CHOISISSEZ FUTÉ

La devise consistant à « éviter les déclencheurs » aide aussi à choisir la destination de ses vacances. La pollution de l'air aggrave votre asthme ? Dans ce cas, il va falloir opter pour une destination qui offre

*Il est important
d'avoir les
médicaments
adéquats sur soi.*



la meilleure qualité d'air possible. Les personnes qui réagissent de façon allergique aux acariens domestiques se sentiront mieux à la montagne qu'en bord de mer. L'altitude a également un effet bénéfique sur l'asthme. Toutefois, attention : le froid et les fluctuations de température peuvent transformer les vacances en un vrai challenge. Les personnes allergiques au pollen devraient s'informer sur la quantité de pollen qui se dissémine sur le lieu de leurs vacances. Privilégier des hôtels ou hébergements spécialisés dans l'accueil de personnes allergiques en vaut la peine aussi.

Qu'en est-il des vacances à la mer ? L'air marin salé combiné à une humidité élevée a un effet expectorant et apaisant, et facilite en outre tant l'absorption d'oxygène que l'évacuation du CO₂. La brise apporte quant à elle de l'air pauvre en allergènes qu'il sera bon d'inhaler, mais qu'on ne trouve déjà plus lorsqu'on s'éloigne de seulement quelques mètres de la mer. Les sujets asthmatiques devraient aussi s'assurer d'avoir accès à des soins médicaux d'urgence sur leur lieu de vacances.

MÉDICAMENTS ET PLAN D'ACTION CONTRE LES CRISES D'ASTHME

Avant de partir, il est judicieux de vérifier son plan d'action contre les crises d'asthme avec son médecin traitant, de l'actualiser si besoin est, et de le traduire dans la langue du pays. Le décalage horaire étant fort susceptible d'avoir une influence sur la prise de médicaments, cela doit être mis au clair aussi avant le départ. Si l'on doit se faire vacciner pour entrer dans un pays, il convient une fois de plus d'en parler avec son médecin ; en fonction du médicament prescrit contre l'asthme, différentes interactions sont à prévoir. Les personnes asthmatiques qui ont besoin d'un nébuliseur feraient mieux de vérifier, au préalable, les standards du pays en matière d'électricité, et d'avoir avec elles des fiches internationales. Tous les médicaments nécessaires, y compris ceux à prendre en cas d'urgence, devraient être à disposition dans des quantités supérieures à la normale. En effet, quel que soit le soin porté à la préparation de son voyage, il est toujours difficile de savoir précisément comment l'on supportera le climat local. Par conséquent, notez absolument le numéro des urgences de l'hôpital le plus proche, et apprenez par cœur quelques phrases im-

portantes dans la langue du pays où vous séjournerez. Autre bon conseil : notez les substances actives, dosage inclus, dans un carnet pour le cas où vous perdriez vos médicaments. Enfin, pour conclure : ne partez pas sans votre débitmètre !

IMPORTANT POUR LES VOYAGES EN AVION

Les personnes dont l'asthme n'est pas sous contrôle, ou seulement en partie, devraient prendre conseil auprès de leur médecin avant de partir en avion. Certaines compagnies exigent une confirmation d'aptitude à voyager en avion. Pour les personnes dont l'asthme est sous contrôle, il n'y a en principe aucun problème. Pendant le vol, le bagage à main doit contenir des médicaments (emballés dans un sac en plastique transparent), même si ceux-ci ne sont que rarement nécessaires au quotidien. De plus, la compagnie aérienne doit être informée au préalable, et nombre d'entre elles exigent une attestation médicale.

CONSEILS POUR VOYAGER TRANQUILLE

- contrôlez votre plan d'action contre les crises d'asthme avec votre médecin
- emportez suffisamment de médicaments avec vous, y compris dans ses bagages à main
- informez-vous au sujet des déclencheurs que vous pourriez rencontrer sur place
- réservez des hébergements qui tiennent compte des besoins des personnes allergiques
- avant de partir, informez-vous sur l'éventuelle présence d'un médecin spécialiste sur place
- informez vos compagnons de voyage que vous êtes asthmatique
- concluez une assurance voyage avec rapatriement
- soyez bien préparé à tout cas d'urgence



Vacances en Europe du Sud – les vaccins qui peuvent être utiles

Il n'y a pas que dans les pays lointains qu'on peut attraper des maladies qui nous sont étrangères ; selon la région visitée, les infections liées au voyage ne sont pas rares en Europe non plus.

Quand on entend parler de « maladies de voyage », on pense en premier lieu à des maladies tropicales comme la malaria, la fièvre jaune ou le virus Ebola. Pourtant, il est possible de contracter de désagréables infections sans quitter l'Europe et sans rejoindre des destinations exotiques. Les vaccins recommandés par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) constituent une bonne base. Les voici :

- tétanos
- diphtérie
- coqueluche
- rougeole
- poliomyélite (polio)
- vaccin contre la Covid-19

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

En Suisse, les vaccins se font sur la base du volontariat et aucune obligation n'est prévue. Selon le comité national d'experts en médecine des voyages « Safetravel », les vaccins suivants sont également judicieux :

- hépatites A et B
- rage
- MEVE (encéphalite à tiques)
- vaccination contre la fièvre jaune
- fièvre typhoïde (typhus)

Le site web www.safetravel.ch offre des informations détaillées sur chaque pays, mais ne saurait remplacer une consultation médicale professionnelle, par ex. chez son généraliste, dans un centre de vaccination ou auprès de spécialistes en médecine des voyages. Profitez aussi de l'occasion pour vérifier si vous êtes à jour dans vos vaccins. Vous trouverez des informations à ce sujet à la rubrique « Vaccins et prophylaxie ». En cas de maladie fébrile, de diarrhée ou d'autres symptômes survenant après votre voyage, consultez votre médecin et indiquez-lui que vous revenez de vacances à l'étranger.

Ligne Info-vaccins de l'OFSP : 0844 448 448

(consultation gratuite, prix d'une communication interurbaine en Suisse)

Sur nos pages d'information sur les destinations, nous avons rassemblé pour vous les infos les plus importantes sur **plus de 200 pays**. Vous y trouverez tous les documents nécessaires au voyage, pourrez vérifier si un permis de conduire international est requis et découvrirez en outre les vaccins recommandés.

Plus d'infos sur www.tcs.ch

(rubrique «Informations par pays») ou en scannant le code QR associé pour être directement redirigé vers la rubrique qui vous intéresse.





Conseils contre le mal des transports

Le « mal de mer » peut survenir ailleurs que sur un bateau. On peut en effet aussi être victime du mal des transports en voiture, en bus ou en avion, par exemple sur des routes sinueuses ou en cas de turbulences aériennes. Le mal des transports – également connu sous le nom de cinétose – est déclenché par des stimuli qui sont liés aux mouvements et perturbent le sens de l'équilibre.

Les symptômes possibles sont entre autres des vertiges, des nausées, des vomissements, des maux de tête, de la pâleur, et parfois de la fatigue, des bâillements ou des étourdissements.

- ✗ Pendant le trajet, évitez de lire ou de souvent regarder vers le bas. Concentrez plutôt votre regard devant vous sur la route, ou fixez un point immobile à l'horizon.
- ✓ En voiture, prenez place à côté du conducteur, en bus devant l'essieu avant, et en avion côté hublot au-dessus de l'aile. En bateau, restez le plus possible au centre.
- ✓ En mer, prenez l'air et suivez les mouvements du bateau – si vous ressentez tout de même des nausées, le mieux est de vous mettre sur le côté sous le vent.
- ✓ Avant et pendant le voyage, ne prenez que de légers repas.
- ✓ La mastication semble alléger les réactions excessives de l'estomac : en dehors des chewing-gums et des pommes, il semble que les carottes fassent également effet.

MÉDICAMENTS

Si vous souffrez du mal des transports en dépit de toutes les mesures préventives, vous pouvez tester des médicaments prévus à cet effet. Il est important de les prendre avant de partir. Souvent, ils n'ont aucun effet si on les prend après la survenue des symptômes. Demandez conseil à votre médecin sur les préparations que vous pouvez prendre pour prévenir le mal des transports. En concertation avec votre pédiatre, vos enfants devraient eux aussi pouvoir prendre un médicament à titre préventif. Dans ce cas, des remèdes sous forme de gomme à mâcher ou de l'homéopathie peuvent être utiles. Les enfants n'étant souvent pas en mesure de prévenir à temps qu'ils vont vomir, garder un sac, des vêtements de rechange, des lingettes humides ou des serviettes à portée de main n'est pas une mauvaise idée.



Les pièces radiophoniques peuvent être une bonne source de distraction pour les enfants.

- ✗ Évitez les boissons alcoolisées et ne fumez pas.
- ✓ Le gingembre semble réduire les nausées et avoir un bon effet contre les sueurs froides.
- ✓ La distraction aide ! Pendant le trajet, vous et vos enfants pouvez par exemple écouter de la musique, des livres audio ou des contes pré-enregistrés. Ce genre de distractions affaiblit le mal des transports car les stimuli déclencheurs sont couverts par de forts signaux acoustiques.
- ✓ Sur la route, veillez à prendre suffisamment l'air et à faire des pauses régulières. Pour cela, trouvez un endroit sans odeurs pénétrantes comme celles de la nourriture, du carburant ou des sanitaires, qui sont susceptibles d'accélérer les nausées.

Partir en voiture : arrimez vos bagages en toute sécurité !

Les bagages tels que valises, sacs de voyage et équipements sportifs volumineux doivent être arrimés correctement.

Si ce n'est pas le cas, la situation peut être dangereuse :

en cas de choc à seulement 50 km/h, tout objet non sécurisé dans le véhicule est en effet projeté vers l'avant à une force 30 à 50 fois supérieure à celle de son poids, ce qui peut rapidement blesser grièvement, voire tuer, les occupants. À titre d'exemple, la force d'impact d'une glacière de 10 kilogrammes non sécurisée sur la banquette arrière sera d'une demi-tonne sur le dossier du siège avant, soit directement contre la colonne vertébrale du passager avant ou du conducteur.

Notre experte TCS vous fait un bilan en vidéo des points cruciaux dont vous devez tenir compte lorsque vous chargez votre voiture.



Pour accéder
directement à la vidéo,
scannez le code QR.



Thrombose du voyageur : pourquoi rester longtemps assis en voiture peut être dangereux

La plupart des gens connaissent la thrombose du voyageur comme un effet secondaire et désagréable des voyages en avion – pourtant, de longs voyages en voiture peuvent tout autant générer une accumulation de sang dans les jambes.

Le métabolisme change au bout de seulement 20 minutes et la liste des effets négatifs est longue : rester longtemps assis fatigue les muscles, augmente la sensation de lassitude, diminue la concentration, réduit la circulation sanguine, nuit aux organes respiratoires et digestifs, entraîne des troubles de la circulation dans les jambes et cause souvent des tensions au niveau des muscles de la nuque et du dos.

Les longs trajets en voiture, plus exactement le fait d'être assis pendant des heures dans la même position, peuvent entraver la bonne circulation du sang, et dans le pire des cas engendrer une thrombose engageant le pronostic vital. La probabilité de thrombose augmente fortement chez les personnes qui ont déjà souffert d'une thrombose veineuse, qui sont en surpoids, qui sont génétiquement prédisposés à une forte coagulation du sang ou qui ont une jambe plâtrée ou immobilisée par une attelle.

BAS DE COMPRESSION

Les bas de compression qui remontent jusque sous le genou se sont révélés très efficaces. La légère pression qu'ils exercent sur le mollet favorise le flux sanguin en direction du cœur, et ils aident à éviter l'accumulation de liquides dans les tissus. Faire de l'exercice est utile aussi car en fin de compte, les thromboses sont le résultat d'un manque de mouvements. Lors de trajets en voiture, bouger régulièrement les mollets peut aider.



Une aide utile pour les longs trajets : les bas de compression.

Lors de longs voyages en voiture ponctués d'embouteillages, des pauses assez fréquentes et une position assise correcte faciliteront le voyage. Pour que la circulation sanguine ne soit pas entravée dans les jambes, l'extrémité du siège devrait être à deux ou trois doigts du creux du genou. Lors de trajets qui durent des heures, la colonne vertébrale est soumise à des vibrations permanentes. Accordez-vous des pauses !

Professeur Exadaktylos, quelles sont les personnes particulièrement sujettes aux thromboses ?

Sur les longs trajets, la probabilité de thrombose augmente chez les personnes qui ont déjà souffert d'une thrombose veineuse, celles qui ont eu des cas de thrombose veineuse dans leur famille, et celles qui souffrent de maladies sanguines, cardiaques et/ou oncologiques ou de forte obésité. Le risque augmente également si l'on a subi une opération récemment. Une surconsommation d'alcool la veille, un abus de caféine ou un apport insuffisant en liquides peuvent aussi avoir cet effet.



CHAQUE VOYAGE COMMENCE PAR UNE INSPIRATION

Face au large, le bonheur de retrouver la magie d'un univers unique. De découvrir chaque jour, sans hâte ni bagages à refaire, de nouveaux horizons. C'est tout cela qui anime CruiseCenter, depuis plus de 23 ans !

Vos avantages CruiseCenter:

- Le plus grand choix de croisières en Suisse
- Des tarifs défiant toute concurrence
- Des conseillers de voyage expérimentés, même pour vos réservations en ligne
- Des séjours terrestres à la carte disponibles en prolongation de votre croisière

ALERTE PROMO

Inscrivez-vous maintenant gratuitement à la newsletter CruiseCenter et profitez doublement: bénéficiez des meilleurs prix du marché et recevez un bon de réduction de CHF 30 (valeur minimale de réservation CHF 500).



 Inscrivez vous!

LE CRUISE MAGAZINE – DÉCOUVREZ NOS COUPS DE CŒUR AU FIL DE L'EAU

Entre nouveaux géants des mers aux aménagements toujours plus fous et navires intimistes aux prestations 5 étoiles, la croisière s'amuse, se délasse, se régale, explore. Notre magazine est édité trois fois par année, l'occasion de découvrir les plus beaux itinéraires du moment. Des bateaux au charme fou, promesse de navigations douces et de destinations inédites avec des itinéraires revisités!



Envoyez nous le formulaire rempli par email à l'adresse neuchatel@cruisecenter.ch ou par poste (CruiseCenter, Rue de l'Hôpital 2, 2000 Neuchâtel) afin de recevoir notre prochain magazine

Titre	
Prénom	
Nom	
Adresse	
CP, localité	
E-Mail Adresse	
No. de téléphone	

Après avoir passé combien d'heures d'affilée assis en voiture risque-t-on d'être victime d'une thrombose du voyageur ?

Étant donné que différents facteurs interagissent, il n'est pas possible de répondre d'une manière générale. Néanmoins, il est rare que des voyageurs en bonne santé présentent une thrombose veineuse avant quatre heures de trajet.

À quoi reconnaît-on une thrombose ?

Le plus souvent, ce sont les veines profondes du mollet qui se bouchent. En règle générale, on ressent une douleur due à la tension, le mollet en question gonfle et devient plus dur que l'autre. La douleur et la sensation de lourdeur ne disparaissent pas, même après des mouvements ou des massages.

À partir de quel moment doit-on consulter un médecin ou les urgences ?

Si ce que je viens de décrire arrive, ou en cas de doute, mieux vaut se rendre chez le médecin. S'il s'agit d'un caillot de sang qui s'est détaché, il risque par exemple d'atteindre les vaisseaux pulmonaires et de les boucher. Dans ce cas, on ressent souvent une douleur dans la poitrine, avec des difficultés à respirer, ce qui constitue un cas d'urgence absolu.

Comment se traite une thrombose ?

Pour les thromboses veineuses qui ne concernent par exemple que le bas des jambes, on administre des anticoagulants. Mais pour celles qui touchent toute la jambe et s'étirent jusqu'à l'aîne ou à l'abdomen, une opération peut même être nécessaire.

Le risque de thrombose est-il plus élevé pendant le sommeil ? Après tout, on reste six à dix heures sans bouger.

Pendant le sommeil, nous bougeons plus qu'il n'y paraît, et une thrombose est improbable.

HÉPATITE DU VOYAGEUR : comment s'en protéger

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 ».

Le risque d'infection par une hépatite A peut être réduit en évitant d'entrer en contact avec des excréments infectés et en respectant les normes d'hygiène qui suivent lorsque vous mangez et buvez :

- Ne buvez que des boissons mises en bouteille.
- Évitez les glaçons et les coupes de glace.
- Mangez uniquement des fruits que vous avez vous-même épluchés.
- Attention si vous consommez de la salade, des crudités et des fruits de mer.
- Lavez-vous soigneusement les mains au savon, a fortiori après chaque passage aux toilettes.
- Pas de relations sexuelles anales sans protection.

- **L'hépatite A se transmet principalement par l'eau et les aliments souillés par de la matière fécale.**
- **Le virus étant surtout répandu dans les pays dont les normes d'hygiène sont insuffisantes, on parle aussi d'« hépatite du voyageur ».**
- **Le plus souvent, une infection par le virus de l'hépatite A s'accompagne de problèmes gastro-intestinaux et nécessiter de rester alité des semaines durant.**
- **Une hépatite A n'est jamais chronique, mais guérit généralement d'elle-même au bout de quelques semaines ou de quelques mois.**
- **Le vaccin contre l'hépatite A protège de façon efficace.**

*Une prise de sang
déterminera
l'éventuelle présence
du virus.*



L'hépatite A due à la glace ? Ce que le médecin-chef de l'Hôpital universitaire de Berne en dit

Monsieur Exadaktylos, il paraîtrait qu'il est possible de 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 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 !

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



Ne mettez pas de glaçon dans vos boissons.

Tout le monde n'a pas les « yeux jaunes » ou la peau qui jaunit : c'est même rare avec l'hépatite A.

Quand consulter un médecin ?

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

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'empêcher 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.

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a white long-sleeved shirt and light pink pants. She is holding a red passport in her right hand and resting her left hand on her pregnant belly. The background is a blurred indoor setting with wooden furniture.

**Partir en vacances
dans un pays d'Europe
du Sud pendant une
grossesse**

Vous êtes enceinte et voulez partir une dernière fois en vacances avant la naissance ? Parlez de ce projet de voyage avec votre médecin.

PRÉPARATION DU VOYAGE

Prenez rendez-vous suffisamment tôt chez votre gynécologue afin de clarifier tous les points en lien avec le voyage envisagé. En dehors de l'état de santé actuel de la femme enceinte et de l'enfant, il faut aussi s'informer sur le possible risque de thrombose. Si vous prévoyez un voyage assez long, il faut absolument parler des moyens de prévenir la thrombose.

LE BON MOMENT POUR VOYAGER

Il est recommandé de ne pas voyager au cours des premier et dernier trimestres de la grossesse, car c'est là que les éventuelles complications sont les plus fréquentes. Par conséquent, le deuxième trimestre de la grossesse est le plus sûr et le plus propice. Si vous souhaitez partir en avion, il est déconseillé de le faire après la 32^e semaine de grossesse.

VOYAGER MALGRÉ CERTAINS SYMPTÔMES

Si vous souffrez de symptômes tels que des douleurs au bas-ventre ou des saignements, vous devriez complètement renoncer à voyager. En principe, les femmes enceintes ne sont pas plus sujettes aux infections que les autres femmes. Si vous contractez une infection pendant la grossesse, sachez toutefois que l'évolution est souvent plus grave et que les éventuelles complications sont plus fréquentes.



PRENDRE L'AVION ENCEINTE : SWISS EXIGE UNE ATTESTATION

les femmes qui sont enceintes d'un seul enfant et dont la grossesse se passe sans complications peuvent prendre l'avion avec SWISS jusqu'à la 36^e semaine de grossesse, ou jusqu'à quatre semaines avant la date d'accouchement prévue. En cas de grossesse multiple ou compliquée, un vol est possible jusqu'à la fin de la 32^e semaine de grossesse. **Après la 28^e semaine de grossesse, nous leur recommandons d'avoir sur elles une attestation médicale** précisant que la grossesse ne présente aucune complication et que rien n'empêche la patiente de voyager en avion. La date d'accouchement prévue doit également être indiquée. Le risque de thrombose étant élevé tout au long de la grossesse, voici notre **conseil** : pendant le vol, buvez suffisamment et portez des bas de contention. Le mieux serait que vous parliez du voyage en avion envisagé avec votre médecin traitant afin d'exclure tout autre risque éventuel auquel vous pourriez déjà être sujette.

Prendre l'avion avec un bébé et des enfants en bas âge

Vous êtes devenus parents tout récemment ou avez des enfants en bas âge et souhaitez partir dans un pays d'Europe du Sud en avion ? Voici comment passer un bon voyage.

PRESCRIPTIONS SELON L'ÂGE DU BÉBÉ

La plupart des compagnies aériennes autorisent à voyager avec un bébé de seulement huit jours. Toutefois, certaines d'entre elles ne le permettent que plus tard. Renseignez-vous sur les directives de la compagnie choisie avant de réserver votre vol.

DISPOSITIONS D'ENTRÉE SUR LE TERRITOIRE ET CONTRÔLES DE SÉCURITÉ

Les dispositions d'entrée sur le territoire de chaque pays s'appliquent également aux bébés et aux enfants en bas âge. Les parents doivent donc impérativement avoir la carte d'identité ou le passeport des en-

NE VOYAGEZ QU'AVEC DES ENFANTS EN BONNE SANTÉ

Il est déconseillé de prendre l'avion avec un enfant très enrhumé, fébrile ou qui a été opéré récemment. En cas d'infection aiguë des voies respiratoires, des complications peuvent survenir au niveau ORL lors de la compensation de pression et ainsi poser problème pendant le vol. Concernant les maladies infantiles infectieuses, il n'est pas possible de prendre l'avion durant ces périodes :

- ✗ varicelle : jusqu'à six jours à compter de l'apparition de la dernière vésicule
- ✗ rougeole et rubéole : jusqu'à quatre jours à compter de l'éruption cutanée
- ✗ oreillons : jusqu'à sept jours à compter du gonflement de la glande parotide

fants avec eux. Si vous voyagez avec un enfant qui ne porte pas le même nom que vous, informez-vous au préalable sur les dispositions d'entrée sur le territoire en vigueur du pays où vous vous rendez. Il en va de même si vous n'êtes pas le représentant légal de l'enfant. Vous trouverez toutes les informations utiles auprès de l'ambassade en question. Sachez que des règles existent parfois aussi pour le transit : il vous faut donc également contacter les pays par lesquels vous transitez.

Pour le contrôle de sécurité, vous devez replier la poussette et la passer sur le scanner avec vos bagages à main. Vous passerez au détecteur de métaux avec l'enfant dans les bras.



Partir en voyage malgré une maladie chronique : en Europe du Sud, c'est tout à fait possible



Chacune de ces fiches est disponible au format PDF et vous pouvez les imprimer pour préparer votre voyage.

Avec une bonne préparation et quelques conseils, souffrir d'une maladie chronique ne vous empêche pas de partir à l'étranger. TCS MyMed, la plateforme multimédia en ligne du Touring Club Suisse, met de précieux mémos à disposition sur les maladies chroniques suivantes :

- ✓ asthme
- ✓ bronchite chronique
- ✓ diabète sucré
- ✓ maladies cardiaques
- ✓ HIV/Sida
- ✓ cancers
- ✓ sclérose en plaques
- ✓ polyarthrite rhumatoïde et arthrose
- ✓ syndrome douloureux
- ✓ insuffisance rénale



Camper et rester en Europe du Sud – les Dr Markus Luethi,

bonne santé en conseils du médecin du TCS



Monsieur Luethi, que devrait-on emporter dans sa trousse à pharmacie de camping pour être assuré de bien profiter de ses vacances ?

En composant sa trousse à pharmacie de camping, on devrait tenir compte de la saison à laquelle on voyage, de la destination choisie (pays critiques au regard des conditions d'hygiène p.ex.), des éventuels enfants avec qui l'on part et des maladies dont on souffre déjà. On devrait avoir de quoi soigner les petites blessures (ciseaux, pansements, désinfectant, bandages), des médicaments courants contre les douleurs et la fièvre, des répulsifs à insectes et des produits de protection solaire, ainsi que des médicaments contre les troubles gastro-intestinaux (solutions de réhydratation par voie orale comme Elorans ou Oralpädon). Dans le cadre des mesures contre le coronavirus, il faut également veiller à ne pas manquer de savon, de solutions désinfectantes pour les mains et de masques de protection.

En camping, un autre sujet important est celui de l'hygiène. À quoi doit-on faire attention si l'on utilise les douches du site ?

Si l'on utilise des douches publiques, et a fortiori s'il s'agit de douches en espace clos, il est recommandé de porter des tongs ou des sandales de bain. On peut ainsi éviter tout contact direct avec un sol éventuellement contaminé par des champignons. Par ailleurs, il est particulièrement important de bien se sécher les pieds et les espaces entre les orteils sans léser la peau sen-

sible qui les sépare – éventuellement avec un sèche-cheveux. Changer régulièrement ses serviettes de toilette aidera aussi à se préserver des infections fongiques. En revanche, les sprays désinfectants pour les pieds ne sont pas recommandés, parce qu'ils sont susceptibles de causer des irritations cutanées et que leur efficacité est limitée. Les champignons se développent surtout dans des conditions humides et imperméables à l'air (bottes en caoutchouc, chaussures en néoprène).

Et si l'on se fait bronzer, quelle est la meilleure façon de se protéger ?

Les vêtements tissés serrés offrent la meilleure des protections. Plus spécialement pour les enfants, il existe aujourd'hui des vêtements et couvre-chefs spéciaux contre les UV. Plus la peau de l'enfant est claire, plus la protection doit être systématique. En cas d'exposition intensive aux rayons du soleil, une crème solaire avec un indice de protection élevé ne suffit pas à elle seule. Elle doit être appliquée à plusieurs reprises, surtout si l'on va se baigner plusieurs fois. Pour éviter les expositions directes, le mieux est de séjourner dans des endroits frais et ombragés. Concernant les insolations, on les prévient efficacement en portant un couvre-chef à tissage serré de couleur claire. Il faut éviter les gros efforts, d'autant plus sous le soleil de midi. Il faut aussi boire beaucoup !

Supposons qu'après une belle randonnée, on ait mal aux pieds et que des ampoules se soient formées. Comment soigner correctement les zones concernées ?

On peut appliquer une bande de kinésiologie (p.ex. Leukotape) sur les petites ampoules peu profondes afin d'éviter d'autres frottements, ou utiliser un pansement spécial pour ampoules. Si les ampoules sont déjà bien gonflées, des pansements spéciaux pour ampoules, un peu



Scannez ce code QR pour obtenir la liste de ce que doit contenir votre trousse à pharmacie de camping.

plus épais, protégeront mieux. Si elles sont très grosses, le mieux est de s'accorder une bonne pause ou de les faire éclater dans les meilleures conditions de stérilité possible (désinfection, aiguille stérile, bandage stérile et sans pommade) – il y aura toutefois un risque d'infection ! Il faut laisser la peau de l'ampoule : elle protège contre les frictions et les infections.

Disons maintenant qu'on passe une journée à la mer et qu'on marche sur un éclat de verre. Est-ce qu'il suffit de retirer le corps étranger et de nettoyer la zone en question ?

Le traitement dépend de la localisation et de la profondeur de la coupure. Le corps étranger doit être retiré, et la plaie nettoyée, désinfectée et bandée à sec. Il faut ensuite le moins possible poser le pied à terre et se ménager. Si l'on a été vacciné contre le tétanos il y a plus de dix ans, un rappel devrait être effectué rapidement.

Courbatures le lendemain d'une virée à vélo. Que conseillez-vous pour pouvoir repartir sans douleurs au plus vite ?

Si ce sont des courbatures légères, les mouvements modérés (par ex. la natation) feront du bien. Si elles sont plus prononcées, il faut faire une pause et se ménager. En outre, un traitement par la chaleur (par ex. douches chaudes, sauna ou bain chaud) atténuera les douleurs. Les traitements par le froid à l'aide de compresses froides sont quant à eux controversés.

Et quel est le meilleur moyen de se protéger des piqûres d'insectes ?

Le mieux est de porter des vêtements à manches longues de couleur claire. Une solution à la citronnelle sera un bon complément naturel pour faire fuir les moustiques. Autan Protect plus (Icaridin) est encore plus efficace. Pour les tropiques, une préparation à base de DEET comme Anti Brumm forte est conseillée. Si l'on se fait piquer malgré tout, les démangeaisons peuvent être soulagées à l'aide de remèdes de grand-mère tels qu'un refroidissement avec des glaçons ou des compresses imbibées de vinaigre. Les antihistaminiques appliqués localement comme Fenistil Gel seront utiles aussi ; les démangeaisons particulièrement fortes et gênantes peuvent être traitées par des antihistaminiques oraux (par ex. comprimés de cétirizine).

A close-up photograph of a person's arm in a white cast holding a child's hand. The person is wearing a teal shirt with white stripes at the bottom. The background is a bright, outdoor setting, possibly a beach or a sunny day.

MALADIE OU URGENCE EN EUROPE DU SUD : ce que vous devez faire immédiatement



Avec le livret ETI, vous pouvez compter sur notre aide fiable et rapide, même si vous passez vos vacances en Suisse. Plus d'infos ici :

S'ils tombent malades et n'ont pas assez de médicaments, à qui les vacanciers peuvent-ils s'adresser pour réapprovisionner leur trousse à pharmacie de voyage ? Si vous avez besoin d'un médecin, avoir les adresses des médecins qui parlent français ou anglais sur place s'avèrera fort utile. Les membres peuvent s'adresser au TCS juste avant de se présenter à la réception de l'hôtel.

Le livret ETI du TCS vous offre non seulement différentes aides en lien avec votre véhicule (par ex. en cas de panne, d'accident, de vol ou de rapatriement du véhicule), mais vous donne également droit à des prestations d'assistance aux personnes. Il est évident qu'en voyage, un imprévu peut tout autant toucher votre véhicule que votre personne. Il se pourrait que des raisons de santé vous contraignent à modifier votre itinéraire, à faire une halte non planifiée pendant le trajet, voire à rentrer plus tôt que prévu.

PREMIÈRES MESURES

- Contactez notre centrale d'intervention spéciale livret ETI du TCS joignable 24/24. S'il s'agit d'une urgence médicale, vous serez directement mis en relation avec l'un de nos médecins. Voici le numéro : +41 58 827 22 20
- Le médecin sera tout de suite là pour vous conseiller. S'il le faut, il organisera pour vous l'aide dont vous avez besoin immédiatement sur place. Il sait à quels médecins – à la fois recommandés et disposant de bonnes connaissances en langues étrangères – s'adresser dans le pays où vous êtes.
- En cas d'antécédents médicaux graves, nous aidons le titulaire du livret ETI à se faire hospitaliser et procédons à une évaluation médicale de l'état de santé en concertation et en coopération avec les prestataires locaux afin de décider de la suite à donner.
- Si le diagnostic établi impose plusieurs jours d'hospitalisation, le patient reste tout de même en contact régulier avec les médecins du TCS. Notre équipe de médecins coordonne en outre la suite



Attention : un petit accident est vite arrivé.

des traitements en collaboration avec les prestataires locaux. Les problèmes de compréhension sur place peuvent ainsi être réduits ou évités ; s'il se voit confronté à de telles difficultés, le patient bénéficie d'une assistance depuis son pays.

- Si le patient doit être renvoyé chez lui pour des raisons médicales, nous organisons son rapatriement en jet ou hélicoptère sanitaire ou en ambulance. Dans des cas moins compliqués, le patient est renvoyé chez lui ou transféré vers un hôpital suisse dans un avion de ligne, en première classe ou en classe affaires.

Urgence médicale pendant les vacances : comment prodiguer les premiers soins

Les précieux conseils de Prof. Dr. méd. Arist Exadaktylos, à la fois médecin-chef et directeur du centre d'urgence universitaire de l'Inselspital, et coprésident de la Société suisse de médecine d'urgence et de sauvetage.

En nageant, quelqu'un s'est coupé sur un corail. Comment l'aider ?

Le mieux est de tout de suite faire un bandage compressif, de surélever la plaie et de prendre contact avec du personnel médical.

Comment aider quelqu'un qui est victime d'une syncope réflexe due à la chaleur ?

Mettez la personne à l'ombre ; si possible, refroidissez-la (tête, poitrine, abdomen et jambes) de l'extérieur et appelez un médecin. Si elle est consciente, faites-lui boire une boisson fraîche (sans alcool) mais pas trop froide par petites gorgées.



Quelqu'un s'est fait mordre par un animal errant. Comment l'aider ?

Désinfectez ou rincez la plaie, couvrez-la proprement et rendez-vous chez le médecin.

Mon voisin de table a avalé une arête de poisson qui lui reste coincée dans la gorge – que dois-je faire ?

En général, une arête de poisson n'est pas mortelle, mais néanmoins très désagréable. Un remède maison éprouvé consiste à manger un peu de pain sec, du riz, des bananes ou des pommes de terre, sans mâcher trop longtemps pour que l'arête se détache. Buvez aussi beaucoup d'eau. Si l'arête cause une forte toux ou rend la respiration difficile, il faut aller chez le médecin immédiatement. Si l'arête ne se détache pas d'elle-même sous 12 à 24 heures, il est également temps de consulter.

Quelqu'un a été « repêché » inconscient de la piscine de l'hôtel. Que faut-il faire ?

Crier à l'aide et appliquer des mesures de réanimation.

Quelqu'un a de fortes douleurs dans la poitrine et demande de l'aide. Comment puis-je lui en apporter ?

Demandez immédiatement une aide médicale. Demandez si cela est déjà arrivé, si la personne en question a des médicaments pour ce cas (par exemple des capsules de nitroglycérine) et, dans l'affirmative, si elle les a éventuellement à proximité.

Quelqu'un s'est gravement brûlé au camping, comment l'aider ?

Pour les graves brûlures, il faut immédiatement faire appel à du personnel médical. Dans la mesure du possible, on peut refroidir un peu la zone concernée avant son arrivée. Il ne faut pas appliquer de pommade ou de crème.

Les infarctus du myocarde, les AVC et les arrêts cardio-circulatoires sont les urgences les plus fréquentes. Scannez ce code QR pour accéder à la fiche « Adopter le bon comportement en cas d'urgence ».



Bains de soleil : attention, le cancer de la peau ne prend pas de vacances !

La peau halée étant généralement admise comme un critère de beauté, les bains de soleil assidus sont souvent à l'ordre du jour de tout séjour vacancier réussi. Mais en fait, qu'advient-il vraiment de la peau lorsqu'elle bronze ?

Quand les ultraviolets entrent en contact avec la peau, cette dernière produit davantage de pigments foncés, une substance appelée mélanine. Elle se protège ainsi des rayons cancérogènes en prenant une teinte brunâtre caractéristique. Si on utilise de la crème solaire, la peau n'a plus besoin (selon l'indice de protection) de produire autant de mélanine car il y a moins de rayons UV en contact avec la peau. Sous l'effet d'une crème solaire à indice élevé, le processus de bronzage est donc ralenti.

DÉTÉRIORATION DES CELLULES DE LA PEAU

« Il est vrai que l'on ne peut pas définir avec exactitude le moment à partir duquel les séances de bronzage présentent un risque pour la santé. Mais si on ne se protège pas des rayons ultraviolets nocifs du soleil, on abîme sa peau de manière irréversible. Plus on se met au soleil, plus le risque de développer cancer de la peau augmente », explique Prof. Dr .méd. Luca Borradori qui exerce à la clinique universitaire de dermatologie et de vénéréologie de l'hôpital universitaire de Berne. Prenons l'exemple du coup de soleil qui cause à la fois des douleurs aiguës et une altération à long terme de la structure de la peau : les rougeurs visibles, voire même les cloques qui se seraient formées, guérissent en principe rapidement, mais les lésions subies par le patrimoine génétique des cellules de la peau



Il est particulièrement important de protéger la peau des enfants.

subsistent. Selon le type de peau, cela peut contribuer à l'apparition d'un cancer de la peau.

Les rayons du soleil accélèrent aussi le vieillissement de la peau pour la raison suivante : les rayons UV du soleil ont un effet néfaste sur les fibres élastiques de la peau, qui sont entre autres responsables de l'aspect de la peau ; par conséquent, si ces fibres sont abîmées, la peau semble plus vieille.

L'important, c'est de choisir une protection solaire avec un indice de protection suffisant contre les rayons UVB et UVA. La grande majorité des produits de protection solaire vendus en Suisse répondent aux exigences élevées prescrites par les régulateurs. Néanmoins, ils se distinguent les uns des autres au niveau de leur composition. Il existe des préparations grasses et non grasses, ainsi que des variétés parfumées ou non. Vous devez choisir les produits appropriés en fonction de votre type de peau et de vos préférences personnelles.



CONSEILS IMPORTANTS !

- ☀ Il faut toujours se protéger du soleil partout : sur le balcon comme à la montagne et à la mer.
- ☀ Évitez le soleil tapant ! C'est particulièrement le cas aux alentours de midi.
- ☀ Le soleil tape même à l'ombre ! Le risque de coup de soleil est accru par la réflexion des rayons sur l'eau et sur le sable.
- ☀ Les vêtements restent la meilleure protection contre les dommages que peut causer le soleil. Pensez à porter un chapeau ou une casquette !
- ☀ Les yeux aussi doivent être protégés. Mettez des lunettes de soleil !
- ☀ Mettez de la crème solaire qui correspond à votre type de peau sur les zones à nu !
- ☀ N'oubliez pas de remettre de la crème régulièrement, surtout après une séance de sport ou de jeu !

**Allergie au soleil :
profitez du sud
quand même !**



L'air marin dans les narines, le sable chaud sous les pieds et les rayons du soleil qui caressent la peau: les vacances dans le sud éveillent les sens et suscitent de merveilleux souvenirs. Pourtant, tout le monde ne peut pas profiter des jours de soleil sans aucun souci. Pour savoir comment vous aussi, vous pouvez passer de superbes vacances malgré une allergie au soleil, suivez les conseils de Bettina Ravazzolo, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse.

Madame Ravazzolo, qu'est-ce qu'une allergie au soleil ?

Ce que l'on désigne couramment comme une « allergie au soleil » n'est en fait pas une vraie allergie. Bien souvent, les rougeurs, papules, vésicules et autres démangeaisons que l'on constate après une journée au soleil dissimulent une lucite polymorphe ou une acné de Majorque.

Alors, qu'est-ce qu'une lucite polymorphe ?

Cette réaction cutanée est due à des rayons UVA anormalement élevés. La lucite polymorphe touche fréquemment les personnes à la peau claire, et davantage les femmes que les hommes. Les symptômes sont des démangeaisons, des rougeurs qui ressemblent à des taches, des vésicules, des nodules ou des cloques qui apparaissent en principe dans les 24 à 48 heures suivant un bain de soleil intense, là où le corps a été exposé, par exemple sur le décolleté, les épaules ou la nuque.

Quant à l'acné de Majorque ?

L'acné de Majorque est une forme particulière de lucite, due à l'interaction des rayons UV avec certaines substances présentes dans les crèmes solaires et les cosmétiques. Comme son nom l'indique, cette affection ressemble à l'acné juvénile qui touche bon nombre d'adolescents. Parmi les déclencheurs les plus fréquents, on peut citer les émulsifiants. Les jeunes gens à la peau plutôt grasse sont les plus touchés.

À quoi faire attention si on passe ses vacances dans le sud ?

La première mesure de prévention contre les réactions cutanées consiste à se protéger comme il faut : pantalons, longues manches, chapeau et crème solaire avec un indice ou facteur de protection

solaire (IP/FPS) d'au moins 30. Et pour ne pas être victime d'une acné de Majorque, choisir des produits sans graisse, non parfumés et exempts d'émulsifiants. Le label de qualité Allergie est un bon repère. Il faut habituer sa peau progressivement au soleil, et éviter le soleil de midi, soit de 11 h à 15 h.

Mieux vaut donc se mettre à l'ombre à midi pour rester en sécurité ?

Non. Hélas, ce n'est pas si simple. Notre environnement reflète aussi la lumière du soleil sur les zones ombragées. Jusqu'à 70 pour cent de l'intensité des rayons sont réfléchis par le sable, l'eau, la neige ou les bâtiments. Plonger dans l'eau froide n'est pas d'un grand secours non plus, car les rayons UV sont à même de pénétrer profondément dans l'eau. Les vitres ne protègent pas non plus des UVA.

Mais si je suis habillé, il ne peut rien m'arriver, n'est-ce pas ?

Cela dépend des vêtements que vous portez. Les rayons UVA et UVB peuvent traverser la matière, d'autant plus si le tissu est de couleur claire. D'une manière générale, plus la protection est sombre et son tissage dense, meilleure elle est. Le type de tissu est décisif aussi : les fibres chimiques protègent mieux, car le tissage est plus serré. Les vêtements spéciaux de protection solaire sont imprégnés de substances chimiques qui protègent de la lumière et font ainsi barrage aux rayons UV.

Que faire si des pustules apparaissent en dépit de toutes les mesures de précaution ?

Les zones concernées peuvent être traitées à l'aide de crèmes ou lotions à base de cortisone et d'autres mixtures contenant du zinc. Si l'on évite le soleil, l'éruption disparaît en principe d'elle-même.

Peut-on préparer sa peau à une exposition accrue au soleil ?

Il peut être utile d'habituer sa peau aux rayons UV, p.ex. en augmentant peu à peu la durée d'exposition. Tout en appliquant les mesures de protection nécessaires, bien entendu. Le pré-bronzage en salon ne protège pas. Les personnes qui souffrent énormément de leur lucite peuvent envisager une photothérapie : pendant les quelques semaines qui précèdent une exposition au soleil accrue, on soumet la peau à une lumière UV (sous contrôle médical) pour que le corps s'habitue aux rayons et ne réagisse pas en formant des pustules.



Chaud devant: Conseils pour faire face à la chaleur

Il y a chaleur et chaleur – les voyageurs s'en rendent vite compte lorsqu'ils partent à la découverte de zones climatiques étrangères. Des différences existent au sein même de la Suisse et à travers l'Europe.

« Quel que soit l'environnement géographique, l'organisme s'efforce de conserver une température constante d'environ 37 °C. Pour ce faire, il recourt à des **mécanismes de régulation thermique** complexes, dont la transpiration fait partie. En moyenne, nous avons **environ deux millions de glandes sudoripares qui évacuent la sueur** dès que la température du corps augmente. La transpiration s'évapore par la peau, refroidissant ainsi l'organisme », nous explique Prof. Dr. méd. Aris Exadaktylos.

Pour que le système de climatisation du corps remplisse au mieux sa fonction, un certain écart humidité doit être présent par rapport à l'air. Si une forte humidité d'air s'ajoute à la chaleur, comme c'est souvent le cas en Suisse, cette régulation de la température peut être perturbée : « L'organisme cherche alors à transpirer et ce faisant, il **se déshydrate (trop) vite**. Si on ne le réapprovisionne pas rapidement, cela peut devenir désagréable », poursuit le médecin urgentiste. Au regard de ce phénomène, la chaleur sèche est généralement plus facile à supporter que la chaleur humide.

Le médecin-chef ajoute : « **La défaillance ou l'assèchement de notre système de refroidissement, de même qu'un organisme fébrile, représente un danger**. Un danger d'autant plus important pour les enfants en bas âge, les seniors et les personnes affaiblies, mais aussi pour ceux qui sont soumis à une forte chaleur dans le cadre de leur travail ». Certains groupes d'individus devraient par conséquent se montrer encore plus vigilants, comme les sportifs (même amateurs), les sujets atteints de maladies chroniques et les personnes qui se sont fait opérer récemment.

CHANGEMENTS DE TEMPÉRATURE EXTRÊMES : UN FACTEUR DE STRESS POUR LA CIRCULATION

Lorsque nous voyageons dans des zones climatiques qui nous sont étrangères, notre organisme a en outre besoin d'un certain temps pour s'acclimater à la température du nouvel environnement. « **Les changements de température extrêmes représentant un facteur de stress pour la circulation**, la phase d'acclimatation des personnes qui souffrent déjà de problèmes de circulation est plus longue – il est par conséquent tout à fait déconseillé de s'exposer au soleil de midi, quelle que soit l'activité, dès le premier jour des vacances. C'est

d'ailleurs justement pour cette raison que les Européens du sud font une sieste après le dîner en été », précise le professeur Exadaktylos.

Si l'acclimatation entraîne des problèmes de circulation malgré les mesures de précaution mises en œuvre, il faut ménager son organisme et réduire son exposition au soleil à un minimum pendant tout le séjour, comme le préconise le docteur Exadaktylos : « Mettez-vous régulièrement à l'ombre ou au frais et absorbez suffisamment de liquides. Rafraîchissez-vous avec des lingettes fraîches et humides. Il est déconseillé de prendre des médicaments fébrifuges, car en général, ils n'ont aucun effet sur les réchauffements dus à la température extérieure ». S'il n'est pas possible de contrôler les problèmes de circulation pendant une période assez longue, il est vivement recommandé de s'adresser à du personnel médical sur place.

COUP DE CHALEUR OU INSOLATION

Même les personnes en bonne santé peuvent être victimes d'un coup de chaleur pendant leurs vacances ou chez elle, dans un environnement qu'elles connaissent bien. Le professeur Aris Exadaktylos fait la distinction entre un coup de chaleur et une insolation : « Dans le cas d'un coup de chaleur, l'organisme ne parvient pas à évacuer la chaleur assez rapidement ; cela entraîne une accumulation de chaleur à l'intérieur avec, dans les cas extrêmes, un épaississement du sang,

DORMIR QUAND IL FAIT CHAUD

Pour s'endormir et bien dormir, la température idéale est de 18 °C. Dans les pays d'Europe du Sud, il n'est cependant pas rare que les températures nocturnes soient bien plus élevées. Dans ce cas, il faut s'efforcer de garder le plus de fraîcheur possible dans les chambres, en aérant uniquement le matin et en fin de soirée. Les appareils électriques doivent être débranchés, car même en veille, ils génèrent de l'énergie sous forme de chaleur. Des vêtements courts en coton et un drap en lin sont tout à fait adaptés pour dormir et se couvrir. Si vous dormez nu ou sans couverture, vous risquez un refroidissement. Il en va de même si vous laissez une fenêtre ouverte ou que vous utilisez des ventilateurs ou un système de climatisation.

des maux de tête, un pouls rapide et une faible pression artérielle susceptible de causer un choc. D'une manière générale, de nombreuses fonctions corporelles peuvent être entravées, entre autres les fonctions respiratoire, hépatique et rénale. L'insolation résulte quant à elle de l'effet des rayons UV sur la tête et la nuque : les méninges sont directement stimulées, entraînant des nausées, des vertiges, des céphalées, des douleurs cervicales et des crampes. »

Comme le dit M. Exadaktylos, le seuil de tolérance de la personne concernée détermine si, et dans quelle mesure, elle souhaite exposer son organisme à une forte chaleur : « En la matière, il y a trop de paramètres personnels et extérieurs qui jouent un rôle pour que je me laisse aller à une recommandation. Ce qui est important, c'est de connaître ses propres limites ». Pour se protéger de la chaleur, le mieux est de se mettre à l'ombre et de s'adonner à des activités fatigantes aux heures les moins chaudes de la journée. Il faut également s'hydrater suffisamment et prendre des repas légers. Tout ce qui réchauffe l'organisme, l'alcool ou les repas gras par exemple, doit être évité. Je recommande aussi de porter des vêtements et des chaussures adaptés à la température, de se couvrir la tête et de porter des lunettes de soleil. « Il faut aussi garder à l'esprit que dans de nombreux pays, la climatisation des restaurants et des hôtels est réglée sur du froid. Ce changement constant de température peut être une source de stress supplémentaire pour l'organisme : l'idéal est d'avoir un gilet dans ses affaires, qu'on enfilera dans les espaces climatisés. »

CONSEILS EN CAS DE FORTE CHALEUR

- Buvez suffisamment
- Évitez les repas lourds
- Ne buvez pas trop de café et d'alcool
- Les bains de pied froids peuvent soulager
- Portez des vêtements amples
- Protégez votre tête des rayons directs du soleil
- Soyez vigilants si vous faites du sport.

Règles importantes

si vous allez nager ou vous baigner en mer

Si vous nagez en mer, ne vous éloignez pas trop : au large, le courant et les vagues sont trop puissants. N'allez nager que dans des eaux libres, et si vous savez effectivement nager ! Nager par temps orageux peut s'avérer fatal – si vous voyez un éclair ou entendez le tonnerre, sortez immédiatement de l'eau !

OBSERVEZ CES RÈGLES !

- ◆ N'allez jamais nager seul et en dehors des zones surveillées.
- ◆ Soyez réaliste quant à vos capacités à nager et à vos performances en général et n'en faites pas trop.
- ◆ Ne plongez pas tête la première dans des eaux que vous ne connaissez pas : le fond pourrait ne pas être assez profond ou vous pourriez vous blesser contre des pierres ou des rochers.
- ◆ Ne buvez pas d'alcool avant d'aller nager.
- ◆ Gardez toujours un œil sur vos enfants quand ils se baignent.
- ◆ Aller nager la nuit est particulièrement risqué, car de nombreux animaux marins sont nocturnes.
- ◆ Si possible, portez des chaussons de baignade.

- ◆ Si vous nagez dans des récifs ou le long de côtes rocheuses, il faut vous protéger physiquement – idéalement avec une tenue en néoprène.
- ◆ Ne saisissez pas et ne touchez pas ce que vous ne connaissez pas vraiment, et ne vous aventurez pas dans les fissures rocheuses, les épaves ou les grottes.
- ◆ Des lunettes de plongée permettent de beaucoup mieux voir les somptuosités sous-marines, mais également les dangers.
- ◆ Toujours laisser une porte de sortie aux animaux marins. C'est d'autant plus important si vous allez nager dans des baies ou des cavernes étroites.
- ◆ Les tentacules des méduses échouées et le dard d'un poisson mort contiennent encore des réserves de poison nocives.

Snorkeling : ce à quoi vous devez faire attention

Pour se nourrir et se défendre, les animaux marins recourent à différentes stratégies. Certains mordent ou piquent tandis que d'autres coupent et/ou sont urticants. Les animaux les plus dangereux vivent dans les mers tropicales ; mais même en Europe du Sud, certaines espèces de méduses ou de poissons peuvent se révéler dangereuses pour l'être humain. Afin de réduire le risque que représentent ces animaux pour les plongeurs, une vigilance sans faille est absolument indispensable sous l'eau.

VOICI CE À QUOI VOUS DEVEZ FAIRE LE PLUS ATTENTION SI VOUS PRATIQUEZ LE SNORKELING :

- Ne prenez **aucun risque inutile**, renseignez-vous sur les risques des sites que vous avez en vue et agissez avec la prudence qui s'impose.
- Si vous débutez en snorkeling, il est primordial que vous fassiez vos premières expériences **en groupe**. On pourra ainsi vous venir en aide en cas d'urgence et vous vous sentirez plus en sécurité.
- Portez une tenue qui vous protège **suffisamment**, comme une combinaison à longues manches, des chaussons ou bottillons de plongée à semelle résistante et des gants.
- Tenez compte de la **météo**. Si le temps est instable, vous devriez repousser votre séance de snorkeling.
- Restez attentifs aux changements de temps et à la distance qui vous sépare des falaises et des rochers, et assurez-vous de ne **pas trop vous éloigner du rivage** et de votre groupe.
- Dans la mesure du possible, **évitez de toucher** la faune et la flore **sous-marines**.
- Observez bien le fond avant de vous y poser : mieux vaut vérifier à quels objets (pierres, par ex.) vous pourrez vous tenir. Et **ne vous aventurez pas dans les cavités sombres (grottes)**.
- **Ne touchez pas les poissons et ne les nourrissez pas**, et restez toujours suffisamment à distance. Très important : laissez toujours une porte de sortie aux animaux.
- Et attention : la consommation **de certains poissons** peut également être dangereuse (parfois fatale) pour l'Homme.
- **Ne cédez pas à la panique** et ne prenez pas la fuite en toute hâte si un animal dangereux pointe le bout de son nez.
- **Ne cassez jamais les coraux** pour les garder en souvenir – il en va de même pour les coquillages et les plantes.

L'eau du robinet en Europe du Sud – ce dont vous devez tenir compte

En Suisse, l'eau du robinet est un aliment sûr qui fait l'objet de contrôles stricts. Ce qui est évident 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, du camping etc.) sur la qualité de l'eau du robinet.

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 proviennent souvent de l'eau du robinet locale qui peut contenir des germes.
- ✓ Pour vous brosser les dents, n'utilisez que de l'eau provenant de bouteilles fermées.

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.

SÉCURITÉ AVANT TOUT : L'EAU EN BOUTEILLE

Si vous voulez être sûr à 100 %, il vous faut passer par l'eau en bouteille. En effet, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) indique que près de 80 % de toutes les maladies contractées en voyage sont dues à de l'eau potable insalubre. Le moyen le plus sûr d'exterminer 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.

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 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.

Diarrhée du voyageur : ce que vous devez savoir !

20 à 40 pour cent de toutes les diarrhées survenant en vacances durent une à deux journées et seulement 1 pour cent d'entre elles nécessitent une hospitalisation. Selon le professeur Aris Exadaktylos, il suffit la plupart du temps de « prendre son mal en patience ».

Les aliments suivants comportent un risque particulièrement élevé d'infection causant des diarrhées :

- viande crue, poisson cru et fruits de mer
- crudités, salades
- buffets (aliments froids ou conservés à la chaleur pendant longtemps)
- eau du robinet et glaçons (souvent fabriqués à base d'eau du robinet)
- glaces

LE RÊVE DU VOYAGEUR

ENTRE TRADITIONS ANCESTRALES
ET EDEN TROPICAL



01.05.23 / 23083

EN VOILIER
PORTÉ PAR LE VENT
**PROMO
FLASH**
AVEC
ACCOMPAGNEMENT
FRANCOPHONE



Canal de Panama – aventure technologique et immersion dans la jungle

Du vendredi 17.11.2023 au lundi 06.12.2023

Catégorie de cabine	Promo	Promo TCS*
6 Intérieure standard	6'595.–	6'395.–
4 Extérieure standard	7'495.–	7'295.–
3 Extérieure standard	7'795.–	7'595.–
2 Extérieure supérieure	8'095.–	7'895.–
1 Extérieure deluxe	8'695.–	8'495.–

Demandez-nous le programme détaillé. Prix (CHF) p.p. en occupation double, achèvement aller / retour et circuit terrestre comprenant des excursions et des repas, transferts inclus. Catégories additionnelles et conditions de contrat sur www.CruiseCenter.ch.

*Disponibilités limitées !

Conseil personnalisé 032 755 99 99

CruiseCenter SA - Rue de l'Hôpital 2 - 2000 Neuchâtel - Neuchatel@CruiseCenter.ch - www.CruiseCenter.ch



**20 jours dès
CHF 6'395.–**

- ✓ Avec accompagnement francophone !
- ✓ Jusqu'à 70% de rabais !
- ✓ Vols et pourboires inclus !



Un océan d'avantages :

- Conseil et service 100 % romand
- Réductions Club LTC toujours cumulables avec les avantages club des armateurs

« Malgré tout, on peut très rapidement perdre de l'eau et des électrolytes. La priorité est donc de compenser ces pertes par des boissons riches en électrolytes. Le thé sucré, les jus de fruit industriels, le bouillon et les biscuits salés aideront à compenser », poursuit le professeur Exadaktylos, médecin-chef et directeur de la clinique universitaire de médecine d'urgence à l'hôpital universitaire de Berne. « Si la diarrhée s'accompagne de sang ou de fièvre supérieure à 38,5 °C, on ne parle plus de diarrhée du voyageur, mais de dysenterie. Une dysenterie qui dure plus de 48 heures ou touche des personnes affaiblies ou âgées doit toujours faire l'objet d'une évaluation par un médecin. »

Concernant les enfants en bas âge, les personnes âgées ou celles atteintes de maladies gastro-intestinales connues ou d'un système immunitaire affaibli, l'évolution peut induire des complications qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent engager le pronostic vital. Par conséquent, si la diarrhée dure plus de 48 heures, vous devez absolument consulter un médecin dans les meilleurs délais.

COMMENT PRÉVENIR LE RISQUE DE DIARRHÉE EN VOYAGE

Voici ce qu'en dit le professeur Exadaktylos, urgentiste : « 20 à 60 pour cent de tous les voyageurs en provenance des pays industrialisés, soit les personnes dont le tube digestif est « gâté », sont victimes d'une maladie diarrhéique lors d'un séjour dans un pays du tiers monde ou en voie de développement. Cela peut arriver même avec une excellente prévention. Il est recommandé de ne consommer que des aliments cuits (au moins pendant plusieurs minutes), bouillis ou épluchés, même si cela relève de l'utopie quand on est vacances.

Important : boire uniquement de l'eau et des boissons en bouteille et ne pas oublier de se brosser les dents avec de l'eau « propre ». Conseil d'un collègue : si l'on n'a pas d'eau en bouteille à disposition, on peut se rincer la bouche avec du gin ou de la vodka. Les deux boissons désinfectent et sont disponibles presque partout à bon prix. Mais uniquement pour le rinçage ! Plus on passe de temps à l'étranger, moins le tube digestif met de temps à s'adapter aux différents agents pathogènes et à « s'immuniser ». Pour les voyages lointains, on peut aussi prendre conseil auprès d'un médecin sur la nécessité de se faire vacciner contre le choléra et la salmonellose, mais cela ne protège pas toujours de la diarrhée. »

GHB & co. en vacances : ayez toujours vos verres à l'œil

Le GHB étant incolore, presque sans saveur et quasiment inodore, il ne faut pas longtemps pour en mettre quelques gouttes dans une boisson « ni vu ni connu ». En voyage, la plus grande prudence est de mise. Le professeur Aris Exadaktylos donne ici de précieux conseils à emporter dans ses bagages pour minimiser le risque d'en être victime.



À petite dose, les drogues du viol provoquent une forte euphorie, ont une action anxiolytique et désinhibent par rapport au sexe. À plus haute dose, elles font perdre connaissance. De nouvelles formules sont constamment mises sur le marché sous forme de gouttes ou de pilules. « La créativité criminelle des fabricants connaît si peu de limites que l'on ne connaît en principe pas exactement la composition chimique des drogues du viol », explique le professeur Aris Exadaktylos, médecin-chef et directeur du centre des urgences à l'hôpital universitaire de Berne et co-président de la Société Suisse de Médecine d'Urgence et de Sauvetage.

IDÉES DÉLIRANTES ET CRISES DE PANIQUE

Les substances agissent rapidement et provoquent en principe une amnésie à court terme. Il n'y a toutefois pas de victime standard des drogues du viol. Les symptômes peuvent prendre la forme d'idées délirantes, de crises de panique, d'angoisse face à l'intégrité physique et sexuelle, voire de coma ou de problèmes cardiaques et respiratoires. Le professeur urgentiste souligne : « Des dommages physiques et psychiques durables peuvent apparaître dès une seule prise, par exemple si l'administration est liée à de la violence physique. »

Étant donné qu'aucun antidote direct n'existe, on traite les symptômes ; parfois même en unité de soins intensifs. Grâce à sa vaste expérience, Exadaktylos sait que la combinaison avec beaucoup d'alcool, trop de caféine ou d'autres drogues est extrêmement risquée. « Les drogues du viol peuvent être détectées dans l'organisme dans des délais qui varient. Passé un certain temps, il n'est donc parfois plus possible d'attester leur présence chez la victime si elle se rend trop tardivement à l'hôpital. », explique le médecin-chef.

NE JAMAIS LAISSER SA BOISSON SANS SURVEILLANCE

Il faudrait s'adresser à un personnel médical dès qu'on suppose avoir été drogué(e) à son insu. Là encore, l'entourage a un rôle à jouer : en général, la meilleure protection contre le GHB et d'autres drogues est une surveillance de tous les instants dès qu'on est en soirée, qu'on boit et qu'on fait la fête avec des gens que l'on ne connaît pas ou qu'une boisson est « à l'abandon ».

Certains touristes sont d'autant plus en danger que la concentration des drogues et des dealers peut être bien plus élevée dans les grands lieux de fête du sud qu'en Suisse. Le professeur Exadaktylos conclut ainsi : « Ce n'est pas parce que de nouvelles connaissances ont l'air sympa et offrent des tournées qu'elles n'ont pas de mauvaises intentions. Le soleil, la plage, le manque de sommeil et l'alcool font baisser le seuil d'inhibition par rapport aux nouvelles expériences, et bloquent les instincts de protection éprouvés. En cas de doute, allez vous-même commander vos boissons au bar et ne les quittez jamais, ni des yeux ni des mains. »

D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, VOICI LES RÈGLES DE CONDUITE À TENIR POUR NE PAS SE FAIRE DROGUER À SON INSU :

- ✗ Ne quittez jamais vos boissons des yeux pour que personne ne puisse mettre quoi que ce soit dedans.
- ✗ N'acceptez que des boissons dont vous avez suivi le parcours depuis le bar. En cas de doute, commandez une nouvelle boisson.
- ✗ Soyez attentifs et assumez également cette responsabilité pour vos amis. Gardez réciproquement un œil sur vos boissons lorsque vous allez aux toilettes ou sur la piste de danse.
- ✗ Si vous avez des nausées ou des vertiges, parlez-en à vos amis.
- ✗ Si vous avez un « blanc » alors que vous avez consommé peu d'alcool, vous devriez demander de l'aide.
- ✗ Si vous suspectez qu'il vous soit arrivé quelque chose sous l'influence non consentie de drogues, allez faire une analyse d'urine dans les meilleurs délais. La substance n'est pas détectable très longtemps dans l'organisme.
- ✗ Si vous suspectez d'avoir été drogué(e) à votre insu, rendez-vous le plus vite possible à l'hôpital ou appelez la police.

Animaux venimeux en Europe du Sud :

Conseils généraux sur le comportement à adopter



- ⚠ **Porter des chaussures fermées qui couvrent les chevilles** – 90 % des morsures de serpents ne dépassent pas la cheville !
- ⚠ Ne jamais partir dans des endroits obscurs sans lampe de poche car **de nombreux animaux venimeux sont nocturnes!**
- ⚠ **Attention si vous faites une sieste à l'ombre d'un arbre** et dans des bosquets.
- ⚠ En cas d'allergie aux piqûres de guêpes et d'abeilles, **avoir l'antidote sur soi.**
- ⚠ **Ne jamais laisser ses vêtements, ses chaussures ou de la nourriture sur le sol** – cela attire les scorpions, les araignées et les serpents!
- ⚠ **Ne jamais** mettre la main « à l'aveugle » dans des armoires ou autres meubles du genre **pour savoir ce qu'il y a dedans**
- ⚠ **Bien secouer ses chaussures et ses vêtements** avant de les enfiler
- ⚠ **Débarrasser correctement les déchets de cuisine**, car les restes alimentaires attirent les souris qui à leur tour attirent les serpents.
- ⚠ **Les moustiquaires, les rideaux anti-mouches** et les portes anti-insectes rendent l'accès difficile aux insectes et aux araignées.
- ⚠ Selon la destination, on peut emporter une « **pompe anti-venin** » afin d'empêcher la propagation du venin dans le corps en cas de morsure.
- ⚠ Un **bâton de randonnée** peut être utile car les vibrations alertent les serpents ou feront diversion.
- ⚠ En raison du risque de morsure, **ne pas caresser les chiens et chats sauvages**

Morsure de serpent : les conseils du médecin-chef

Les serpents venimeux dangereux comme le cobra et le mamba ne vivent pas sous nos latitudes, mais en Europe du Sud, certaines morsures de serpents peuvent être dangereuses.

Les serpents se montrent assez craintifs face à l'Homme. Leur odorat et leur perception des vibrations très développés les aident à s'orienter sur leur territoire. Les morsures dont les humains sont victimes sont en principe des morsures d'autodéfense et environ la moitié des morsures recensées sous nos latitudes ne contiennent que peu ou pas du tout de venin. Il en est autrement dans les pays d'Europe du Sud appréciés des touristes, où certains serpents venimeux ont élu domicile.

En raison de la diversité et de la multitude d'espèces de serpents et venins, il est difficile de s'exprimer sans équivoque sur les symptômes de morsure : Prof. Dr. méd. Aris Exadaktylos met en garde : « Pour les enfants, séniors et personnes atteintes de maladies chroniques et d'allergie, une morsure de serpent peut prendre une tournure critique. Le risque de collapsus cardio-circulatoire est alors accru. »

LES SERPENTS VENIMEUX PARALYSENT LEUR PROIE

Selon le professeur, les critères décisifs pour l'évolution d'un empoisonnement restent la constitution physique générale du patient, la quantité de venin et le temps qui s'est écoulé jusqu'à l'examen médical et au traitement. Les serpents venimeux paralysent leur proie en agissant sur les nerfs et les tissus musculaires, et leur morsure peut s'avérer fatale.

Des lésions tissulaires locales aiguës et durables peuvent également s'ensuivre. Exadaktylos poursuit : « Juste après une morsure de serpent, on constate en général des foyers d'inflammation douloureux au niveau des plaies. Selon la localisation, il peut y avoir un saignement important avec gonflement ultérieur des tissus alentour.

COMMENT VOUS PROTÉGER

Même si le climat invite à porter des sandales et des pantalons courts, on devrait privilégier les chaussures fermées et les pantalons

longs pour partir en randonnée en terrain inconnu. Par ailleurs, en faisant un peu de bruit avec un bâton, les serpents devraient prendre la fuite. Si l'on tombe nez à nez avec un serpent, il faut lui laisser suffisamment de place pour s'enfuir. La plupart de ces reptiles étant nocturnes ou crépusculaires, une prudence toute particulière s'impose par conséquent la nuit, à l'aube et au crépuscule. Il est très difficile de distinguer un serpent venimeux d'un congénère qui ne l'est pas car les caractéristiques sont peu nombreuses. La forme des pupilles en fait partie : celles des couleuvres, inoffensives, est ronde tandis que celles des vipères, venimeuses, est verticale et fendue.

LES CONSEILS DU PROFESSEUR ARIS EXADAKTYLOS EN CAS DE MORSURE DE SERPENT :

- ⇨ Ne pas céder à la panique
- ⇨ Trouver un endroit à l'ombre et au calme (précaution au cas où d'autres serpents seraient dans les parages)
- ⇨ Proposer quelque chose à boire (en prévention d'un collapsus)
- ⇨ Immobiliser la région mordue le plus rapidement possible (écharpe, attelle)
- ⇨ Retirer sa montre et ses bagues si on a été mordu à la main, car elle peut gonfler rapidement
- ⇨ Dans la mesure du possible, désinfecter et couvrir la plaie avec une lingette humide
- ⇨ Aspirer ou couper la zone (extraire le sang) n'a aucune utilité
- ⇨ Pour que le venin ne continue pas à être pompé dans la circulation, éviter tout effort physique
- ⇨ En cas de nausées, de vertiges, de sueurs froides, de palpitations, de troubles de la conscience ou de difficultés à respirer, prodiguer les gestes de premiers secours et appeler les secours (numéro d'urgence international : 112)
- ⇨ en cas de doute, même sans réaction manifestement grave, appeler un médecin

Méduses venimeuses : premiers secours si l'on se fait piquer

QUELLE EST LA MEILLEURE ATTITUDE À ADOPTER SI L'ON ENTRE EN CONTACT AVEC UNE MÉDUSE ?

D'abord, garder son calme. Dans les eaux profondes notamment, un nageur qui touche une assez grosse méduse peut en être effrayé et céder à la panique. L'éventuel contact avec les fibres urticantes, qui peut causer de très vives douleurs, représente un réel danger. Il est donc très important de bien s'informer sur les méduses présentes dans la région et leurs « saisons », surtout si l'on ne connaît pas les eaux dans lesquelles on envisage de se rendre. En général, les habitants le savent et vous tiendront au courant. Toute mise en garde doit être prise avec le plus grand sérieux : il est en effet bien rare qu'une méduse se déplace seule.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE PIQÛRE DE MÉDUSE ?

Cela dépend de la méduse. La substance urticante se compose de différentes protéines qui affectent les cellules et les nerfs. On n'observe pas systématiquement une réaction, mais dans certains cas, on a affaire à de graves états de choc anaphylactique. En général, on constate néanmoins des blessures cutanées ressemblant à des brûlures, causées par les capsules accrochées aux fibres urticantes. Si de grosses quantités de venin parviennent dans l'organisme, que la personne en question souffre de graves allergies ou que la victime est un enfant, on peut voir survenir des nausées, des vomissements et des symptômes de type anaphylactique – jusqu'à une défaillance cardiaque. Cela reste extrêmement rare. En cas de blessures graves causées par une méduse, des lésions cutanées peuvent rester, qui ressembleront plus tard comme des cicatrices de brûlure.

URINER SUR LA ZONE OÙ UNE MÉDUSE A PIQUÉ SOULAGE-T-IL LA DOULEUR CAUSÉE ?

Sous sa forme peu concentrée, l'urine a une composition similaire à celle de l'eau douce. Dans ce cas, l'urine rendrait les douleurs encore plus intenses. Ce n'est donc pas recommandé.



Une beauté fatale ou presque.

COMMENT TRAITER UNE PIQÛRE DE MÉDUSE

En règle générale, ce sont les nombreuses capsules urticantes qui dégagent le venin. Heureusement, seulement environ 1/3 de toutes les capsules sont d'abord vidées. Si l'on ne réagit pas comme il faut, la situation peut s'aggraver. Par conséquent :

- * Gardez votre calme
- * Rincez la zone à l'eau de mer (jamais à l'eau douce ou à l'alcool)
- * Le vinaigre aide aussi (le sympathique propriétaire du bar d'à côté aura sûrement quelque chose pour vous) : il y en a presque toujours sur les postes de secours des plages du sud
- * Saupoudrer de sable, puis racler avec précaution à l'aide d'une carte de crédit ou d'un couteau
- * Ne surtout pas frotter avec une serviette, le seul effet sera de faire éclater les capsules

Maladies dangereuses : protégez-vous des moustiques tropicaux

Les moustiques tropicaux tels que le moustique tigre et le moustique japonais se répandent en Europe du Sud. Les espèces du genre *Aedes* peuvent être porteurs de maladies dangereuses comme la dengue ou le virus Zika.



Pendant longtemps, on courait le risque d'attraper une maladie tropicale seulement en partant loin ; pourtant, leurs porteurs n'ont que faire des frontières. Même en Suisse, de plus en plus d'espèces de moustiques susceptibles de transmettre des maladies dangereuses font leur apparition. Dans le Tessin, la population de moustiques tigres est déjà si importante que des maladies tropicales pourraient apparaître localement.

LE MOUSTIQUE TIGRE : UNE ESPÈCE PARTICULIÈREMENT DANGEREUSE

Ces dernières années, on a recensé des cas de dengue et de chikungunya en Europe du Sud, transmis par des moustiques tigres asiatiques qui s'y sont installés. Originaire d'Asie, le moustique tigre est considéré comme une espèce particulièrement dangereuse par Helge Kampen : « Il a pu être prouvé que cette espèce était à même de véhiculer plus d'une bonne vingtaine d'agents pathogènes – surtout connus dans les régions tropicales – comme les virus de la dengue, de la fièvre du Nil occidental, de la fièvre jaune et du fameux zika. »

LISTE NON EXHAUSTIVE DES SYMPTÔMES :

- fièvre
- frissons
- éruption cutanée
- conjonctivite
- douleurs articulaires
- douleurs musculaires
- maux de tête

En automne 2019, deux personnes ont été infectées par le virus Zika dans le sud de la France, une première en Europe. Depuis, ce virus transmis par le moustique tropical dit « tigre » s'est propagé à travers toute le continent. Contrairement à nos moustiques locaux, ces espèces tropicales n'ont pas besoin de beaucoup d'eau pour se reproduire : pour pondre leurs œufs, de petits points d'eau peu profonds leur suffisent, tandis que les couvaisons des moustiques locaux ont besoin d'un peu plus de profondeur pour se développer. Quant aux étés secs, ils ne les craignent pas non plus : les œufs pondus subsistent des années.



Pour vous protéger, utilisez du spray anti-insectes.

GESTES PRÉVENTIFS CONTRE LES MOUSTIQUES :

- * mettre des moustiquaires aux fenêtres
- * la nuit, mettre des moustiquaires au-dessus du lit
- * le soir, tamiser la lumière
- * porter des vêtements longs et des chaussures fermées
- * ne pas utiliser de parfums capiteux
- * vaporiser du spray anti-moustiques
- * le soir, se doucher pour éliminer la sueur qui attire les moustiques
- * avoir une pharmacie de voyage avec soi

Punaises de lit à l'hôtel : que faire ?



La punaise de lit est un insecte suceur de sang dont l'Homme est la proie privilégiée. Très résistante, elle a une espérance de vie de six mois.

Les punaises de lit laissent des traces qui prennent la forme de points noirs (leurs excréments). Selon les experts, elles mesurent quatre à six millimètres et arborent une couleur rouille à brun foncé avec des pattes et des antennes qui tirent plutôt vers le jaune. Leur **corps est plat** et elles ne peuvent pas voler.

Une fois arrivées quelque part, **elles se propagent à une vitesse incroyable et** infestent les lieux pièce après pièce. La nuit, elles sont attirées par la chaleur, l'odeur et la respiration du corps humain. Les gens ne se rendent en principe compte de l'infestation qu'après avoir été mordus. Les petits parasites recherchent en priorité les zones du corps qui ne sont pas couvertes.

COMMENT RECONNAÎTRE LES MORSURES DE PUNAISES DE LIT

Suite à une morsure, il est possible qu'on développe une réaction allergique ou une infection secondaire du fait de se gratter. Le professeur Exadaktylos explique : « Les points de morsure sont entourés d'une tache rouge et sont parfois bombés. Ils causent aussi de très fortes démangeaisons ». « **Les punaises de lit sont des vampires miniatures et ne mordent que la nuit.** Les rougeurs et démangeaisons peuvent surgir avec un décalage de 24 heures. La plupart du temps, on observe plusieurs morsures les unes à côté des autres : les punaises recherchent en fait de petits vaisseaux, qu'elles ne trouvent pas toujours du premier coup. »

Si vous vous êtes fait mordre par des punaises à l'hôtel, **défaites votre valise le jour même de votre retour.** Ne rentrez pas chez vous avec vos bagages, mais laissez-les à l'air libre. Tous les vêtements lavables à 60 °C devraient être lavés. Pour les autres, vous pouvez les mettre une heure au sèche-linge à 50 °C. Les petits objets peuvent être laissés au congélateur à -17 °C pendant plusieurs jours. Il est recommandé de traiter les bagages vides dehors, avec de l'insecticide.

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

LES INDICES LES PLUS FRÉQUENTS D'UNE INFESTATION PAR DES PUNAISES DE LIT SONT :

restes de carapace – au cours de leur vie, les punaises de lit muent et se débarrassent de leurs anciennes enveloppes.

taches d'excréments – elles déposent des matières fécales qui ont l'apparence de minuscules points noirs qu'on aurait faits au feutre.

taches de sang – s'il est écrasé, le parasite laisse des taches de sang, ou les plaies qu'il a causées peuvent saigner. Les minuscules taches de sang sur les draps les trahissent.

odeurs – même l'odorat humain peut repérer une invasion très sévère à l'odeur plutôt douce qui en émane.



Ces petites bestioles peuvent être très féroces.

À peine de retour, déjà malade – que fait-on ?

Après les vacances, c'est comme avant Si vous présentez des symptômes après un voyage, vous devriez consulter votre médecin. « Il s'agit de ne pas laisser passer quelque maladie dangereuse », nous dit Dr. méd. Beat Sonderegger, chef de la clinique d'infectiologie de l'hôpital cantonal de Lucerne.



Les symptômes les plus fréquents après des vacances passées à l'étranger sont la diarrhée, la fièvre et des rougeurs, des éruptions cutanées ou des piqûres. La durée d'incubation varie fortement d'un agent pathogène à l'autre. Si vous souffrez par exemple de diarrhée accompagnée de saignement ou de diarrhée pendant plus de 14 jours, n'hésitez surtout pas à consulter un médecin.

DONNEZ DES INFORMATIONS SUR VOTRE VOYAGE

Pour pouvoir se faire une idée de la maladie, le médecin vous demandera des informations détaillées sur votre voyage : l'itinéraire suivi, le moment du départ et celui du retour peuvent fournir des renseignements importants. Dr. méd. Beat Sonderegger s'en explique : « On demande cela entre autres pour restreindre la liste des agents pathogènes potentiels sur la base des durées d'incubation. Ensuite, on cherche à savoir si le patient a été exposé à des facteurs de risque spécifiques à certaines maladies, par exemple du fait de ses habitudes alimentaires, de baignades en eau douce, de relations sexuelles non protégées ou de contacts avec des animaux ».

APPORTEZ VOTRE CARNET DE VACCINATIONS

Apporter votre carnet de vaccinations à la consultation peut se révéler très utile. Votre médecin pourra ainsi vérifier quels vaccins ont été faits avant votre départ. Les vaccins demandés pour voyager, notamment contre les hépatites A/B et la fièvre jaune, protègent très bien et l'on pourra donc quasiment exclure une infection par leurs agents pathogènes.

LES DIX MALADIES LES PLUS FRÉQUENTES LORSQU'ON VOYAGE EN EUROPE DU SUD

- maladie gastro-intestinale
- piqûres d'insectes
- blessures consécutives à un accident de la circulation
- rhumes/refroidissements
- intoxications alimentaires
- lésions cutanées, fractures osseuses et entorses
- mal des transports
- coups de soleil
- allergies
- insolation

Accès aux soins en Europe du Sud – les états à la loupe

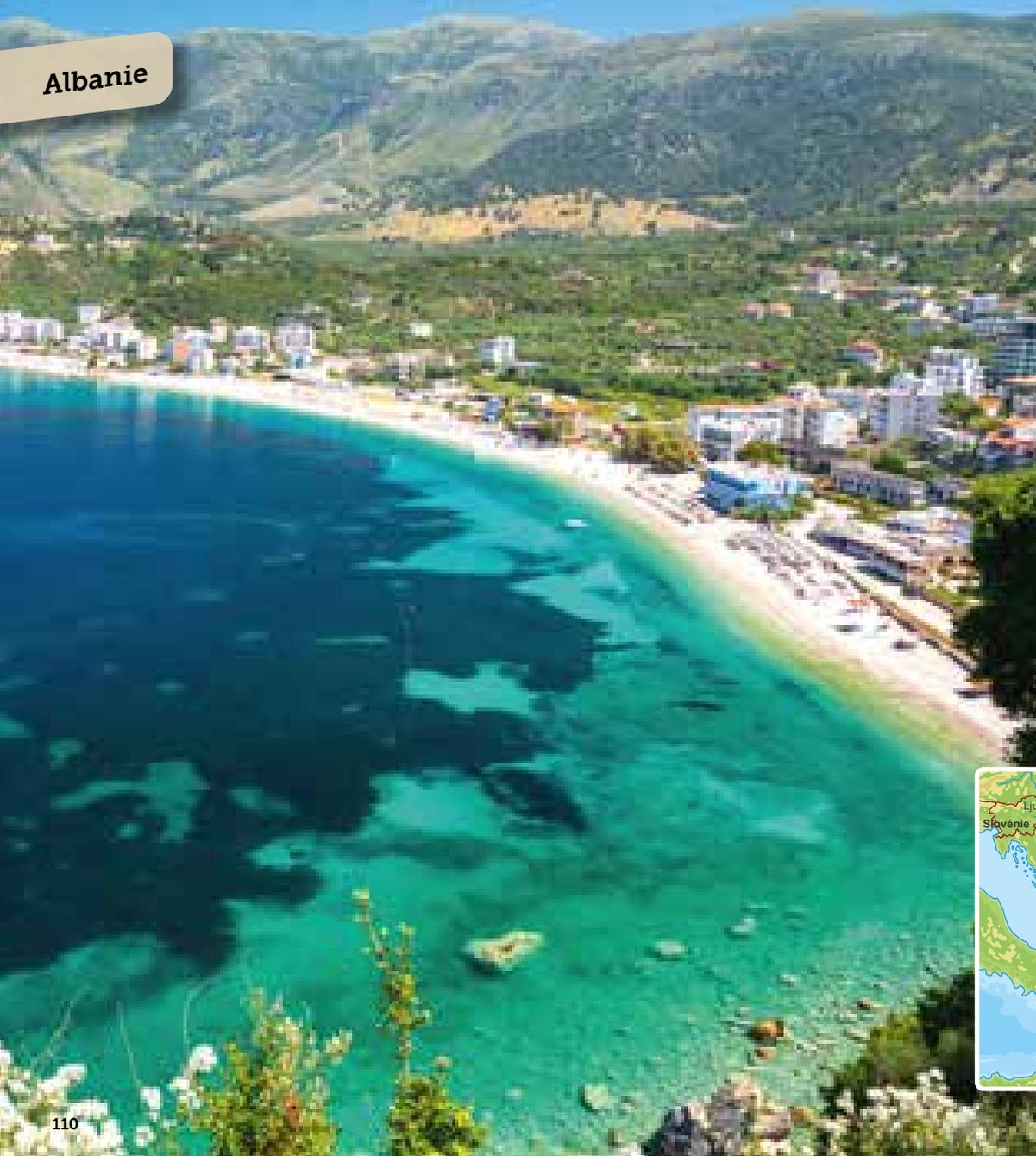


Avant votre voyage, demandez-vous ce qu'il adviendrait si vous étiez malencontreusement victime d'un accident ou d'une maladie pendant votre séjour. Collecter suffisamment d'informations sur l'accès aux soins dans le pays où l'on envisage de voyager en vaut la peine : c'est sans doute le meilleur moyen d'être préparé à un éventuel coup dur.

Le Professeur dr. méd. Aris Exadaktylos est médecin-chef et directeur du centre des urgences de l'Hôpital universitaire de Berne. Dans notre grand tour d'horizon des pays, il nous fait part de son estimation de l'accès aux soins en Europe du Sud. Ce médecin urgentiste d'origine grecque a lui-même voyagé à travers ces pays en voiture et a une expérience directe de leurs systèmes de santé.



Albanie



L'Albanie est un pays dont le système de santé d'inspiration occidentale est encore jeune et qui, au pro rata de sa population, compte encore le moins de médecins par rapport à d'autres pays. La plupart des pharmacies prodiguent donc aussi des soins en cas de petite urgence. Pour sa santé personnelle, il est néanmoins recommandé d'avoir avec soi sa propre trousse à pharmacie de voyage avec des médicaments à usage personnel et du matériel de premiers secours. Si l'on suit un traitement médicamenteux régulier, mieux vaut disposer d'une réserve suffisante.

Les hôpitaux publics relèvent du ministère de la santé qui les gère. Une nouvelle centrale d'appels a ouvert à Tirana pour coordonner efficacement tous les appels d'urgence du pays. Tirana abrite de nombreux hôpitaux étrangers privés qui proposent des soins élémentaires élargis, mais aussi des traitements d'urgence.

Les grands hôpitaux publics se trouvent à Tirana. En dehors de la capitale, l'accès aux soins est toutefois moins bien structuré. Outre les langues du pays, la pratique de l'italien, de l'allemand et de l'anglais est assez répandue.



AIDE LINGUISTIQUE : ALBANAIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	albanais
J'ai mal à la poitrine	Më dhemb kraharori
J'ai mal à la tête	Më dhemb koka
J'ai mal au ventre	Më dhemb stomaku
J'ai mal aux oreilles	Më dhemb veshi
J'ai mal aux yeux	Më dhemb syri
J'ai mal à la gorge	Më dhemb fyti
J'ai mal aux dents	Më dhemb dhëmbi
J'ai du mal à respirer	Më merret fryma
J'ai la diarrhée	Kam diarre/heqje barku
J'ai de fortes nausées	Më vjen të përzier

L'Albanie se trouve sur la mer Adriatique, entre le Monténégro, le Kosovo, la Macédoine du Nord et la Grèce.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour voyager en Albanie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +355

Police : 19 ou 129

Ambulance : 17 ou 127

Pompiers : 18 ou 128

Livret ETI du TCS : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Bosnie-Herzégovine



Encore souvent une terre inconnue pour les touristes suisses qui voyagent en voiture ou à moto, la **Bosnie-Herzégovine** est un très beau pays marqué par des villages médiévaux, des lacs et rivières, et le massif escarpé des Dinarides.

En raison de différences géographiques et historiques et d'une densité de population très variable, il est souvent difficile de trouver immédiatement l'aide appropriée si l'on doit faire face à un cas d'urgence compliqué. Cela se remarque encore plus à la campagne. Le plus grand hôpital universitaire à proposer des soins complets se trouve à Sarajevo. Un autre grand hôpital se trouve à Banja Luka, siège gouvernemental de l'entité régionale de République serbe de Bosnie.

De nombreux cabinets médicaux et cliniques privés bien équipés existent parallèlement aux hôpitaux de l'État. Ceux-ci exigent néanmoins toujours une garantie financière. Dans les grandes localités, les pharmacies sont en nombre suffisant. Si l'on doit prendre certains médicaments, le mieux est d'en avoir une réserve dans sa

trousse à pharmacie de voyage personnelle. Outre les langues du pays, l'italien, l'allemand et l'anglais sont parfois parlés.



AIDE LINGUISTIQUE : BOSNIAQUE

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	bosniaque
J'ai mal à la poitrine	Osjećam bol u grudima
J'ai mal à la tête	Imam glavobolju
J'ai mal au ventre	Osjećam bol u stomaku
J'ai mal aux oreilles	Boli me uho
J'ai mal aux yeux	Boli me oko
J'ai mal à la gorge	Boli me grlo
J'ai mal aux dents	Imam zubobolju
J'ai du mal à respirer	Otežano dišem
J'ai la diarrhée	Imam dijareju
J'ai de fortes nausées	Osjećam jaku mučninu

Entourée par la Croatie, la Serbie et le Monténégro, la Bosnie-Herzégovine ne dispose que d'un accès très étroit à la mer Adriatique.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour voyager en Bosnie-Herzégovine.

NUMÉROS IMPORTANTS :

numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +387

Police : 122

Ambulance : 124

Pompiers : 123

Dépannage sur la route : 033-12 82

Livret ETI du TCS : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch



La **Bulgarie** est l'un des plus jeunes et des plus pauvres membres de l'UE. À l'heure actuelle, elle fournit encore des efforts pour adapter son système de santé aux standards européens sur tout son territoire. Globalement, la formation des médecins dans les grands hôpitaux est bonne voire très bonne, mais certaines zones du pays manquent encore d'équipements médicaux ultra modernes.

Bon nombre des médicaments courants en Suisse sont disponibles dans les grandes pharmacies bulgares. Les régions très touristiques offrent suffisamment de prestataires de santé de l'État et privés. Des traitements médicaux d'urgence sont possibles à tout moment dans les hôpitaux de l'État et par les médecins conventionnés selon l'assurance-maladie sociale bulgare, auquel cas les soins ne sont pas nécessairement dus en espèces.

La plupart des prestataires privés et des médecins urgentistes affectés dans des hôtels (et d'autres établissements similaires) exigeant le versement de taxes, mieux vaut se renseigner au préalable sur les coûts des traitements privés. Les services de secours fonctionnent bien dans les métropoles, parfois un peu moins en campagne.



AIDE LINGUISTIQUE : BULGARE

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	bulgare
J'ai mal à la poitrine	Имам болка в гърдите
J'ai mal à la tête	Имам главоболие
J'ai mal au ventre	Имам болки в корема
J'ai mal aux oreilles	Болят ме ушите
J'ai mal aux yeux	Имам болка в очите
J'ai mal à la gorge	Гърлото ми е възпалено
J'ai mal aux dents	Боли ме зъб
J'ai du mal à respirer	Имам затруднения с дишането
J'ai la diarrhée	Имам диария
J'ai de fortes nausées	Чувствам се много зле

Vastes plateaux, montagnes et vallées. Les touristes se rendent sur la mer Noire pour se baigner et visiter les nombreux musées de Sofia.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Bulgarie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +359

Police : 166

Ambulance : 150

Pompiers : 160

Dépannage sur la route : 146

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch



Si l'on considère les frontières maritimes, la **Grèce** est l'un des pays de l'UE les plus étendus. Elle compte plus de 3054 îles, dont 113 sont habitées en continu et accessibles aux touristes.

C'est aussi pour cela que des différences existent par rapport à l'accès aux soins entre le continent, les grandes zones touristiques et les petites îles. D'une manière générale, la Grèce dispose malgré tout d'un réseau très dense d'hôpitaux et de cabinets médicaux publics et privés, et de pharmacies bien approvisionnées. À la campagne ou sur les petites îles, on trouve des « *Kentra Ygeias* », des petits cabinets médicaux de l'État qui couvrent les soins élémentaires.

Le numéro d'appel d'urgence 112 peut être composé gratuitement 24/24 depuis n'importe où dans l'UE, à partir d'un poste fixe ou d'un mobile. Il est donc également valable en Grèce. Presque tous les médecins grecs parlent allemand, anglais, français ou italien.



AIDE LINGUISTIQUE : GREC

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	grec
J'ai mal à la poitrine	Έχω πόνο στο στήθος
J'ai mal à la tête	Έχω πονοκέφαλο
J'ai mal au ventre	Έχω στομαχόπονο
J'ai mal aux oreilles	Έχω πόνο στο αυτί
J'ai mal aux yeux	Πονάνε τα μάτια μου
J'ai mal à la gorge	Έχω πονόλαιμο
J'ai mal aux dents	Έχω πονόδοντο
J'ai du mal à respirer	Έχω δύσπνοια
J'ai la diarrhée	Έχω διάρροια
J'ai de fortes nausées	Έχω πολύ ναυτία

La Grèce se trouve au sud-est de l'Europe, sur la Méditerranée entre les mers Ionienne et Égée. Partageant ses frontières avec l'Albanie, la Macédoine du Nord, la Bulgarie et la Turquie, elle possède de très nombreuses îles.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Grèce.

NUMÉROS IMPORTANTS :

numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +30

Police : 100

Ambulance : 166 / 112

Pompiers : 199 / 112

Dépannage sur la route : 104 00

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch



L'Italie est l'un des plus grands pays d'Europe du Sud, avec un réseau très dense d'hôpitaux, de cabinets médicaux et de pharmacies publics et privés. En Italie, les établissements de santé sont gérés par le service sanitaire national (Servizio Sanitario Nazionale).

L'organisation du système de santé local est néanmoins indépendante des régions et des communes. Les régions ne disposant pas toutes des mêmes moyens financiers, on constate des différences, par exemple en ce qui concerne les standards de traitement ou le temps d'attente aux urgences. En parallèle, il existe de nombreux prestataires privés pour les examens en laboratoire ou la consultation de spécialistes. D'après l'expérience que j'en ai, une consultation médicale privée coûte environ 50 à 100 euros pour la médecine générale et jusqu'à 150 euros, voire au-delà, chez les spécialistes.



AIDE LINGUISTIQUE : ITALIEN

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	italien
J'ai mal à la poitrine	Ho un dolore al petto
J'ai mal à la tête	Ho mal di testa
J'ai mal au ventre	Ho mal di stomaco
J'ai mal aux oreilles	Ho un male alle orecchie
J'ai mal aux yeux	Ho male a un occhio
J'ai mal à la gorge	Ho mal di gola
J'ai mal aux dents	Ho mal di denti
J'ai du mal à respirer	Ho il fiato corto
J'ai la diarrhée	Ho la diarrea
J'ai de fortes nausées	Ho la nausea

Trésors culturels, stations balnéaires et romantisme – des paysages aussi variés que la gastronomie et des sites historiques ont hâte de vous rencontrer.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Italie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +39

Police : 112

Ambulance : 118 ou 112

Pompiers : 115

Dépannage sur la route : 803 116

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Kosovo



Au Kosovo, l'accès à des soins en adéquation avec les standards suisses n'est pas garanti partout. Les hôpitaux publics ne disposent pas toujours de l'équipement adapté et de suffisamment de personnel.

Pristina abrite un hôpital universitaire. Il est possible d'acheter des médicaments en pharmacie. Certains médecins proposent également des soins privés si on les paie sur place. Le pays ayant des liens étroits avec la Suisse, on y parle souvent, en plus de la langue nationale, l'une des trois langues principales de la Confédération.



AIDE LINGUISTIQUE : ALBANAIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	albanais
J'ai mal à la poitrine	Më dhemb kraharori
J'ai mal à la tête	Më dhemb koka
J'ai mal au ventre	Më dhemb stomaku
J'ai mal aux oreilles	Më dhemb veshi
J'ai mal aux yeux	Më dhemb syri
J'ai mal à la gorge	Më dhemb fyti
J'ai mal aux dents	Më dhemb dhëmbi
J'ai du mal à respirer	Më merret fryma
J'ai la diarrhée	Kam diarre/heqje barku
J'ai de fortes nausées	Më vjen të përzier

Le Kosovo est un pays montagneux et indépendant des Balkans qui a été reconnu par une partie de la communauté internationale en 2008.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage au Kosovo.

NUMÉROS IMPORTANTS :

numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +383

Police : 92

Ambulance : 94

Pompiers : 93

Dépannage sur la route : 987

Livret ETI du TCS : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Croatie



La **Croatie** est membre de l'UE depuis juillet 2013 et dotée d'un système de santé public et privé très bien développé, qui correspond aux exigences d'autres états de l'UE en matière de prestations médicales. Le numéro d'appel d'urgence 112 peut être composé gratuitement 24/24 depuis n'importe où dans l'UE, à partir d'un poste fixe ou d'un mobile.

Un traitement médical d'urgence est possible à de nombreux endroits. Parallèlement aux médecins agréés, les centres de santé (« Dom Zdravlja ») sont très fréquents. Les pharmacies sont similaires à celles qu'on trouve en Suisse et fournissent les médicaments courants sur ordonnance.

Dans les hôpitaux et cabinets privés, certains examens, traitements et médicaments doivent être payés par les patients et ne sont en général pas remboursés en Suisse. Dans certains cas isolés, il est possible qu'un hôpital public ou un cabinet exige le paiement des frais médicaux.



AIDE LINGUISTIQUE : CROATE

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	croate
J'ai mal à la poitrine	Boli me u prsima
J'ai mal à la tête	Boli me glava
J'ai mal au ventre	Osjećam bol u trbuhu
J'ai mal aux oreilles	Boli me uho
J'ai mal aux yeux	Boli me oko
J'ai mal à la gorge	Boli me grlo
J'ai mal aux dents	Imam zubobolju
J'ai du mal à respirer	Otežano dišem
J'ai la diarrhée	Imam dijareju
J'ai de fortes nausées	Osjećam jaku mučninu

Des milliers de baies, des ports naturels, des îles par centaines et de nombreuses villes qui ont hérité d'un patrimoine historique et culturel.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Croatie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +385

Police : 112 ou 192

Ambulance : 112 ou 194

Pompiers : 112 ou 193

Dépannage sur la route : 1987

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Malte



Membre de l'UE, **Malte** est une petite île entre la Sicile et l'Afrique du Nord très appréciée des touristes. Elle entretient des liens étroits avec le Royaume-Uni, si bien qu'on y parle couramment l'anglais en plus de la langue nationale et de l'italien.

Malte jouit d'un excellent système de santé orienté sur celui du Royaume-Uni, avec des hôpitaux vraiment modernes et un réseau régional de centres de santé, de cabinets médicaux (publics comme privés) et de pharmacies. Les deux grands hôpitaux du pays sont le « Mater Dei Hospital » sur l'île de Malte et le « Gozo General Hospital » sur celle de Gozo. Les systèmes de sauvetage sur terre et en mer fonctionnent parfaitement.



AIDE LINGUISTIQUE : MALTAIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	maltais
J'ai mal à la poitrine	Għandi uġiġh f'sidri
J'ai mal à la tête	Għandi uġiġh ta' ras
J'ai mal au ventre	Għandi uġiġh fl-istonku
J'ai mal aux oreilles	Għandi uġiġh f'widinti
J'ai mal aux yeux	Għandi uġiġh f'għajni
J'ai mal à la gorge	Għandi grizmejja qed juġawni
J'ai mal aux dents	Għandi uġiġh fi snieni
J'ai du mal à respirer	Għandi qtugħ ta' nifs
J'ai la diarrhée	Għandi d-dijarea
J'ai de fortes nausées	Għandi ħafna dardir

De nombreux ports et baies avec plage, et autant de criques rocheuses. Les touristes sont surtout présents en été pour se reposer et faire du sport.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage à Malte.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +356

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : +356 21 32 03 49

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Macédoine du Nord



Ces dernières années, la **Macédoine du Nord** a fait certains efforts pour améliorer son système de santé et garantir à tous ses citoyens un accès facile aux prestations médicales.

Les soins ambulatoires sont dispensés dans 34 centres de santé publics et quelques centres privés. À quelques rares exceptions près, les prestations relevant d'un hôpital universitaire sont exclusivement proposées dans la capitale, Skopje. La couverture médicale y est également bonne à très bonne dans le secteur privé. Toutefois, le paiement (liquide, carte de crédit) est souvent exigé avant que le patient ne soit pris en charge.

Voyagez toujours avec votre trousse de secours personnelle. Par sécurité, et même si la plupart des pharmacies sont bien fournies, nous vous recommandons d'avoir sur vous les médicaments que vous prenez régulièrement en double quantité.



AIDE LINGUISTIQUE : MACÉDONIEN

En cas d'urgence ou de maladie sur place,
ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	macédonien
J'ai mal à la poitrine	Имам болки во градите
J'ai mal à la tête	Имам главоболка
J'ai mal au ventre	Имам болки во стомакот
J'ai mal aux oreilles	Имам болки во ушите
J'ai mal aux yeux	Имам болки во очите
J'ai mal à la gorge	Имам болки во грлото
J'ai mal aux dents	Имам забоболка
J'ai du mal à respirer	Ми снемува воздух
J'ai la diarrhée	Имам дијареја
J'ai de fortes nausées	Многу ми се лоши

La Macédoine du Nord (Macédoine) est encerclée par la Serbie, le Kosovo, la Bulgarie, la Grèce et l'Albanie.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Macédoine du Nord.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +389

Police : 192

Ambulance : 194

Pompiers : 193

Dépannage sur la route : 196

Livret ETI du TCS : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Portugal



Les services de santé nationaux du **Portugal** sont à la place 12 du classement international de l'OMS et offrent à tous les Portugais un accès gratuit aux établissements de soins. On obtient les soins médicaux qui s'imposent dans un centre de santé de l'État (Centro de Saúde) ou aux urgences d'un hôpital public (hospitales públicos com urgência). Les Centros de Saúde ne sont pas des hôpitaux, mais des cabinets de médecine générale avec des capacités plus importantes que les autres.

Les « clinicas » désignent en principe de petits cabinets de médecine ou médecine dentaire en commun. Il existe de nombreux hôpitaux privés (hospitales particulares). Les pharmacies sont bien approvisionnées et les services de secours fonctionnent bien.

Au Portugal, le meilleur accès aux soins est offert par les hôpitaux publics et privés de Lisbonne, Faro, Porto, Évora et Portimão.



AIDE LINGUISTIQUE : PORTUGAIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	portugais
J'ai mal à la poitrine	Tenho uma dor no peito
J'ai mal à la tête	Tenho dor de cabeça
J'ai mal au ventre	Tenho dor de estômago
J'ai mal aux oreilles	Tenho dor de ouvidos
J'ai mal aux yeux	Tenho dor nos olhos
J'ai mal à la gorge	Tenho dor de garganta
J'ai mal aux dents	Tenho dor de dentes
J'ai du mal à respirer	Tenho dificuldade em respirar
J'ai la diarrhée	Tenho diarreia
J'ai de fortes nausées	Sinto muitas náuseas

Le sud est notamment prisé pour se baigner, tandis que la côte ouest est riche en paysages somptueux et en monuments historiques.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage au Portugal.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +351

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 707 509 510

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Serbie et Monténégro



Même si ces états sont indépendants l'un de l'autre, ils ont quelques points communs sur les plans linguistique et culturel. L'accès aux soins est organisé de manière similaire dans les deux pays et repose sur différents hôpitaux et centres hospitaliers universitaires de taille importante et un grand nombre de cliniques et de cabinets privés.

Néanmoins, des soins médicaux conformes aux standards suisses ne sont pas garantis partout, notamment à la campagne. Les cliniques d'État ne disposent pas toujours de spécialistes dans toutes les disciplines ; par conséquent, elles ne sont pas toujours en mesure de traiter certaines maladies à toute heure du jour et de la nuit et doivent transférer les patients en question vers un autre établissement. La Serbie compte trois très bons hôpitaux universitaires. On trouve notamment à Belgrade de nombreux cabinets médicaux et cliniques privés dont l'équipement satisfait aux standards européens, mais dont certains demandent un paiement à titre privé.

Se faire traiter gratuitement n'est possible que dans les hôpitaux d'État. Les grandes villes abritent de nombreuses pharmacies, qui plus est

bien fournies, mais où une ordonnance est requise. Au Monténégro, la plupart des établissements médicaux publics et privés se trouvent dans la capitale, Podgorica. De nombreux médecins parlent allemand ou anglais.



AIDE LINGUISTIQUE : SERBE

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	serbe
J'ai mal à la poitrine	Osećam bol u grudima
J'ai mal à la tête	Boli me glava
J'ai mal au ventre	Boli me stomak
J'ai mal aux oreilles	Osećam bol u ušima
J'ai mal aux yeux	Boli me oko
J'ai mal à la gorge	Boli me grlo
J'ai mal aux dents	Imam zubobolju
J'ai du mal à respirer	Otežano dišem
J'ai la diarrhée	Imam dijareju
J'ai de fortes nausées	Osećam jaku mučninu

En Serbie, vous serez accueillis par des montagnes, de hauts plateaux, des vallées fluviales et de nombreux vestiges romains, byzantins et ottomans.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Serbie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +381

Police : 192

Ambulance : 194

Pompiers : 193

Dépannage sur la route : 987

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

AIDE LINGUISTIQUE : MONTÉNÉGRIN

En cas d'urgence ou de maladie sur place,
ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	monténégrin
J'ai mal à la poitrine	Osjećam bol u grudima
J'ai mal à la tête	Boli me glava
J'ai mal au ventre	Boli me stomak
J'ai mal aux oreilles	Osjećam bol u ušima
J'ai mal aux yeux	Boli me oko
J'ai mal à la gorge	Boli me grlo
J'ai mal aux dents	Imam zubobolju
J'ai du mal à respirer	Otežano dišem
J'ai la diarrhée	Imam dijareju
J'ai de fortes nausées	Osjećam jaku mučninu

Le Monténégro s'étire entre de hautes montagnes et une bande de plaine large de deux à six kilomètres sur la côte. Les villes historiques ne sont pas désignées comme telles pour rien.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage au Monténégro.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +382

Police : 122

Ambulance : 124

Pompiers : 123

Dépannage sur la route : +382 20 9807

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Slovénie



Autre jeune État membre de l'UE, la **Slovénie** a pour voisins directs l'Autriche au nord et l'Italie à l'ouest. De ce fait, de nombreuses personnes du secteur de la santé parlent allemand et italien en plus de la langue du pays. La plupart des jeunes médecins parlent aussi anglais.

L'accès aux soins est bon dans les grandes villes, mais assez hétérogène dès qu'on en sort. On trouve aussi des cabinets médicaux privés et de petites cliniques privées dotées d'un service d'urgence. On peut généralement se fier au bon fonctionnement du système de secours public. La Slovénie est un pays alpin avec un service de sauvetage en montagne très engagé. La plupart du temps, les urgences graves doivent toutefois être traitées dans les deux grands hôpitaux de Ljubljana et de Maribor. Il n'y a pas de ruptures de médicaments et les pharmacies sont bien fournies.



AIDE LINGUISTIQUE : SLOVÈNE

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	slovène
J'ai mal à la poitrine	Imam bolečine v prsih
J'ai mal à la tête	Imam glavobol
J'ai mal au ventre	Imam bolečine v želodcu
J'ai mal aux oreilles	Imam bolečine v ušesih
J'ai mal aux yeux	Imam bolečine v očeh
J'ai mal à la gorge	Imam vneto grlo
J'ai mal aux dents	Boli me zob
J'ai du mal à respirer	Imam oteženo dihanje
J'ai la diarrhée	Imam drisko
J'ai de fortes nausées	Občutim slabost

Le paysage alpin et la somptueuse architecture de Ljubljana rappellent le passé autrichien de la capitale.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Slovénie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +386

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 19 87

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Espagne



D'une manière générale, **l'Espagne** dispose d'un système de santé public et privé qui est très bien organisé. Preuve en est, 70 % des Espagnols en sont satisfaits. 13 000 centres de soins (Centros de Atención Primaria) sont à disposition dans tout le pays comme premiers points de chute, et 466 hôpitaux proposent environ 110 000 lits en cas de besoin. On trouve des hôpitaux et cabinets privés dans tout le pays mais les soins prodigués dans ces établissements sont payants.

Les pharmacies sont bien fournies et les services de secours fonctionnent bien. Dans les centres touristiques, la plupart des médecins parlent anglais ou une langue latine.



AIDE LINGUISTIQUE : ESPAGNOL ET CATALAN

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	espagnol
J'ai mal à la poitrine	Tengo dolor de pecho
J'ai mal à la tête	Tengo dolor de cabeza
J'ai mal au ventre	Tengo dolor de estómago
J'ai mal aux oreilles	Tengo dolor de oídos
J'ai mal aux yeux	Me duelen los ojos
J'ai mal à la gorge	Tengo dolor de garganta
J'ai mal aux dents	Me duele la muela
J'ai du mal à respirer	Tengo dificultad para respirar
J'ai la diarrhée	Tengo diarrea
J'ai de fortes nausées	Tengo muchas náuseas

français	catalan
J'ai mal à la poitrine	Em fa mal el pit
J'ai mal à la tête	Em fa mal el cap
J'ai mal au ventre	Em fa mal la panxa
J'ai mal aux oreilles	Em fa mal l'oïda
J'ai mal aux yeux	Em fan mal els ulls
J'ai mal à la gorge	Em fa mal el coll
J'ai mal aux dents	Em fa mal el queixal
J'ai du mal à respirer	Tinc dificultat per respirar
J'ai la diarrhée	Tinc diarrea
J'ai de fortes nausées	Tinc moltes nàusees

Des montagnes, des milliers de kilomètres de côte, des îles et des enclaves en Afrique du Nord. Les plages, la culture, les manifestations sportives et les fêtes populaires ont de quoi séduire.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Espagne.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +34

Police : 112

Ambulance : 112

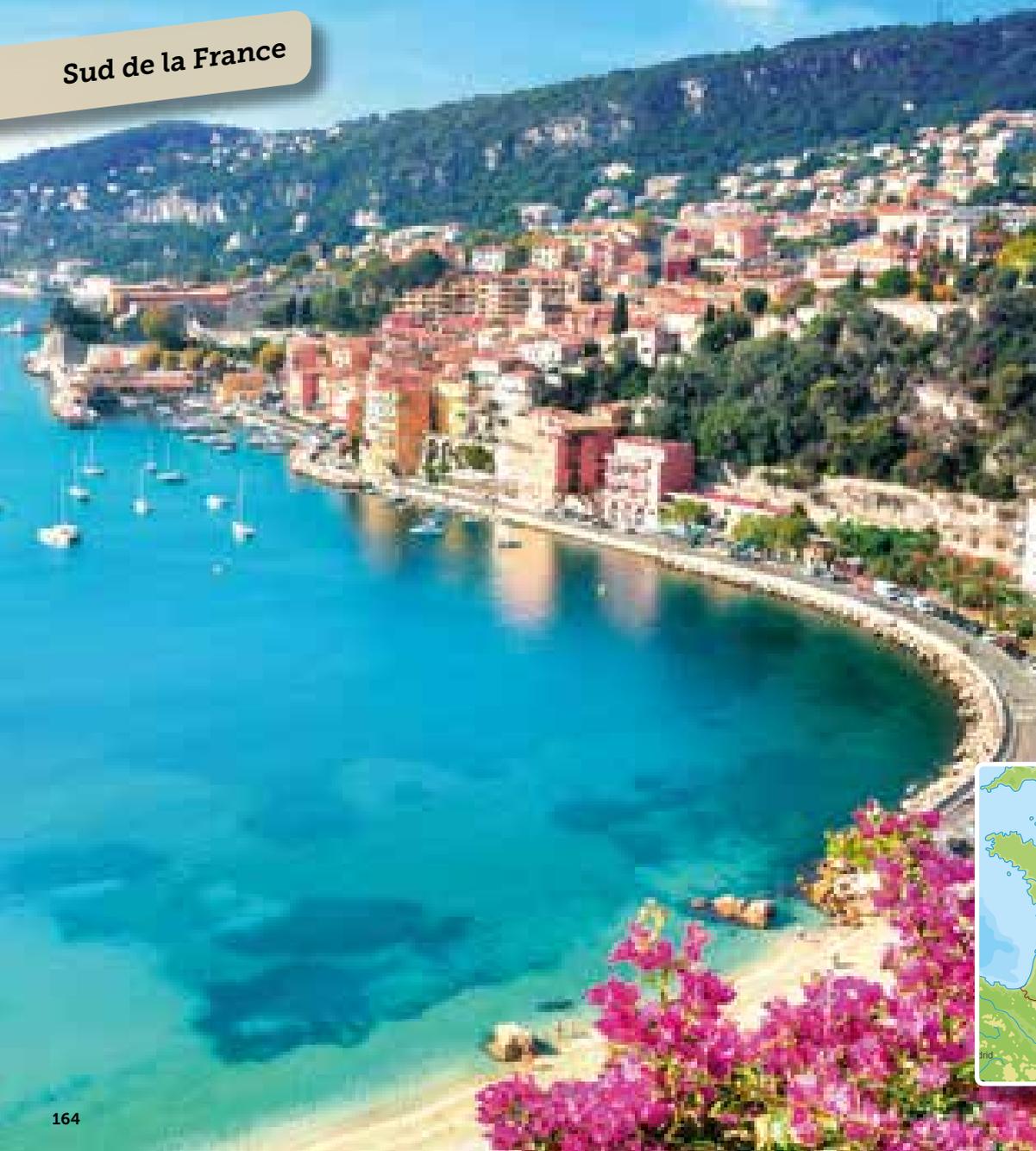
Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 900 112 222

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

Sud de la France



Le système de santé français répond à des critères très exigeants et figure toujours aux premiers rangs dans les comparaisons internationales.

Les soins sont assurés partout et à tout moment. Outre les grands hôpitaux d'État, on trouve aussi de nombreux prestataires privés. Les pharmacies sont partout et très bien fournies.

Les services de secours fonctionnent très bien. Pour appeler un médecin urgentiste et une ambulance en France, on dit : « Il faut appeler le SAMU ! » Cet acronyme signifie Service d'Assistance Médicale Urgente.



Avec un patrimoine extrêmement riche, la France est le pays de la culture par excellence. Très étendue, elle propose en outre une diversité géographique rare.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en France.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +33

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

Dépannage sur la route : 0800 08 92 22

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch



La Turquie est pays très vaste avec de grandes inégalités géographiques et sociales, qui s'étend de l'extrémité de l'Europe aux frontières de la Syrie, de l'Iran et de l'Irak. Par conséquent, des différences sont également à constater quant à l'équipement des hôpitaux d'état et à la densité de couverture des établissements médicaux.

La Turquie n'étant pas membre de l'UE, la réciprocité des assurances n'est qu'exceptionnelle. Il est donc important de s'informer sur le coût d'éventuelles prestations, et vivement recommandé de contracter une assurance-maladie pour l'étranger spécifique pour ce pays. Globalement, la Turquie s'efforce d'établir un système de santé moderne, et l'accès aux soins est notamment assuré à tout moment dans les régions du littoral méditerranéen appréciées des touristes.

L'équipement et la densité des pharmacies peut fortement varier d'une région à l'autre. De nombreux cabinets médicaux sont également présents, mais exigent un paiement direct. De nombreux jeunes médecins parlent une langue européenne et sont très enclins à porter assistance aux étrangers.

L'équipement et la rapidité des ambulances dépendent fortement de l'hôpital dont elles relèvent.



AIDE LINGUISTIQUE : TURC

En cas d'urgence ou de maladie sur place, ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	turc
J'ai mal à la poitrine	Göğsüm ağrıyor
J'ai mal à la tête	Başım ağrıyor
J'ai mal au ventre	Karnım ağrıyor
J'ai mal aux oreilles	Kulaklarım ağrıyor
J'ai mal aux yeux	Gözlerim ağrıyor
J'ai mal à la gorge	Boğazım ağrıyor
J'ai mal aux dents	Dişim ağrıyor
J'ai du mal à respirer	Zor nefes alıyorum
J'ai la diarrhée	İshal oldum
J'ai de fortes nausées	Midem çok bulanıyor

Une multitude de vestiges archéologiques et de monuments prestigieux témoignent d'une histoire foisonnante.



Vous trouverez ici d'autres informations importantes pour votre voyage en Turquie.

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Indicatif : +90

Police : 155

Ambulance : 112

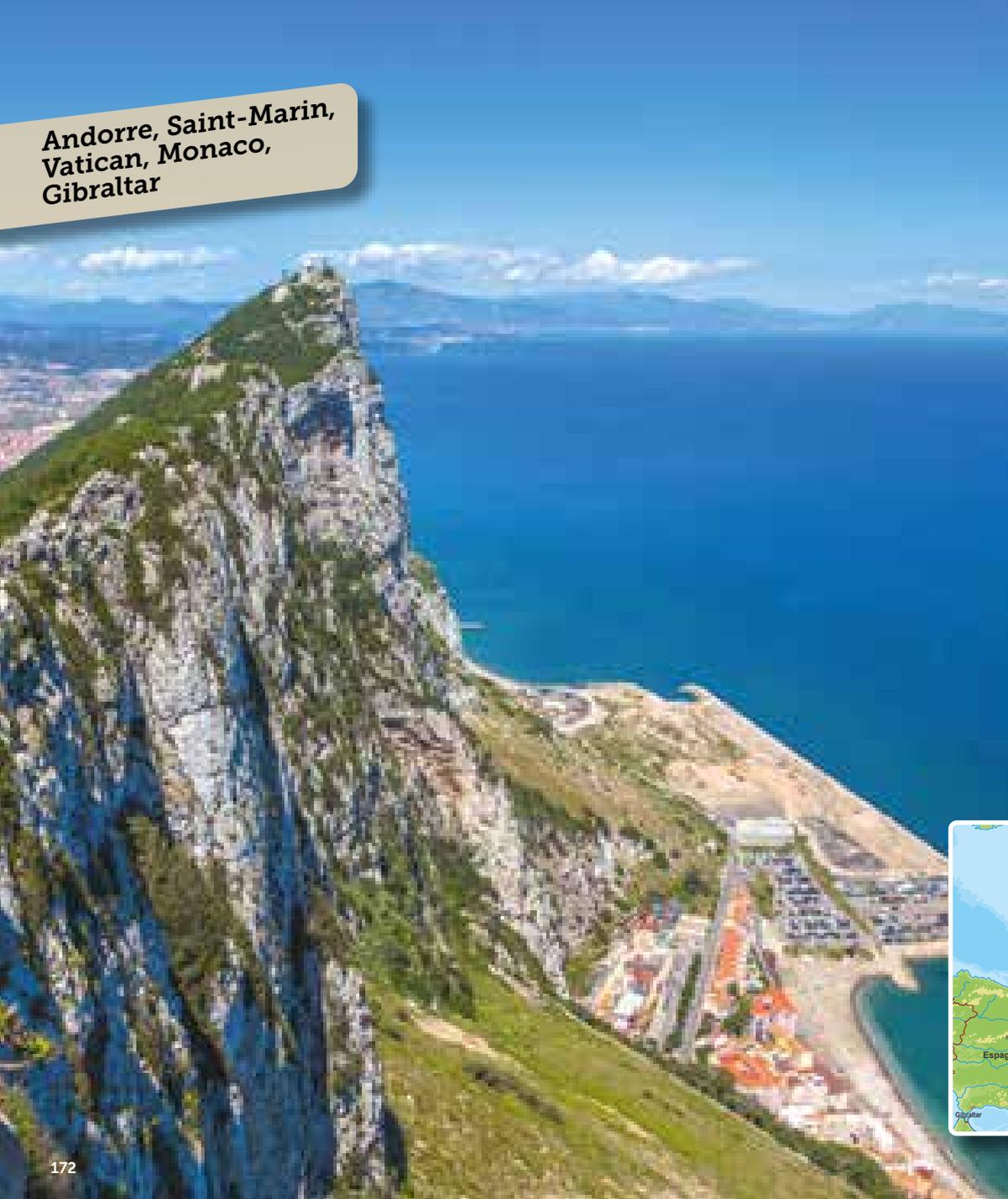
Pompiers : 110

Dépannage sur la route : 0212-278 62 14

Livret ETI : +41 58 827 22 20

Plus d'infos : www.tcs.ch

**Andorre, Saint-Marin,
Vatican, Monaco,
Gibraltar**



Ces très petits pays d'Europe du Sud ne disposent pas d'hôpitaux publics, ou alors uniquement pour des cas relativement bénins. Monaco abrite un hôpital public de taille moyenne (Centre hospitalier Princesse Grace).

Pour les maladies ou blessures compliquées, il faut se rendre à Nice. Le territoire de Gibraltar possède lui aussi un hôpital public de taille moyenne (Saint Bernard's Hospital). Saint-Marin est équipé d'un hôpital de taille moyenne, le San Marino Hospital, et d'une forte densité de couverture en cabinets de médecine, mais avec une assez faible représentation de la médecine dentaire. L'hôpital principal d'Andorre, le Nostra Senyora de Meritxell Hospital, se trouve à Escaldes-Engordany. En parallèle, il existe de nombreux cabinets de médecine.

Le numéro d'appel d'urgence 112 peut être composé gratuitement 24/24 depuis n'importe où dans l'UE, à partir d'un poste fixe ou d'un mobile. Il est donc également valable dans ces pays.



**Andorre, Saint-Marin,
Vatican, Monaco,
Gibraltar**

AIDE LINGUISTIQUE : ANGLAIS

En cas d'urgence ou de maladie sur place,
ces phrases types vous aideront à communiquer.

français	anglais
J'ai mal à la poitrine	I have a chest pain
J'ai mal à la tête	I have a headache
J'ai mal au ventre	I have a stomach ache
J'ai mal aux oreilles	I have an earache
J'ai mal aux yeux	I have an eye ache
J'ai mal à la gorge	I have a sore throat
J'ai mal aux dents	I have a toothache
J'ai du mal à respirer	I have shortness of breath
J'ai la diarrhée	I have diarrhoea
J'ai de fortes nausées	I am very nauseous

AUTRES LANGUES

Italien à la page 128

NUMÉROS IMPORTANTS :

Numéros d'urgence internationaux : 112 (anglais)

Livret ETI : +41 58 827 22 20

ANDORRE

Indicatif : +376

Police : 110

Ambulance : 116

Pompiers : 118

Dépannage sur
la route : 86 03 66

MONACO

Indicatif : +377

Police : 112

Ambulance : 112

Pompiers : 112

GIBRALTAR

Indicatif : +350

Police : 199

Ambulance : 190

Pompiers : 190

SAINT-MARIN

Indicatif : +378

Police : 112

Ambulance : 118

Pompiers : 0549 88 77 77

VATICAN

Indicatif : +3906

Police : 112

Ambulance : 118 ou 112

Pompiers : 115







Tout pour un an de voyages en sécurité

Le TCS Livret ETI – la protection voyage annuelle leader en Suisse – assure une protection complète et le bien être en voyage.



En savoir plus et souscrire :



tcs.ch/eti



0844 888 111



tcs.ch/points-de-contact