

Avant de partir en voyage, avez-vous vraiment pensé à l'essentiel?

VACANCES Une escapade réussie se prépare aussi sur le plan de la santé. Vaccinations, traitements, prévention et conseils personnalisés permettent d'aborder son séjour plus sereinement, quelle que soit la destination.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Une consultation de médecine des voyages devrait idéalement avoir lieu six à huit semaines avant le départ, rappelle la Dre Cathy Voide, infectiologue à l'Institut Central des Hôpitaux (ICH) à Sion. Ce délai permet de vérifier les vaccinations de base, de planifier les vaccins spécifiques à la destination et de s'assurer qu'ils soient tous pleinement efficaces au moment du départ. «Certaines vaccinations nécessitent en effet plusieurs doses et la protection est optimale une dizaine de jours après la dernière injection.» Si la plupart des vaccins peuvent être administrés par le médecin traitant, le vaccin contre la fièvre jaune est exclusivement délivré à l'ICH. Selon les pays visités, ce certificat de vaccination peut être exigé dès l'entrée sur le territoire.

Pourquoi consulter?

Lors d'une consultation à l'ICH, les médecins procèdent, après l'analyse d'un questionnaire online - destination, durée du séjour, activités prévues et état de santé - à une évaluation globale des risques. «Les vacanciers s'inquiètent prioritairement pour les risques infectieux (fièvre jaune malaria, dengue, diarrhée du voyageur)», observe la spécialiste. «Mais il ne faut pas négliger d'autres dangers comme les accidents de la route ou l'accès limité aux soins.» Une urgence médicale - infarctus ou AVC - rapidement prise en charge en Suisse, peut vite devenir critique dans une région aux infrastructures sanitaires limitées. «Mieux vaut donc s'informer à l'avance sur le système

«ANTICIPEZ, CAR UNE FOIS ADMINISTRÉ, LE VACCIN NE SERA PLEINEMENT EFFICACE QU'UNE DIZAINE DE JOURS PLUS TARD.»
DRE CATHY VOIDE

de santé local, en particulier pour les personnes souffrant d'une maladie chronique.» La consultation permet également d'aborder des aspects préventifs essentiels: qualité de l'eau, hygiène alimentaire, protection contre les moustiques, exposition au soleil, infections sexuellement transmissibles ou encore la conduite à tenir en cas de morsure animale.

Pensez aussi à prendre la copie de votre ordonnance et à garder les emballages d'origine.

UNE PETITE COUPURE S'INFECTE PLUS VITE SOUS LES TROPIQUES?

VRAI Chaleur, humidité et piqûres d'insectes forment un cocktail idéal pour les bactéries. Une simple égratignure s'envenime bien plus rapidement qu'en Suisse. Le bon réflexe: nettoyer, désinfecter et surveiller la moindre plaie.

LES MÉDICAMENTS SUPPORTENT SANS SOUCI LES FORTES CHALEURS?

FAUX Les comprimés et les gélules doivent être conservés à l'abri de la lumière et à une température maximale de 25 °C, voir 30 °C

LA TROUSSE DE PHARMACIE IDÉALE

1 LES INDISPENSABLES

- Antidouleur et antipyrétique (fébrifuge)
- Traitement antidiarrhéique
- Antihistaminique (allergies, piqûres)
- Antiémétique (mal des transports)
- Sachets de réhydratation (enfants et seniors)
- Crème solaire haute protection

2 PETITS SOINS

- Antiseptique
- Sérum physiologique
- Pansements résistants à l'eau
- Compresses stériles et bande
- Crème apaisante pour les coups de soleil

3 PETIT MATÉRIEL UTILE

- Thermomètre
- Pince à épiler
- Petit ciseau

Certaines catégories de voyageurs - femmes enceintes, enfants en bas âge, personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques - sont plus vulnérables. «Une personne diabétique ou épileptique voyageant avec un important décalage horaire devra, par exemple, adapter son traitement. Elle a tout intérêt à en discuter avec son médecin avant le départ», souligne la Dre Voide.

Quels médicaments emporter?

La prévention passe aussi par une trousse à pharmacie bien ciblée. «Le climat, les activités prévues, la durée du séjour ou encore l'âge et la santé des voyageurs influencent directement son contenu», rappelle Pascal Sermier, responsable de la pharmacie de Vouvry. Le pharmacien conseille et aide concrètement à composer une trousse cohérente. Son conseil:

«Pour éviter toute inquiétude ou précipitation, anticipez!» Les patients souffrant d'une maladie chronique doivent s'assurer d'emporter une réserve suffisante de médicaments. Cette marge de sécurité permet de faire face à un vol retardé, une perte de bagage ou tout autre imprévu. «Répartissez vos traitements dans plusieurs bagages afin de ne jamais vous retrouver démunis. Pour faciliter les contrôles douaniers ou une éventuelle consultation médicale sur place, conservez les médicaments dans leur emballage d'origine, accompagnés d'une copie de l'ordonnance et de la liste des substances actives.» Il insiste également sur le fait que certains antalgiques puissants ou anxiolytiques font l'objet de réglementations strictes selon les pays. Il est donc prudent de se renseigner avant le départ auprès de son pharmacien, de son médecin ou de l'ambassade du pays concerné. ●

INFOS:

healthytravel.ch

ICH extranet (formulaire). Prise de RDV: 027/603 47 00

OFSP Voyages: comment se protéger des maladies transmises par les moustiques

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.ws.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH