

MESURES DE PREVENTION POUR LES VOYAGES PROFESSIONNELS A L'ETRANGER



Vous allez vous déplacer à l'étranger pour votre travail ?

Pensez aussi à votre santé, quelle que soit la durée de votre mission !

La plupart des risques liés au voyage peuvent être réduits grâce au respect des règles simples d'hygiène et de mesures de prévention avant, pendant et après votre séjour.

SOMMAIRE

AVANT LE DEPART

- ★ Renseignez-vous sur les risques
- ★ Check list de voyage
- ★ Vaccinations
- ★ Centre de vaccination du voyage

PENDANT LE VOYAGE

- ★ Prévenir le risque de phlébite en avion
- ★ Organisez votre voyage en fonction de votre état de santé
- ★ Prévenir les effets du décalage horaire

PENDANT LE SEJOUR

- ★ Hygiène, eau et alimentation
- ★ Paludisme et autres maladies vectorielles
- ★ Accidents
- ★ Exposition au soleil et à la chaleur

AU RETOUR DU VOYAGE

- ★ Conduite à tenir au retour d'un voyage
- ★ Adresses des consultations de retour du voyage

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES RISQUES EXISTANTS DANS LE PAYS OU SE DEROULERA LA MISSION



Les risques réels encourus varient selon votre état de santé, la situation sanitaire du pays, les conditions et la durée de votre séjour.

- ★ Consultez **le site du ministère des Affaires Etrangères** pour :
 - ★ Les risques géopolitiques et sanitaires
 - ★ Les contacts d'ambassades, des médecins, cliniques et pharmacies sur place
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>
- ★ **Consultez votre médecin traitant** pour déterminer les éventuelles prescriptions nécessaires (par exemple, traitement contre le paludisme...) ou prévoir une consultation médicale dans un service spécialisé (centre de vaccinations internationales) au mieux un mois avant le départ
- ★ **Contactez votre médecin du travail** si besoin
- ★ **Pensez à l'inscription sur le fichier ARIANE** (qui propose de recevoir des alertes sécuritaires et sanitaires par SMS ou par courriel) sur le site dédié :
<https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>
- ★ **L'employeur doit déclarer le déplacement** à l'aide d'un formulaire dédié auprès de l'assurance maladie et souscrire à une assurance comprenant assistance et rapatriement

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour être efficaces, les traitements antipaludéens doivent être commencés 24 h à 10 jours en amont du voyage et prolongés 1 semaine à 1 mois après le retour, en fonction des molécules prescrites.



CHECK LIST DE VOYAGE



CE QUE VOUS DEVEZ EMPORTER

- ★ **Vos médicaments** : prévoyez d'emporter en cabine vos traitements habituels pour la durée du séjour, ainsi que ceux éventuellement prescrits dans le cadre de votre voyage.
- ★ **Vos ordonnances** : éventuellement traduites en anglais, avec la Dénomination Commune Internationale
- ★ **Votre carte de groupe sanguin et votre carnet de vaccinations internationales** (laissez une copie en France par prudence).
- ★ **Les coordonnées d'un service médical d'urgence et celles de l'organisme de rapatriement prévu par votre employeur.**
- ★ **La carte européenne d'assurance maladie** ou un formulaire d'accord pour la couverture maladie hors Europe (formulaire S9203). Se renseigner auprès de la CPAM
- ★ **Vos équipements de protection individuelle** (chaussures de sécurité, bouchons d'oreilles, ...) et protégez-vous aussi bien qu'en France.

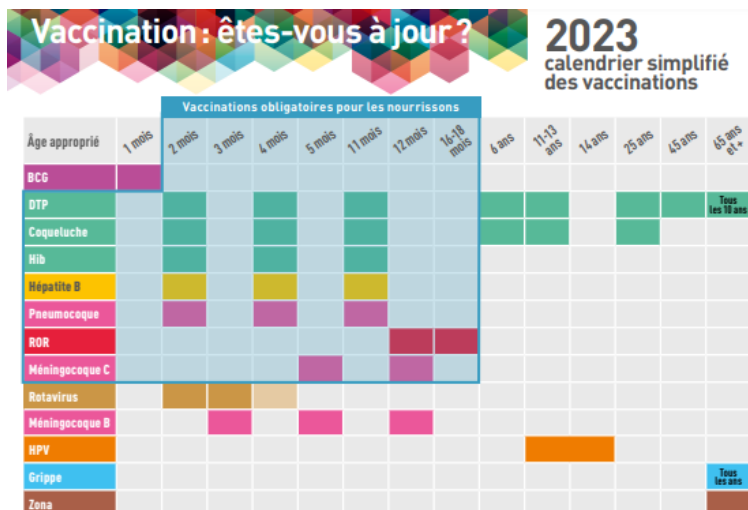
VACCINATIONS



Il est recommandé de se faire vacciner selon les risques sanitaires du pays de destination, de la durée et du type de séjour.

Avant tout, mettez à jour les vaccinations recommandées en France, particulièrement :

- ★ **La vaccination contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite** (les épidémies de poliomyélite sévissent encore dans le monde, et la vaccination peut être obligatoire à l'entrée de certains pays)
- ★ **La vaccination contre l'hépatite B** (maladie sexuellement transmissible et hautement contagieuse), notamment pour des séjours fréquents ou prolongés dans des pays à moyenne ou forte prévalence du portage chronique du virus.



Selon les pays, des vaccins peuvent être exigés et d'autres fortement recommandés. Il s'agit principalement des vaccins contre :

- ★ **La fièvre jaune**, pour un voyage dans une zone intertropicale d'Afrique ou certaines zones d'Amérique du Sud.
- ★ **L'hépatite A** pour tout séjour dans un pays à bas niveau sanitaire.
- ★ **Et en fonction du pays et du type de séjour** : rage, infections invasives à méningocoques A, C, Y, ou W, typhoïde, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques

CENTRE DE VACCINATION DES VOYAGES

CENTRE MEDICAL INSTITUT PASTEUR

Vaccinations internationales et conseils voyageurs

209-211 Rue de Vaugirard, 75015 Paris

Tel : 01 45 68 80 88

Horaires des consultations (sur RDV) :

Lundi-mardi-mercredi-vendredi : de 9h à 17h00 et jeudi : de 10h à 17h00

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/infos-pratiques>

<http://www.pasteur.fr/fr/map> (voir « Recommandations par pays »)



CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE

38 Quai de Jemmapes, 75010 Paris

Tel : 01 43 17 22 00

Horaires : du lundi au vendredi de 8h45 à 18h

Le jeudi jusqu'à 19h30 - le samedi de 8h45 à 16h30

<https://www.vaccinations-airfrance.fr/>

CENTRE MEDICAL CMETE DE PARIS

10, Rue du Colonel Driant 75001 Paris

Tel : 01 53 45 86 60

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 17h (sans RDV)

<https://www.cmete.com/>

De nombreux hôpitaux parisiens (Saint-Louis, La Pitié-Salpêtrière, Bichat), de banlieue (Avicenne, Le Kremlin-Bicêtre) et de province qui ont un service de maladies infectieuses et tropicales

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour qu'un vaccin soit efficace et vous protège, il faut attendre au moins 10 jours

La plupart des vaccins des voyages ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale, leur coût est pris en charge par l'employeur

Certains vaccins sont effectués UNIQUEMENT en centre de vaccinations des voyages (fièvre jaune)

TROUSSE DE VOYAGE



Selon la destination, la durée du séjour et l'individu :

- ★ Le ou les traitements habituels
- ★ Un médicament contre les douleurs et la fièvre (paracétamol de préférence)
- ★ Un antidiarrhéique, antinauséeux, antiallergique
- ★ Un antiseptique cutané en unidose et antiseptique oculaire
- ★ Un écran solaire (peau et lèvres) indice maximum et une crème pour les brûlures
- ★ Des dosettes de sérum physiologique
- ★ Une solution hydro alcoolique
- ★ Des petits ciseaux, pince à épiler, masque de sommeil, thermomètre et des protections auditives
- ★ Des compresses, sparadraps, et pansements stériles
- ★ Des préservatifs (à acheter en Europe : mieux contrôlés)
- ★ Un désinfectant chimique de l'eau
- ★ Des répulsifs contre les moustiques
- ★ Des comprimés à sucer en cas d'irritation de la gorge (attention à l'air conditionné)

Conseils :

- ★ Evitez les médicaments à dissoudre ou effervescents (problème d'eau potable)
- ★ Pas de suppositoires (ils fondent)
- ★ Conservez les emballages de médicaments afin d'éviter tout risque de confusion
- ★ Gardez en cabine vos traitements habituels, avec l'ordonnance correspondante
- ★ Prévoyez toujours une réserve supplémentaire de vos traitements habituels en cas de perte ou de prolongation du séjour
- ★ En cas de séjour de plus de 3 mois, renseignez-vous auprès de l'Assurance Maladie afin de demander une autorisation de délivrance étendue
- ★ Attention aux bouchons d'oreilles : risque d'otite externe en climat chaud
- ★ Pas de lentilles de contact en pays chaud et sec (risque majeur d'atteinte grave de la cornée) ; prévoir 2 paires de lunettes
- ★ Evitez lotions, eaux de toilette alcoolisées et les cosmétiques (certains ne font pas bon ménage avec le soleil et peuvent entraîner des brûlures)

PREVENIR LE RISQUE DE PHLEBITE EN AVION



- ★ Une phlébite est un caillot de sang qui se forme dans une veine de la jambe.
- ★ Le risque de phlébite augmente lors d'un voyage en avion, en particulier avec un vol long-courrier (plus de 4 heures de vol)

Comment prévenir le risque ?

- ★ Privilégiez de vêtements amples
- ★ Marchez et faites des mouvements des jambes pour mieux faire circuler le sang dans les veines
- ★ Hydratez-vous régulièrement durant le vol
- ★ Eviter l'alcool et les somnifères
- ★ Si vous présentez des facteurs de risques, votre médecin peut vous recommander des chaussettes ou bas de contention de classe 2, voire vous prescrire un traitement anticoagulant injectable. Attention : l'aspirine est fortement déconseillée dans le cadre des voyages internationaux



Que faire en cas de doute ?

- ★ Un des signes de phlébite : douleur d'un mollet, qui ne cède pas
- ★ Consultez rapidement un médecin, signalez-lui le vol long courrier
- ★ L'examen prescrit en cas de doute est un doppler veineux des jambes, pour confirmer ou éliminer l'existence d'une phlébite

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le risque de phlébite est multiplié par 2 en avion

Les voyages en avion majorent également le risque d'infection urinaire en raison de la tendance à moins s'hydrater et à moins uriner.

PENDANT LE VOYAGE

ORGANISEZ VOTRE VOYAGE EN FONCTION DE VOTRE ETAT DE SANTE

- ★ Emportez vos médicaments en cabine (dans le respect de la réglementation aérienne régissant le transport des produits et matériels).
- ★ Gardez les médicaments délivrés sur ordonnance dans leur emballage ou récipient d'origine, accompagnés d'une lettre d'un médecin certifiant que vous en avez besoin, notamment si les médicaments doivent être administrés sous forme injectable.
- ★ Si vous êtes sujet à l'anxiété en avion, il est recommandé d'en parler avec votre médecin pour qu'il vous propose une solution adaptée. Il est fortement déconseillé d'avoir recours à l'automédication et/ou à la consommation excessive d'alcool, qui pourraient majorer d'autres risques.
- ★ Il existe des contre-indications aux voyages en avion : femmes enceintes au-delà 36 SA pour une grossesse simple et de 32 SA pour une grossesse gémellaire, certaines affections aiguës ou chroniques, une chirurgie récente... Le cas échéant, demandez un avis médical avant de voyager.

PREVENIR LES EFFETS DU DECALAGE HORAIRE



- ★ Le décalage horaire ou « jet lag » correspond à une désynchronisation de notre horloge interne avec l'heure locale.
- ★ Ce décalage peut être à l'origine d'insomnies, de somnolence, de troubles de la concentration, de troubles gastro-intestinaux, de maux de tête...

Comment limiter ses effets ?

- ★ Evitez le manque de sommeil avant le départ
- ★ Essayez de vous caler le plus rapidement possible sur l'heure d'arrivée (mettez votre montre à l'heure locale d'arrivée dans l'avion) sauf si voyage de moins de 2 jours (dans ce cas, il peut être préférable de rester sur l'heure du pays d'origine).
- ★ Adaptez l'heure de prise de vos médicaments (insuline, contraceptif...). Renseignez-vous auprès de votre médecin avant le départ.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'organisme s'adapte généralement mieux lors de voyages vers l'Ouest. Le temps de récupération est couramment plus long lors de voyages vers l'Est.

HYGIENE, EAU, ALIMENTATION



Même lorsque l'on voyage dans des conditions sanitaires satisfaisantes, il existe un risque accru de de maladie transmissible par voie orale, dans l'ensemble des pays où l'eau n'est pas potable au robinet.

Certaines maladies peuvent faire l'objet d'une vaccination. Pour les autres, **des règles d'hygiène simples** permettent de limiter le risque :

- ★ Lavez-vous les mains fréquemment
- ★ Ne consommez pas d'eau du robinet : Consommez l'eau en bouteille capsulée et évitez les glaçons.
- ★ Lavez et pelez les fruits. Favorisez une alimentation cuite et servie chaude y compris dans les grands hôtels.

PALUDISME ET AUTRES MALADIES VECTORIELLES



Veillez à vous protéger des piqures d'insectes et notamment des piqures de moustiques, particulièrement en zone tropicale et intertropicale (risque local de paludisme, dengue, fièvre jaune...) :

- ★ Appliquez des répulsifs cutanés adaptés aux zones tropicales (DEET, IR3535, Icaridine...). En zone d'endémie palustre dormez si possible sous une moustiquaire.
- ★ Portez des vêtements amples et couvrants (manches longues, pantalon, chaussettes)
- ★ Avant le voyage et selon les destinations : faites-vous prescrire un traitement préventif contre le paludisme et procédez aux vaccinations nécessaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le risque majeur en cas de diarrhée est la déshydratation. Pensez donc à vous hydrater suffisamment. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, il est conseillé de consulter rapidement.



ACCIDENTS

Les accidents de la voie publique sont une des principales causes de rapatriement et de mortalité dans le cadre des voyages.

- ★ Evitez de conduire vous-même un véhicule
- ★ Respectez les règles de prévention (ceinture de sécurité, casque en 2 roues...)



EXPOSITION AU SOLEIL ET A LA CHALEUR



Pour prévenir les risques de brûlures et de déshydratation :

- ★ Hydratez-vous suffisamment même en l'absence de sensation de soif a fortiori quand les températures dépassent les 30°C
- ★ Protégez-vous des rayonnements solaires : crème solaire indice 30 à 50, vêtements en coton clairs et couvrants, chapeau, lunettes de soleil protection UV niveau 3

LE SAVIEZ-VOUS ?

La prévalence de certaines MST peut être plus importante dans certaines régions du monde notamment en Afrique subsaharienne, en Asie et en Amérique Latine pour ce qui concerne le VIH et l'hépatite B.
Veillez à respecter les règles de prévention habituelles.



CONDUITE A TENIR AU RETOUR D'UN VOYAGE



★ Continuez et terminez votre prophylaxie anti paludéenne autant de jours que prescrits (y compris après le retour).

ATTENTION

Toute fièvre isolée ou associée à des symptômes digestifs, respiratoires ou neurologiques sur place ou dans les 3 mois suivant le retour d'une zone d'endémie du paludisme nécessite un avis médical d'urgence

Consulter un service d'urgence ou un **service de consultation de retour des voyages** en informant du pays, de la durée et des conditions du séjour pour éliminer un paludisme ou autre maladie tropicale.

★ **Une diarrhée isolée sans fièvre**, qui persiste au-delà de 2-3 jours doit aussi faire penser à un paludisme

★ **Ne consommez pas d'aspirine ou d'anti-inflammatoire pour faire diminuer la température** : ils pourraient accentuer le risque hémorragique propre à certaines maladies, **seul le paracétamol est recommandé** avant de consulter un médecin le plus rapidement possible.

★ **Prévoyez un temps de repos** (vol de nuit et/ou décalage horaire) avant la reprise du travail

ADRESSES DES CONSULTATIONS DE RETOUR DU VOYAGES

Consultation des maladies infectieuses et tropicales- Hôpital Saint-Louis

1, avenue Claude-Vellefaux 75010 Paris

Tel : 01 42 49 46 83

Service des maladies infectieuses et tropicales - Hôpital Pitié-Salpêtrière

47-83 boulevard de l'Hôpital 75013 Paris

Tel : 01 42 16 01 93/95

Médecine de voyages - Centre médical de l'Institut Pasteur

211 rue de Vaugirard 75015 Paris

Tel : 01 45 68 80 88

Consultation de pathologie infectieuse et tropicale- Hôpital Bichat

46 rue Henri-Huchard 75018 Paris

Tel : 01 40 25 80 80

Consultation de médecine du voyage- Hôpital Avicenne

125 rue Stalingrad 93000 Bobigny

Tel : 01 48 95 68 13

Consultation de médecine du voyage - Hôpital Bicêtre

78 Rue du General Leclerc 94270 Le Kremlin Bicêtre

Tel : 01 45 21 21 21

