

# HIELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## CLINIQUE DU VOYAGE

# Conseils aux voyageurs





*«Tous les voyages  
commencent  
chez soi...»*

Allan Gurganus

## LE VOYAGEUR

Madame / Monsieur :

.....

Destination :

.....

Date de départ :

.....

Durée du séjour :

.....

CHU HELORA - HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

## CLINIQUE DU VOYAGE

CENTRE DE VACCINATION INTERNATIONAL AGRÉÉ



Adresse : 2, boulevard Kennedy - 7000 Mons



Ce carnet vous fournit quelques conseils liés à votre voyage.

**Lisez-le attentivement** avant votre départ et **emportez-le** durant celui-ci. Ces conseils restent généraux : consultez votre médecin pour une prise en charge adaptée à vos besoins.

## AVANT LE VOYAGE

**Que vous voyagiez seul, avec votre famille ou pour affaire, le plus souvent voyage rime avec détente, découverte et joie.**

Pour que votre voyage ne vous laisse que de bons souvenirs, le vieil adage : « prévenir vaut mieux que guérir » reste d'actualité.

En effet, la majorité des maladies liées aux voyages peuvent être prévenues par l'application de précautions simples telles que :

- éviter des activités risquées qui peuvent provoquer des accidents
- être attentif aux aliments et boissons ingérés
- se protéger contre les piqûres d'insectes.

→ Pour certaines destinations, les conseils d'un médecin sur les **vaccinations à réaliser** et sur les **précautions antimalariques** à suivre sont nécessaires.

→ Une visite chez le dentiste avant le départ peut être utile en cas de séjour prolongé en zone rurale ou tropicale.

**Il est essentiel de vous assurer, avant le départ, que votre assurance voyage couvre les frais médicaux et de rapatriement faisant suite à une maladie ou accident** pouvant survenir même chez les voyageurs les mieux préparés. Il est également conseillé d'avoir une copie des documents importants (carnet jaune de vaccination, passeport...) dans sa valise, sa boîte mail ou son GSM.

## AU RETOUR DU VOYAGE

**Toute fièvre survenant sur place ou dans les 3 à 6 mois qui suivent votre voyage nécessite une consultation urgente** au service des urgences ou en consultation de maladies infectieuses afin d'exclure certaines pathologies, comme la malaria, nécessitant la mise en place d'un traitement rapide.

Le service des maladies infectieuses peut vous recevoir dans les meilleurs délais, selon le degré d'urgence, pour tout problème de santé survenu lors de votre voyage ou au retour.



## PROTECTION DU SOLEIL

L'exposition trop longue, en particulier entre 11h00 et 16h00, provoque des désagréments immédiats, un vieillissement prématuré de la peau et favorise les cancers de la peau.

- Protégez votre peau avec des vêtements, chapeaux et des crèmes à haut indice de protection.
- Portez des lunettes solaires.
- Buvez beaucoup de boissons non alcoolisées.
- Les enfants et les personnes à peau claire sont à protéger particulièrement.

## GROSSESSE EN COURS/À VENIR

La plupart des maladies infectieuses étant plus sévères chez la femme enceinte, avec également des risques graves pour le fœtus, **les voyages en zones tropicales sont fortement déconseillés.**

Le Zika est une infection virale transmise par les moustiques qui peut provoquer des anomalies chez l'enfant à naître. En cas de voyage en zone à risque d'infection par le virus zika, il est préférable de reporter la conception de 2 mois pour la femme et 3 mois minimum pour l'homme après le retour ; une sérologie de dépistage peut être envisagée 1 mois après le retour dans certaines situations.

## PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Les accidents sont beaucoup plus nombreux que l'on ne l'imagine et constituent la cause la plus fréquente de rapatriement et de décès lors d'un voyage.

- Empruntez de bonnes routes
- Soyez vigilants à la circulation
- Évitez de conduire après avoir consommé de l'alcool
- Évitez de conduire la nuit
- Renseignez-vous sur les plages où la baignade est sans risque
- ...



# PRÉVENTION DES PIQÛRES D'INSECTES

- Portez des vêtements clairs, si possible amples, recouvrant les bras et les jambes.
- Protégez votre peau avec un répulsif à base de DEET (diéthyl-m-toluamide), renouvelez régulièrement cette opération, en particulier si vous transpirez beaucoup ou si vous vous baignez. Référez-vous à la notice disponible dans la boîte pour la durée d'action des répulsifs.
- Si vous n'avez pas d'air conditionné fonctionnel, dormez sous une moustiquaire imprégnée de répulsif.

## LES PIQÛRES DE DIVERS INSECTES PEUVENT TRANSMETTRE DIFFÉRENTES MALADIES.

### 1. DENGUE, CHIKUNGUNYA ET ZIKA

Ces maladies sont transmises en journée et début de soirée par des moustiques principalement actifs à ces moments-là. Elles sont aussi répandues en ville qu'en zone rurale. Souvent, nous n'en ressentons pas les symptômes et elles guérissent spontanément.

Elles peuvent cependant se manifester par de la fièvre, des douleurs musculaires et articulaires, des maux de tête, de la fatigue, parfois des troubles digestifs. **Pour s'en protéger, consultez les instructions en page 15.**



### 2. MALARIA, ENCÉPHALITE JAPONAISE

La malaria se transmet dès le coucher du soleil jusqu'à l'aube et surtout en zone rurale. Consultez les instructions des page 14 à 18.

## MORSURES ET GRIFFURES D'ANIMAUX

La rage est présente dans de nombreux pays et se transmet par **la salive** d'un animal infecté, souvent par **morsure**, parfois par **griffure**. Évitez les contacts avec les animaux sauvages et domestiques. En cas de morsure ou de griffure, suivez les instructions mentionnées en page 19.

## ENVIRONNEMENT

En raison du risque de maladie parasitaire, marcher à pieds nus à l'extérieur et les baignades en eau douce sont déconseillés.

## LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISES (IST)

Les IST sont présentes dans tous les pays et les rapports sexuels non protégés peuvent transmettre toute une série d'infection dont le gonocoque, la chlamydia, l'hépatite B, la syphilis et l'HIV. Les rapports sexuels occasionnels sont risqués. **Utilisez des préservatifs.**

La prise d'alcool et/ou de drogue peut induire des comportements à risque. Réalisez un dépistage des IST dès votre retour.

## LA THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE

Le risque de thrombose veineuse profonde est à considérer en cas de longs vols.

**Lors de ces longs trajets, appliquez ces quelques conseils :**

- soyez bien assis
- bougez vos jambes toutes les demi-heures
- marchez quelques minutes dès que cela est possible
- buvez beaucoup d'eau
- évitez l'alcool et les somnifères car ils favorisent l'immobilité
- portez éventuellement des bas de contention.



# DIARRHÉE DU VOYAGEUR

Durant les voyages, de nombreuses affections sont causées par l'ingestion d'aliments contaminés et par les « mains sales ».

## PRÉVENTION

Si vous voyagez dans des régions où l'hygiène est mauvaise, lavez-vous toujours les mains après avoir été aux toilettes, avant de toucher de la nourriture, de cuisiner et avant de manger.

### Évitez de consommer :

- l'eau du robinet, glaçons, crèmes glacées, aliments crus (poissons, crustacés, légumes crus, produits lactés non pasteurisés, viandes mal cuites...)
- préférez les aliments fraîchement cuits, bien cuits, servis chauds
- ne mangez que les fruits que vous épluchez vous-même (bananes, agrumes, mangues... )
- préférez **l'eau en bouteille** (y compris pour le brossage des dents), les boissons rafraichissantes que l'on décapsule (bière, limonade, jus de fruits commercialisés), le thé ou le café chauds.

### Pour les voyages aventureux, il faut désinfecter l'eau qui peut contenir des parasites, des virus et des bactéries pathogènes :

- ébullition : pendant 1 à 3 minutes, très efficace et seule technique qui détruit tous ces pathogènes
- microfiltration qui arrête la majorité des microorganismes. Utilisation d'un filtre portable pour les voyages très aventureux : Platypus GravityWorks®, MSR Trailshot®...
- désinfection chimique via des gouttes de chlore (Hadex®, Drinkwell-chloor® comprimés de chlore (Micropur Forte®...) Micropur Classic® ne désinfecte pas mais est utile pour garder l'eau désinfectée.

## TRAITEMENT

### 1. HYDRATATION

- **Boire plus que d'habitude et après chaque selle liquide.** N'importe quel type de liquide convient, auquel on ajoute des sodas et des biscuits salés. Ne pas hésiter à ajouter du sel et du sucre dans les aliments.
- **Pour les enfants :** utilisez des sels de réhydratation orale (SRO) à diluer avec de l'eau. Votre enfant doit boire 10 ml/kg de cette solution après chaque selle liquide.
- **Pour les personnes fragilisées :** utilisation de SRO ou comme alternative : 5 cuillères à café de sucre et 1/2 cuillère à café de sel pour 1 litre d'eau.

## 2. AUTO-TRAITEMENT

Si Diarrhée modérée (gênant mais pas de glaire ni de sang ni de fièvre) :

### IMODIUM INSTANT® (LOPÉRAMIDE)

- **Posologie maximale adulte :**  
2 mg après chaque selle liquide (max. 8 mg/jour)
- **Posologie maximale enfant > 6 ans :**  
2 mg après chaque selle liquide (max. 6 mg/jour)
- Contre indiqué chez les enfants de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes et allaitantes.

### TIORFIX®

- **Tiorfix Baby 10 mg :**  
de 3 mois à 9 kg : 1 sachet 3x/j,  
de 9-13 kg : 2 sachets 3x/j
- **Tiorfix Junior 30 mg :**  
de 13-27 kg : 1 sachet 3x/j,  
> 27 kg : 2 sachets 3x/j
- **Tiorfix gélule 100 mg :**  
adultes : 1 gel. 3x/j
- contre indiqué chez les femmes enceintes ou la femme allaitante.

En cas de diarrhée sévère, une consultation médicale et/ou la prise d'antibiotiques seraient nécessaires si :

- aucune amélioration après 24-48h
- fièvre
- perte de sang, mucus, pus dans les selles
- crampes abdominales, état général altéré
- > 6 selles liquides par jour.



Le schéma qui suit vous indique comment réagir si vous souffrez de diarrhée.

Évitez de vous déshydrater !  
**ABSORBEZ DES LIQUIDES ET DU SEL**



**Diarrhée légère à modérée  
avec selles liquides fréquentes**



**ADULTES  
LOPERAMIDE**

(Imodium Instant®)  
1 comprimé après  
chaque selle liquide  
(maximum 4  
comprimés par jour)



**Si pas d'effet après 4  
comprimés**

Stopper le  
LOPERAMIDE  
et **prendre**  
**L'AZITHROMYCINE**  
500mg 2x en une  
prise



**ENFANTS  
TIORFIX**

Traitement  
symptomatique  
à partir de 3 mois

**AZITHROMYCINE**

(sirop)  
10 mg/kg par jour et  
maximum 500 mg/  
jour

**Durée du traitement :**  
1 à, tout au plus, 3  
jours

**LOPERAMIDE**

(= Imodium)  
Contre-indiqué avant  
6 ans



**Diarrhée sévère avec  
symptômes inquiétants :**  
- fièvre  
- crampes intestinales  
- perte de sang ou de  
mucus  
- plus de 6 selles par jour



**Si aide médicale ne peut  
pas être obtenue  
AZITHROMYCINE**

500 mg  
2 comprimés en une prise  
unique  
ou 1 comprimé par jour  
pendant 3 jours si fièvre

**!! Évitez / arrêtez  
Lopéramide/Tiorfix !!**

# LES MALADIES PRÉVENUES GRÂCE À LA VACCINATION

Le type de vaccins à administrer se décidera lors de la consultation en fonction de la région visitée, de la durée du voyage, des activités prévues sur place et des conditions de voyage.

La consultation sera aussi l'occasion de remettre à jour les vaccins de base si nécessaire (tétanos, coqueluche, rougeole...). **Pensez à prendre votre carnet/carte de vaccination** avec vous ou renseignez-vous auprès de votre médecin traitant sur les vaccins déjà effectués dans le passé. En cas de doute sur le statut vaccinal (hépatite A, hépatite B, rougeole...), une prise de sang sera peut être indiquée.

Afin de pouvoir prévoir l'ensemble des vaccins, il est préférable de **prendre rendez-vous au moins 1 mois avant le départ**.

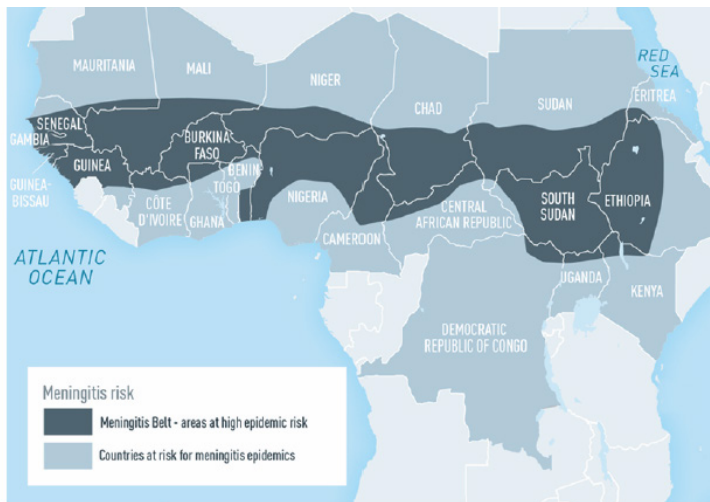
**Hépatite A** : se transmet via les aliments et les boissons contaminées. Des épidémies d'hépatite A ont eu lieu même lors de voyages dans de très bonnes conditions. **Cette vaccination, essentielle, protège à 100 %**. Cette maladie est bénigne en-dessous de 5 ans mais peut être de plus en plus grave lorsqu'elle surgit à un âge avancé. Il y a 1% de mortalité de l'hépatite A aigüe lorsqu'elle a lieu après 40 ans.

La vaccination consiste en une dose à **réaliser 15 jours avant le départ**. Pour que le vaccin soit valable plus de 25 ans, refaire 2<sup>ème</sup> dose après 6 à 12 mois via le médecin traitant.



**Fièvre typhoïde** : acquise via l'eau et les aliments contaminés. Ce vaccin ne confère qu'une protection partielle et est valable 3 ans. Il est surtout recommandé pour les voyages plus aventureux et/ou prolongés dans les régions où le niveau d'hygiène est mauvais.

**Méningite à méningocoque, groupe A C W135 et Y** : infection bactérienne transmise par la dissémination de gouttelettes provenant de la bouche de personnes infectées. Vaccin indiqué dans certaines régions d'Afrique sub-Saharienne entre janvier et juin inclus. Le vaccin, réalisé dans un centre de vaccination agréé, et le carnet de vaccination international sont obligatoires pour se rendre à la Mecque.



Disease data source : World Health Organization. International Travel and Health. Geneva, Switzerland : 2012

**Fièvre jaune (FJ)** : transmise par les piqûres de moustiques en Amérique du Sud (zone tropicale) et en Afrique Subsaharienne, il s'agit d'une maladie sévère parfois mortelle. **Le vaccin protège à 100% à vie** et peut être administré dès l'âge de 9 mois. Ce vaccin est contre-indiqué en cas d'allergie aux œufs ou au latex et en présence d'une immunodéficience (dysfonction thymique, immunodéficience primaire, VIH avec < 200 CD4/microlitre, traitement immunosuppresseurs...).

Son administration doit être discutée au cas par cas, avec évaluation du risque-bénéfice pour les personnes âgées de 60 ans et plus, les enfants entre 6 et 9 mois, les femmes enceintes et lors de l'allaitement de nourrissons de moins de 6 mois

**Ce vaccin est obligatoire dans certains pays** qui exigent que vous possédiez un Certificat International de vaccination en ordre, délivré uniquement dans un Centre de Vaccination agréé.

Sauf certaines situations (exemple enfants vaccinés avant 2 ans...) depuis 2016, une seule dose de vaccin contre la fièvre jaune est valable à vie (L'OMS 2016 ; Conseil Supérieur de la Santé, février 2025 - SHC 9844).



**Dengue et chikungunya** : infections virales transmises par des moustiques piquant surtout la journée. Ces infections sont présentes dans toutes les régions tropicales. Les indications à la vaccination sont assez restreintes et doivent être discutées au cas par cas. La vaccination pour la dengue est envisageable dans des cas bien particuliers de séjour longs ou répétés, uniquement chez les individus pour qui une preuve d'infection passée par la dengue est disponible. La vaccination pour le chikungunya est réservée aux séjours dans des régions à forte activité épidémique.

### Conseils particuliers pour les patients âgés

Avant votre voyage, vérifiez que vos vaccins sont à jour. Lorsque vous partez, emportez vos médicaments en quantité suffisante, ainsi qu'un rapport médical récent. Si vous avez une affection respiratoire ou cardiaque sévère, consultez votre médecin avant de partir (certificat d'aptitude au vol parfois requis).

### Conseils particuliers pour les femmes enceintes

Évitez de vous rendre dans des régions où sévit la malaria, le zika... et où les infrastructures médicales font défaut. Si vous ne pouvez pas reporter votre voyage, consultez votre gynécologue pour bien préparer votre départ.

Vérifiez auprès de la compagnie aérienne que vous pouvez prendre l'avion (entre 28-32 semaines de grossesse, certificat médical nécessaire). Appliquez rigoureusement les mesures de précautions pour l'eau et les aliments.



## Mesures de prévention contre la malaria

La malaria, ou paludisme, est une infection sévère, parfois mortelle, causée par un parasite et transmise par les moustiques. La transmission se fait à partir du coucher du soleil jusqu'à l'aube, principalement dans certains pays d'Afrique, en Asie du Sud-Est et en Amérique du Sud. Il n'existe pas de vaccination pour les voyageurs à l'heure actuelle.

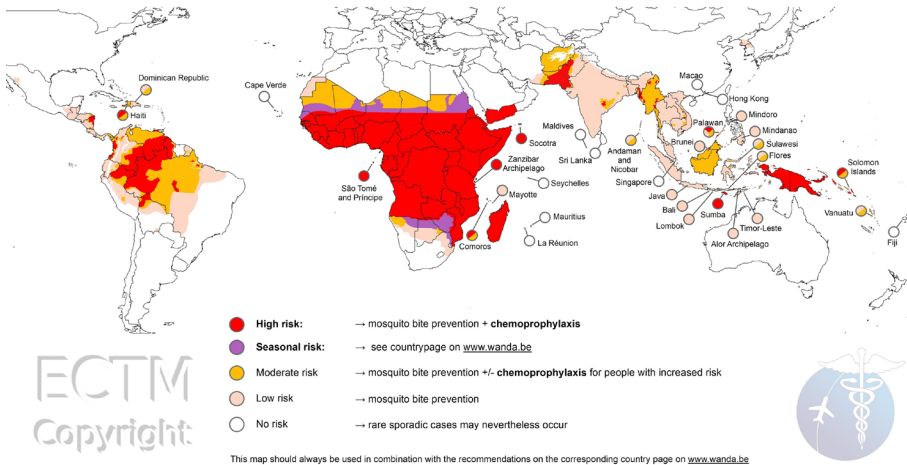
Selon la zone de votre voyage, différents moyens de prévention doivent être appliqués.

**Zone A** : prévention mécanique contre les piqûres de moustique uniquement

**Zone A/C** : prévention mécanique + médicamenteuse (**Malarone, Lariam, Doxycycline**)

*Malaria - source : World Bank WDI*

## Malaria risk 2025



This map should always be used in combination with the recommendations on the corresponding country page on [www.wanda.be](http://www.wanda.be)

© ECTM and BSTM

Source: World Malaria Reports 2020-2024, adapted by Olivia Veit, ECTM and Ula Maniewski, ITM.

The boundaries, names and designations used are not intended as a legal status of the countries, territories or cities and their authorities or on the course of their geographical and political boundaries.



## EN PRATIQUE

Deux moyens de prévention sont à respecter selon la zone du monde dans laquelle vous voyagez : une prévention dite « **mécanique** » à laquelle peut s'ajouter, selon la destination, une prévention dite « **médicamenteuse** ».

## 1- Protections mécaniques

Valables pour toutes les maladies transmises par les moustiques (encéphalite japonaise, fièvre jaune, dengue, chikungunya, zika...).

Respectez ces mesures de précaution, le soir et la nuit pour la malaria, toute la journée pour la dengue.

- Portez des vêtements clairs, à longues manches, des pantalons, si possible amples.
- Appliquez un répulsif sur les parties exposées de la peau. Ce produit doit contenir **50% de DEET chez l'adulte et 20-30% de DEET chez l'enfant et la femme enceinte**. Renouvelez son application toutes les 6 heures (Moustimug tropicalis®, Anti-M®, Care Plus Deet®... )  
La durée d'action du DEET 20-30% permet une protection de 4 à 6h, un DEET 50% protège durant 8h.
- **Le répulsif diminue l'activité de la crème solaire.** Utilisez une crème solaire à indice de protection élevé (écran total) et appliquez-la 15 minutes avant le répulsif. Il est conseillé également de recourir à des méthodes supplémentaires de protection contre les rayons UV (vêtements couvrants).
- La nuit, utilisez des fiches électriques, un répulsif et des sprays pour les chambres.
- **Dormez sous une moustiquaire imprégnée de produit anti-moustique** (perméthrine, diperméthrine).
- Utilisez un spray textile répulsif pour les vêtements.

## 2- La prévention médicamenteuse

Le choix du médicament de prévention dépend de votre destination, du type de séjour, de sa durée, des activités prévues ainsi que d'éléments propres à votre situation comme vos antécédents médicaux, vos traitements actuels, une éventuelle grossesse...

Si vous présentez de la fièvre durant ou suite à un voyage, consultez en urgence pour exclure une malaria.

Le dosage de certains médicaments peut varier selon des critères tels que le poids ; c'est pourquoi il est impératif de consulter un médecin pour toute prise de médicament.

## Prévention médicamenteuse antimalarique

	<b>MALARONE®</b> (atovaquone- proguanil)	<b>DOXYCYCLINE®</b> 100 mg	<b>LARIAM®</b> (méfloquine)
<b>Type</b>	Boîte de 12 ou 24 comprimés	Boîte de 10 comprimés de 200 mg sécables	Boîte de 8 comprimés
<b>Prix</b>	20-25€ par boîte de 12 comprimés	2.76€ par boîte de 10 comprimés	34.74€ par boîte de 8 comprimés
<b>Quantité</b>	1 comprimé / jour	1/2 comprimé de 200 mg / jour	1 comprimé / semaine
<b>Comment</b>	Avec petit déjeuner copieux + produits lactés	En position assise, avec beaucoup d'eau	Le soir pendant le repas
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Débuter 1 jour avant le départ</li> <li>• Tous les jours sur place</li> <li>• 1x / jour pendant les 7 jours qui suivent le retour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Débuter 1 jour avant le départ</li> <li>• Tous les jours pendant le séjour</li> <li>• 1/2 comprimé de 200 mg / jour pendant 4 semaines après le retour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Débuter 2 à 3 semaines avant le départ</li> <li>• 1x / semaine sur place</li> <li>• 1x / semaine pendant 4 semaines après le retour</li> </ul>
<b>Effets secondaires possibles</b>	<b>Peu fréquent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maux de tête</li> <li>• Douleurs abdominales</li> <li>• Nausées</li> </ul>	<b>Peu fréquent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Photosensibilisation</li> <li>• Troubles gastro-intestinaux</li> <li>• Vaginites à Candida (infections vaginales)</li> </ul>	<b>Fréquence 1 personne / 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palpitations</li> <li>• Troubles intestinaux</li> <li>• Maux de tête, vertiges, insomnies</li> </ul>
<b>Remarques</b>	<b>Contre-indiqué</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour la femme enceinte sauf en l'absence d'alternative si risque de malaria important</li> <li>• Pour la femme allaitante si l'enfant pèse moins de 5 kg</li> <li>• Si insuffisance rénale sévère (clairance de la créatinine &lt; 30ml / min)</li> </ul> <b>Peut être administré :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chez les enfants à partir de 5 kg</li> </ul>	<b>Contre-indiqué</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chez l'enfant de &lt; 8 ans</li> <li>• Chez la femme enceinte (sauf au premier trimestre) ou allaitante</li> <li>• Si insuffisance hépatique sévère</li> </ul>	<b>Contre indiqué si</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antécédents dépressifs (parfois effets psychoneurologiques (dépression, agitation...))</li> <li>• Épilepsie</li> <li>• troubles du rythme cardiaque</li> <li>• Troubles sévères des fonctions hépatiques</li> </ul> <b>Peut être administré si nécessaire chez</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la femme enceinte ou allaitante</li> <li>• l'enfant à partir de 5 kg</li> </ul>

### 3- Posologie pédiatrique des préventions médicamenteuses

Atovaquone/ proguanil - Malarone®	
POIDS (KG)	DOSE QUOTIDIENNE EN COMPRIMÉS
5-7, 9 kg	1/2 comprimé d'Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
8-10, 9 kg	3/4 comprimé d'Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
11-20 kg	1/4 comprimé d'Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes ou 1 comprimé d'Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
21-30 kg	1/2 comprimé d'Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes ou 2 comprimés d'Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
31-40 kg	3/4 comprimé d'Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes ou 3 comprimés d'Atovaquone / Proguanil 62,5 / 25 mg Malarone® Junior
à partir de 40 kg	1 comprimé d'Atovaquone / Proguanil - Malarone® adultes (dose adulte)

Les comprimés adultes peuvent être coupés en 4 à l'aide d'un coupe-comprimé. Ils doivent être coupés de préférence juste avant de les prendre. Si les comprimés ont été coupés à l'avance, cela peut avoir un effet sur l'efficacité des ingrédients.

Méfloquine - Lariam®	
POIDS (KG)	DOSE HEBDOMADAIRE EN COMPRIMÉS À 250 MG
< 5 kg	non applicable
5 - 10 kg	1/8
10-20 kg	1/4
20-30 kg	1/2
30-45 kg	3/4
> 40 kg	1(*)

Il est possible de demander au pharmacien de préparer des capsules contenant la quantité exacte de Lariam®. Même si, en moyenne, les effets secondaires sont moins fréquents chez les enfants, un test de tolérance avant le départ reste indiqué, tout comme pour les adultes.

Si l'enfant vomit un comprimé endéans les 30 minutes après la prise, il suffit tout simplement d'administrer une nouvelle dose.

## 4- Traitement d'urgence

Dans les zones à faible risque de malaria, où seules les mesures de prévention « mécaniques » sont appliquées, le traitement anti malarique d'urgence est recommandé ; en cas de fièvre de plus de 38° après 7 jours sur place et lorsqu'il n'est pas possible d'obtenir une aide médicale dans les 24h.

En effet, dans le cas d'une malaria, tout retard de traitement aggrave la maladie alors qu'un traitement précoce permet un excellent pronostic. Ce traitement ne dispense pas d'une consultation médicale dès que possible.

### Adultes

Malarone® (Atovaquone-Proguanil) : 4 comprimés par jour en 1 prise avec le repas, durant 3 jours (12 comprimés au total)

### Enfants

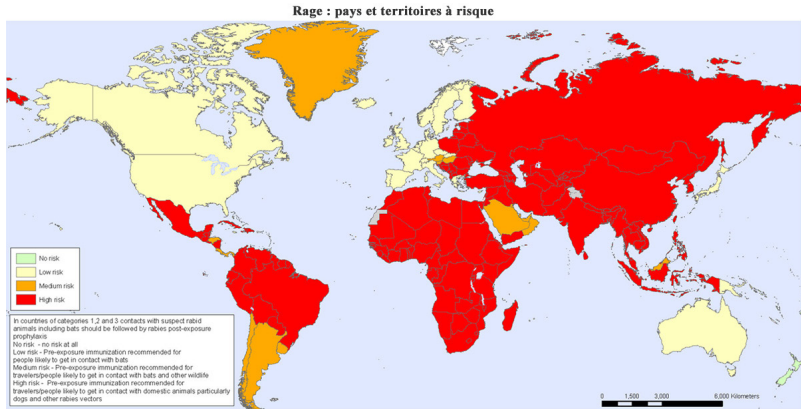
POIDS (KG)	DOSE	
	Atovaquone/Proguanil Junior 62.5/25mg	Atovaquone/Proguanil 250/100 mg
5-8	2 co./j pendant 3 j	1/2 co./j pendant 3 j
9-10	3 co./j pendant 3 j	3/4 co./j pendant 3 j
11-20		1 co./j pendant 3 j
21-30		2 co./j pendant 3 j
31-40		3 co./j pendant 3 j
> 40		Dose adulte



En cas de vomissement dans l'heure suivant la prise, le voyageur doit reprendre une dose supplémentaire.

## Morsures d'animaux - la rage

La rage est une maladie mortelle présente dans de nombreux pays. Elle se transmet via la salive d'un animal infecté (chien, singe, chauve-souris...), le plus souvent par morsure mais aussi par griffure. C'est pourquoi, le premier geste préventif est d'**éviter tout contact avec les animaux sauvages comme domestiques.**



Source : World Health Organization

**En cas de morsure, ou de griffure, il y a urgence médicale !**

Voici comment réagir :

- lavez votre plaie à l'eau et au savon car le virus est sensible aux détergents. Réalisez ce geste pendant 15 minutes
- rincez abondamment et désinfectez avec un produit iodé ou de l'alcool à 60-80%
- consultez impérativement et rapidement un médecin.

### 1- La vaccination préventive

Il existe une vaccination préventive contre la rage : elle consiste en **2 injections à 7 jours d'intervalle** et offre une protection à vie mais partielle.

Quel que soit le délai entre le moment de vaccination et celui de la morsure, il sera nécessaire d'administrer 2 doses supplémentaires de vaccin qui permettront de réenclencher immédiatement la production d'anticorps curatifs.

Ce vaccin est conseillé dans certaines régions, en cas de séjours prolongés ou d'activités à risque de morsure :

- spécialement chez les enfants
- si vous prévoyez de faire du vélo, des randonnées, de la spéléologie, de l'archéologie...
- si vous avez l'intention de voyager ou de travailler pendant une période prolongée dans des zones rurales isolées.

## 2- La prise en charge médicale en cas d'exposition à la rage

**En cas de morsure chez une personne vaccinée**, le schéma vaccinal de type court, comprenant 2 injections du vaccin aux jours 0 et 3, reste nécessaire sans administration d'immunoglobulines spécifiques contre la rage.

**En cas de morsure chez une personne non vaccinée**, le schéma vaccinal curatif consiste à administrer le plus rapidement possible après la contamination :

- des immunoglobulines antirabiques spécifiques (20 UI/kg). La plus grande quantité possible en injection locale profonde dans et autour de la morsure ; la quantité restante en intramusculaire ;
- 4 ou 5 injections de vaccin antirabique.



## LE MAL D'ALTITUDE

- Peut survenir à partir de 2000 mètres
- Risque de 35% à partir de 3500-4000 mètres
- Sensibilité individuelle

### 1- Symptômes

- Débutent jusqu'à 72 heures après l'arrivée et durent 2 à 5 jours
- Maux de tête, fatigue et difficultés respiratoires à l'effort
- Anorexie, nausées
- Insomnies, vertiges, malaise général
- Parfois, gonflement des mains, des pieds et du visage
- Peut aller jusqu'à l'œdème respiratoire ou cérébral

## 2- Prévention

- Séjournez quelques jours à +/- 2000 mètres avant de monter plus haut
- Au-delà de 3000 mètres, montez par paliers de maximum 500 mètres par jour. Prévoyez un jour de repos tous les 3-4 jours.
- Au-delà de 4500 mètres, montez par paliers de 150 mètres par jour.
- Évitez les somnifères et l'abus d'alcool.
- En cas d'antécédent de mal d'altitude ou si montée à plus de 3000 mètres en une journée, recourez à la prévention par **acétazolamide (Diamox®** ou équivalent en magistrale - non remboursé) : 1/2 comprimé de 125mg, 2x par jour, à commencer 1 jour avant d'atteindre 3000 mètres et à prolonger jusque 2 jours après avoir atteint l'altitude finale (les doses peuvent atteindre 2x1 comprimé de 250mg par jour si les plaintes apparaissent quand même).

**Effets secondaires possibles du traitement** : fourmillements dans les membres, nausées et altération du goût

**Contre-indications** : zllergie aux sulfamidés, grossesse

- **Buvez suffisamment** : au moins 3 litres par jour (les urines doivent rester claires).

## 3- Traitement

- Ne pas poursuivre l'escalade et passer la nuit si possible 300 mètres plus bas
- **Maux de tête** : Paracétamol 1g ou Ibuprofène 600 mg
- **Nausées** : Pimpéran® ou Motilium®  
Diamox® 1 comprimé 2x/j, durant 2-3 jours

## 4- En cas de mal d'altitude sévère

- Redescendez rapidement et trouvez une aide médicale en urgence.
- De l'oxygène, une chambre hyperbare gonflable ou encore des traitements tels que Adalat® et/ou corticostéroïdes peuvent être nécessaires.



## PHARMACIE DE VOYAGE\*

Cette liste est à adapter selon vos problèmes de santé, le type de voyage, les activités prévues, le mode de transport, vos besoins personnels...

Les médicaments d'urgence vitale sont à conserver dans le bagage à main.

Pour certaines régions, les médicaments à base de codéine sont déconseillés et les médicaments psychotropes doivent être accompagnés d'une attestation médicale.

Les noms commerciaux sont donnés à titre d'exemples ; des alternatives tout aussi valables existent.

De façon non exhaustive, il peut être utile d'emporter :

### En général

- Thermomètre
- Antidouleur/ antipyrétique : Dafalgan®, Perdolan®, Ibuprofène®...
- Anti-nausées : Motilium instant®
- Médicament contre la diarrhée : Imodium instant® ou tiorfix®
- Médicament contre le mal des transports :  
R Calm Diménhydrinate® 50mg sécable en 4, pas en-dessous de 2 ans
- Kit pour réaliser un pansement de base : bandages, sparadraps, désinfectant, ciseaux...)
- Médicaments personnels habituels, en quantité suffisante
- Crème solaire à indice de protection élevé
- Crème après soleil
- Répulsif anti-insectes, moustiquaire

### Éventuellement

- Antiallergique Cetirizine®...
- Décongestionnant nasal : Sterimar® ; Rhinospray®...
- Antitussif
- Anti-acide : Zantac®
- Laxatif (si tendance à la constipation) : Movicol®
- Médicament contre les crampes abdominales
- Somnifère léger à action rapide
- Collyre calmant ou gouttes oculaires désinfectantes : Tobrex®
- Répulsifs anti-insectes (Moustimug tropical®)
- Pommade anti-inflammatoire : Fucicort® ou les coups de soleil : Flamigel®
- Crème pour les ecchymoses, entorses : Arnica®, Hirudoïd®...

## Produits personnels

- Préservatifs, contraceptifs oraux
- Médicaments habituels
- Lunettes de vue de réserve
- Liquide pour les lentilles en quantité suffisante
- Boules Quies

## Selon la destination et le type de voyage

- Médicaments contre la malaria : préventif ou traitement de réserve
- Sels de réhydratation orale
- Antibiotiques ou auto-traitements de la diarrhée
- Matériel de filtration et de désinfection pour l'eau
- Médicament contre le mal des montagnes : Diamox®
- Pince à tiques
- Seringues et aiguilles stérilisées pour éventuelle injection (attestation médicale préférable)

## Pour les plus petits

- Solution de réhydratation orale
- Antidouleur/antipyrétique en conditionnement adapté (sirop...)
- Sérum physiologique
- Crème solaire à indice de protection élevé et protections anti-UV



## ADRESSES UTILES :

- [www.wanda.be](http://www.wanda.be)
- [www.itg.be](http://www.itg.be)
- [www.diplomatie.belgium.be](http://www.diplomatie.belgium.be)
- [www.passeportsante.be](http://www.passeportsante.be)
- [www.votrepaharmaciedevoyage.be](http://www.votrepaharmaciedevoyage.be)
- <https://www.hgr-css.be/fr/>
- <https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/maps/index.html>



## NUMÉROS UTILES :

- **Numéro d'urgence international** : 112
- **Card Stop** : +32 70 344 344
- **Vab dépannage- assistance voyage** : +32 70 344 666
- **Touring dépannage - assistance voyage**  
Belgique : +32 70 344 777  
Étranger : +32 2 233 23 45
- **Mutas** (assistance médical à l'étranger 24h /24h) : +32 2 272 09 00
- **Centre antipoison** : +32 70 245 245
- **Sauvetage en montagne** : 112 ou envoyer un SMS au 114
- **Institut de médecine tropicale** : +32 3 247 66 66
- **Infos drogues** : +32 78 15 10 20 ou +32 2 227 52 52
- **Centre d'expertise pour la rage** (Institut de médecine tropicale de Anvers)

**IMT** (heures de bureau)

03 247 64 05 (matin),

03 247 64 65 (après-midi)

03 247 66 66

medsec@itg.be

**UZA** (service d'urgence)

03 821 30 00







# CLINIQUE DU VOYAGE

## DU SITE KENNEDY DES CHU HELORA

Centre de vaccination international agréé



### Adresse

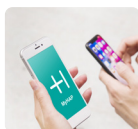
2, boulevard Kennedy  
7000 Mons



### Infirmières référentes

065 41 41 15  
Mercredi et jeudi  
De 08h30 à 17h00

## PRISE DE RENDEZ-VOUS



### Téléchargez notre application gratuite *MyHAP*

Notre application offre différentes fonctionnalités utiles et sécurisées dont la prise de rendez-vous en quelques clics. Pour créer un compte, il suffit de télécharger MyHAP via l'App Store ou le Google Play et de s'inscrire au moyen de sa carte d'identité, « ItsMe » ou « Token » sur [www.myhap.be](http://www.myhap.be)



Appelez notre call center  
065 41 41 41



### Présentez-vous au guichet 10 situé à l'accueil

Notre personnel administratif est aussi disponible pour prendre directement vos rendez-vous médicaux.

**Équipe** : Dr F. LAURENT, Dr P. ENGLERT, Dr Th. ROLAND, Dr C. ROSSI (Chef de Service) & G. LEFEBVRE, A. CAUFRIEZ (Infirmières référentes)

**Éditeur responsable** : CHU HELORA

**REF** : MEDE-DOC- 414 – version 4 / Novembre 2025