

Voyages

Quels conseils donner avant le départ ?

Philippe Zerr, MG
à Levallois-Perret
(92), chargé
d'enseignement
UFR Denis-Diderot.
Jean Van Elslande,
MG à Gaillon (27),
responsable du
centre de médecine
des voyageurs de
l'hôpital d'Evreux.

PhilippeZERR@
aol.com

Des conseils judicieux, orientés selon le voyageur, sa destination ou son mode de voyage sont indispensables afin de prévenir la survenue de problèmes médicaux. Le médecin généraliste est en première ligne pour proposer à un voyageur les vaccinations utiles, donner des conseils généraux adaptés au patient, indiquer une prévention du paludisme si nécessaire, prescrire une trousse médicale d'urgence et enfin trouver une information actualisée.

Pour proposer l'information médicale adaptée au prochain voyage, le médecin généraliste doit bien connaître son patient : motivation, âge, éventuel désir de grossesse, antécédents (en particulier vaccinaux) et traitements suivis. Mais il doit aussi s'enquérir de la destination, de la durée du séjour et des conditions du voyage. La situation sanitaire du pays visité, la saison et les obligations vaccinales administratives sont à connaître ou à rechercher. L'information peut être puisée dans des banques de données actualisées régulièrement par des médecins spécialistes des voyages. Il est souvent indispensable de téléphoner à une consultation des voyageurs ou de consulter des sites Internet spécialisés.¹

LES VACCINS AVANT TOUT

Ils sont rarement obligatoires, mais souvent justifiés. En outre, le voyage est une occasion de mise à jour du calendrier vaccinal.

DTP. Pour les adultes, le dTP est le Revaxis ou le Repevax (dTP et coqueluche).² Après une vaccination complète dans l'enfance (7 injections), un rappel de dTP est indispensable tous les 10 ans. Le rappel contre la diphtérie est particulièrement utile pour les voyageurs vers l'Europe de l'Est et la Russie ou l'Extrême-Orient.

L'hépatite B est une vaccination qui peut être bénéfique pour le voyageur dans le cadre non seulement de séjours fréquents ou prolongés dans les zones à forte endémicité, mais aussi du rattrapage du calendrier vaccinal du patient jeune ou à risque.² La difficulté est de convaincre le patient.³ Rappelons que l'hépatite B est transmise lors de relations sexuelles mal protégées ou lors de gestes techniques médicaux invasifs (une suture pour une plaie cutanée, par exemple).

Hépatite A, typhoïde. Selon la destination du voyage, les vaccins contre l'hépatite A (Avaxim, Havrix) et la typhoïde (Typhim VI, Typherix) se révèlent utiles dans les régions où il faut éviter de boire de l'eau courante et où l'hygiène est précaire. Ces deux maladies sont transmises par la consommation d'eau conta-

minée ou d'aliments souillés par cette eau. Le vaccin contre l'hépatite A est aussi recommandé en cas de maladie chronique du foie et chez les homosexuels masculins.² Il faut une injection avant le départ et un rappel 6 à 12 mois plus tard. Les voyageurs âgés de plus de 60 ans ou ayant vécu en zone d'endémie peuvent bénéficier d'une recherche d'IgG contre l'hépatite A, évitant, si la sérologie est positive, une vaccination chère et non remboursée. Le vaccin contre la typhoïde est recommandé pour un voyage dans un pays avec une hygiène précaire si le séjour est prolongé ou réalisé dans de mauvaises conditions. Une seule injection suffit, à répéter 3 ans plus tard si le patient continue de voyager.

La fièvre jaune est une maladie virale transmise par les moustiques de type *Aedes*. Elle ne sévit jamais en Asie, seulement en Afrique et en Amérique du Sud où la vaccination contre la fièvre jaune est souvent obligatoire (Afrique tropicale, Guyane) sinon toujours indispensable. Les centres agréés par le ministère de la Santé, dont la liste est disponible sur les sites Internet,¹ sont les seuls habilités à délivrer et à injecter le vaccin.

D'autres vaccins peuvent être utiles. La vaccination contre la méningite est indiquée pour les enfants et adultes jeunes se rendant en zone d'endémie. L'actualité épidémiologique, disponible dans les banques de données actualisées,¹ est à rechercher pour connaître les sérogroupes vaccinaux à proposer (vaccin contre les méningocoques des sérogroupes A et C disponible en pharmacie ou bien A, C, Y et W135 disponible uniquement dans les centres OMS). Le vaccin préventif contre la rage peut être proposé avant le voyage à l'aventurier ou au voyageur qui se rend dans une région éloignée d'un centre antirabique, mais cela n'évite pas, en cas d'exposition à la rage, l'indispensable traitement curatif. Le voyageur qui part en Europe centrale, en zone rurale ou en randonnée, peut bénéficier du vaccin contre l'encéphalite à tiques (Ticovac).

IFED MG

« Le voyageur :
la consultation
avant le départ »,
atelier animé par
Philippe Zerr et
Jean Van Elslande,
le vendredi
23 novembre
de 10 h 30
à 12 h.

Voyages

LES PRÉCAUTIONS UTILES À PRENDRE

Le plus important est de motiver le patient et de lui permettre de retenir des messages clairs (v. tableau).⁴

PALUDISME

Avant d'informer et de prescrire une prévention contre le paludisme, il est nécessaire de consulter une base de données fiable. Cette maladie peut être grave pour une personne non immunisée par un séjour prolongé en zone impaludée. En France, 5 000 à 6 000 voyageurs reviennent avec le paludisme chaque année et 10 à 15 en meurent.⁵ Les deux tiers des cas surviennent chez des sujets d'origine africaine résidant en France et qui retournent au pays. La climatisation n'empêche pas les piqûres ; il est donc indispensable de se protéger (v. tableau).

Traitement préventif du paludisme

- **Groupe 1, zone sans chloroquinorésistance :** chloroquine 1 comprimé par jour (Nivaquine 100).
- **Groupe 2, zone de chloroquinorésistance :** proguanil-chloroquine 1 comprimé par jour (Savarine) ou atovaquone-proguanil 1 comprimé par jour (Malarone).
- **Groupe 3, zone de prévalence élevée de chloroquinorésistance et de multirésistance :** atovaquone-proguanil (Malarone) ou bien méfloquine 1 comprimé par semaine (Lariam 250), ou bien encore doxycycline 1 comprimé par jour (Doxypalu). La méfloquine doit être prise 10 jours avant le départ.

Ces traitements doivent être poursuivis après le retour pour une durée fonction du médicament : atovaquone-proguanil 1 semaine après ; méfloquine 3 semaines après ; proguanil-chloroquine et doxycycline 4 semaines suivant le retour.

Pour améliorer la protection, un traitement préventif de l'infestation doit être proposé par le médecin, après consultation des banques de données Internet.¹ Le traitement doit être adapté selon les zones de chimiorésistance (v. encadré).

LA TROUSSE DE SECOURS

Le médecin doit proposer une ordonnance pour constituer une trousse médicale de secours avec :

- des traitements symptomatiques contre :
 - . la diarrhée, comme le racécadotril (éviter les ralentisseurs de la motricité digestive [loperamide, par ex.], contre-indiqués en cas de fièvre),
 - . les vomissements (dompéridone ou métoclopramide),
 - . les coups de soleil (trolamine),
 - . la fièvre et les douleurs (paracétamol) ;
- un antibiotique contre les diarrhées fébriles :
 - . en cas de risque important (immunosuppression, diabète ou autre pathologie chronique) ou de voyage dans des régions reculées sans accès possible aux soins,
 - . de préférence une fluoroquinolone comme ofloxacine 200 mg 2 fois/jour pendant 3 jours, sauf contre-indication, et avec mise en garde face à d'éventuelles futures grossesses, aux effets sur les tendons et avec le soleil ;
- du sparadrap et un désinfectant cutané.

À ces prescriptions de la trousse de secours, s'ajoutent :

- un traitement antipaludéen le cas échéant ;
- Insect écran, Aquatabs, préservatifs.

La prescription est au mieux écrite en DCI. Le patient doit emporter un exemplaire de l'ordonnance.

CONCLUSION

L'ensemble de ces mesures, vaccins compris, a un coût important, soit 200 à 300 euros. Cependant, toutes ces précautions améliorent nettement la sécurité du voyage. Elles ne doivent pas inquiéter mais, au contraire, inciter à partir bien préparé ! ■

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêts concernant les données publiées dans cet article.

TABLEAU

CONSEILS AUX VOYAGEURS

Eau	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas boire de l'eau du robinet.• Ne consommer que de l'eau en bouteille décapsulée par soi-même, en préférant les eaux gazeuses qui ne peuvent être trafiquées.• Connaître les techniques de désinfection de l'eau, en cas de nécessité : actuellement, la plus recommandée est l'utilisation des comprimés d'Aquatabs : 1 cp/L d'eau du robinet ou de n'importe quelle eau d'écoulement (mais après filtration avec des filtres pour eau ou des filtres à café, voire un morceau de tissu...).
Mains (et dent)	<ul style="list-style-type: none">• Se laver les mains souvent : après être allé aux toilettes, avant de manger et à chaque retour dans le logement.• Se laver les dents avec de l'eau désinfectée ou de l'eau en bouteille.
Alimentation	<ul style="list-style-type: none">• Consommer des aliments récemment cuits et bien chauds.• Ne pas consommer des aliments souillés par l'eau du robinet : éviter absolument crudités, coquillages, glaces à l'eau, glaçons, fruits déjà épluchés...
Loisirs	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas se baigner dans un lac ou un marigot ; se méfier des piscines dont l'entretien est particulièrement délicat dans les pays tropicaux.• Préférer se baigner dans la mer, sans marcher sur le sable pieds nus.• Emporter des préservatifs achetés en France, correspondant à la norme NF, plus sûre. Ne pas multiplier les partenaires occasionnels.
Assurance	<ul style="list-style-type: none">• Prévoir une assurance rapatriement et emporter éventuellement la carte européenne d'assurance maladie (valable pour un an) si le pays de destination a un accord avec la Sécurité sociale. Elle permet d'être remboursé des soins médicaux engagés pendant le voyage, dans les conditions de remboursement de la Sécurité sociale du pays visité.
Avion	<ul style="list-style-type: none">• Pour les trajets en avion, penser phlébite ! Boire régulièrement de l'eau pendant le vol. Lever souvent la pointe des pieds pour faire circuler le sang dans les mollets. En cas de varices, porter des chaussettes à varices.
Insectes	<ul style="list-style-type: none">• La lutte doit être permanente, certains moustiques piquant le soir et la nuit (paludisme), d'autres le jour (dengue).• Pour éviter d'être piqué : porter des vêtements longs, s'enduire de répulsif contenant 50 % de DEET (Insect écran adulte) et imprégner les vêtements de répulsif (Insect écran tissus). Si possible, emporter une moustiquaire imprégnée de répulsif. Des serpents fumigènes ou des bombes anti-moustiques sont utiles mais insuffisants.
Soleil	<ul style="list-style-type: none">• Pas de coups de soleil ! Pour lutter contre l'excès de soleil et ses brûlures, emporter des crèmes solaires avec de forts coefficients protecteurs, en quantité suffisante pour la durée du séjour, sans oublier chapeau et lunettes de soleil.
Grippe aviaire	<ul style="list-style-type: none">• Dans un pays touché par la grippe aviaire, éviter tout contact avec les volailles vivantes ou mortes, non cuites. En particulier, ne pas se rendre dans les élevages ni sur les marchés aux volailles et aux oiseaux, se laver les mains souvent et consommer uniquement des aliments bien cuits.
Fièvre du retour	<ul style="list-style-type: none">• Au retour, en cas de fièvre ou de diarrhée persistante, consulter rapidement un médecin.• En particulier, en cas de fièvre associée à des courbatures et de la toux, après avoir touché une volaille vivante ou morte dans un pays où sévit la grippe aviaire, alerter le centre 15.