



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

VOYAGES ET SANTÉ

Enjeu

L'augmentation des voyages internationaux ces dernières années s'accompagne d'un risque accru d'importation de maladies existantes et nouvelles au Canada. Il incombe aux Canadiens de protéger leur santé lors de voyages à l'étranger et de consulter leur médecin, en précisant leur provenance, s'ils tombent malades à leur retour au pays.

Contexte

Les Canadiens font plus de 100 millions de voyages à l'étranger chaque année, tant pour les affaires que pour le plaisir. La grande majorité de ces voyageurs reviennent sains et saufs, mais certains tombent malades. Ces maladies ou blessures sont souvent dues à :

- un manque de protection contre des maladies pouvant être prévenues par la vaccination;
- la consommation d'eau ou d'aliments contaminés;
- l'abstention de prendre des médicaments préventifs, comme des comprimés antipaludiques (contre la malaria);
- la prise de risques, comme le tatouage, des relations sexuelles non protégées ou l'abus d'alcool.

Les récentes éclosions de maladies nouvelles démontrent que les maladies mortelles contre lesquelles la population n'est pas immunisée, ou insuffisamment immunisée, peuvent se propager rapidement.

Il appartient aux gens et aux gouvernements de se prémunir contre des maladies qui ne connaissent pas de frontières. On recommande aux Canadiens qui voyagent à l'étranger de communiquer avec leur médecin ou une clinique santé-voyage de six à huit

semaines avant un voyage, quelle que soit la destination, afin d'obtenir une évaluation des risques. Le médecin peut déterminer, en fonction de l'état de santé, de l'itinéraire de voyage et des antécédents vaccinaux, les vaccins ou les traitements préventifs nécessaires et recommander des façons d'éviter les risques de maladie.

Les conditions dans d'autres pays peuvent être nettement différentes de celles au Canada. Toute personne qui voyage à l'étranger doit savoir que de telles conditions peuvent compromettre non seulement sa santé et sa capacité d'obtenir de l'aide médicale, mais aussi sa sécurité personnelle.

Risques des voyages pour la santé

Les voyageurs se plaignent le plus souvent de diarrhée, ou « turista », généralement causée par les différences de pureté de l'eau. Comme l'eau des municipalités canadiennes est traitée afin d'éliminer la plupart des organismes d'origine hydrique, les voyageurs séjournant dans des pays moins développés peuvent avoir la diarrhée lorsqu'ils consomment l'eau locale ou des aliments préparés avec cette eau.

Lors de voyages, vous êtes également susceptibles de contracter des maladies d'enfance, particulièrement si vous n'êtes pas immunisé contre ces dernières ou si vos vaccins ne sont pas à jour. L'immunisation systématique comprend :

- la diphtérie
- le tétanos
- la polio
- la rougeole
- les oreillons
- la rubéole



L'immunisation contre la fièvre typhoïde et l'hépatite A peut être recommandée dans les pays où les conditions sanitaires laissent à désirer. Selon les activités prévues et la situation sanitaire locale, il pourrait s'avérer nécessaire de se faire vacciner contre :

- la méningite
- l'encéphalite japonaise
- l'encéphalite européenne transmise par des tiques
- l'hépatite B
- la rage

Selon la destination, vous risquez également de contracter, entre autres, les maladies suivantes :

- la malaria, causée par des piqûres de moustiques infectés dans les pays tropicaux;
- la fièvre jaune, causée par des piqûres de moustiques infectés en Afrique équatoriale et en Amérique du Sud;
- la dengue, causée par des piqûres de moustiques infectés dans de nombreux pays tropicaux;
- la schistosomiase, causée par un parasite présent dans l'eau douce dans les Caraïbes, en Amérique du Sud, en Afrique, au Moyen-Orient et en Asie du Sud-Est.

De plus, certaines maladies transmissibles sexuellement, comme le VIH/sida, sont plus fréquentes dans d'autres pays qu'au Canada.

En voyage, vous devriez également faire preuve de vigilance. Dans les pays moins développés, les conditions économiques peuvent contribuer à un taux de criminalité accru, souvent à l'endroit des touristes.

Réduire les risques

Voici certains conseils pour voyager en toute sécurité.

- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour.
- Consultez un médecin ou une clinique santé-voyage de six à huit semaines avant votre départ afin d'obtenir les vaccins requis. Cette précaution est d'autant plus importante si vous prévoyez vous rendre dans une région tropicale ou dans un pays en développement.
- Souscrivez une assurance voyage privée étant donné que vous pourriez ne pas être couvert par votre régime provincial ou territorial d'assurance maladie. Demandez conseil à votre agent de voyages.
- Si vous allez dans une région où la malaria est endémique, il est important que vous preniez des médicaments antipaludiques, selon les indications de votre médecin.
- Puisque les médicaments antipaludiques n'assurent pas une protection absolue contre la malaria, il est particulièrement important de prévenir les piqûres de moustiques. Utilisez un insectifuge lorsque vous sortez, particulièrement à l'aube et à la tombée du jour. Dormez dans une pièce climatisée ou munie de bonnes moustiquaires, ou utilisez un filet de lit. Après le coucher du soleil, portez des pantalons et des chemises à manches longues.
- Si vous tombez malade de deux mois à un an après votre retour, consultez immédiatement un médecin en lui indiquant que vous avez séjourné dans une région impaludée.
- Pour prévenir la turista, souvenez-vous du principe clé suivant : ne rien ingérer qui n'ait été

bouilli, cuit ou pelé! Consommez uniquement de l'eau purifiée ou des boissons en bouteilles commerciales et du lait pasteurisé. Évitez les glaçons, les salades, les aliments réchauffés, les mollusques et crustacés crus, les fruits non pelés et les aliments de marchands ambulants.

- Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon ou un désinfectant, particulièrement avant de manger ou boire.
- En cas de diarrhée, assurez-vous de boire suffisamment de liquide pour prévenir la déshydratation, surtout dans les pays chauds.
- Dans les pays chauds, mettez toujours un écran solaire avec un FPS d'au moins 15.
- Pour aider à prévenir les maladies transmissibles sexuellement, employez un condom lorsque vous avez des rapports sexuels avec quelqu'un rencontré en voyage.
- Ne partagez jamais de seringues ayant servi à l'injection de drogues.
- Avant de vous baigner en eau douce, assurez-vous qu'elle n'est pas contaminée par la bilharzia, parasites responsables de la schistosomiase.
- N'allez pas seul dans des lieux isolés, dans des ruelles ou sur les plages, car vous risquez d'être attaqué ou de vous faire voler. Laissez vos objets de valeur à la maison ou dans un coffret de sûreté à l'hôtel. Ne mettez pas vos chèques de voyage, votre argent, votre passeport et votre billet d'avion dans un sac facile à voler. Il est recommandé de mettre ces articles dans une ceinture-kangourou.
- Ne vous déplacez pas par des moyens de transport surpeuplés



ou à motocyclette, surtout la nuit hors des centres urbains.

- Si vous devez prendre des médicaments pour des raisons médicales, assurez-vous d'en avoir une provision suffisante pour tout le voyage. Utilisez des contenants clairement identifiés et apportez une copie de l'ordonnance du médecin. Les médicaments essentiels devraient être divisés et placés dans deux sacs de voyage distincts, de façon à ne pas être pris au dépourvu si l'un des sacs est égaré ou volé.
- Si votre traitement exige des seringues ou des aiguilles stériles, apportez une explication du médecin ou un certificat médical. Dans de nombreux pays où le trafic de stupéfiants est un problème, un voyageur qui possède des seringues et ne peut donner une explication satisfaisante risque d'avoir de sérieuses difficultés avec les autorités policières.

Rôle de l'Agence de santé publique du Canada

Le Programme de médecine des voyages de l'Agence de santé publique du Canada est un fournisseur de services de première ligne aux voyageurs canadiens et aux professionnels de la santé. Pour favoriser la santé et la sécurité en voyage, l'Agence de santé publique du Canada fournit aux voyageurs et aux professionnels de la santé des renseignements sur les épidémies de maladies à l'échelle internationale et des lignes directrices pour la prévention et le traitement de maladies particulières.

Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements sur la santé à l'intention des voyageurs, consultez :

Le site Web du Programme de médecine des voyages à www.santevoyage.gc.ca ou communiquez avec le Programme au (613) 957-8739

Les renseignements sur les voyages du Portail canadien sur la santé à http://chp-pcs.gc.ca/CHP/index_f.jsp/pageid/4005/odp/Top/Health/Travel

Le document Voyages internationaux et santé sur le site Web de l'Organisation mondiale de la Santé à <http://www.who.int/ith/fr/index.html>

Le site d'assistance aux voyageurs du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international à <http://www.dfait-maeci.gc.ca/travel/menu-fr.asp>

Pour des articles complémentaires sur le sujet ou sur d'autres sujets, consultez le site *Votre santé et vous* à www.santecanada.ca/vsv

Vous pouvez également composer sans frais le 1 866 225-0709 ou le 1 800 267-1245* pour les malentendants.