

Le plaisir du voyage sans les soucis

Le soleil, la mer, la plage... Quel plaisir à l'idée de partir. Mais une diarrhée ou un accident peuvent perturber le séjour. Il suffit pourtant de bien se préparer pour s'épargner soucis, douleurs et autres désagréments.

Une végétation luxuriante, des bêtes sauvages et pas l'ombre d'un village loin à la ronde: le parc national rwandais de Nyungwe et celui de Ranthambore, dans l'Etat du Rajasthan, figurent, selon le magazine «National Geographic», parmi les destinations les plus en vogue en 2014. Ces sites promettent quantité d'expériences inoubliables. Aussi longtemps que tout va bien... Car une diarrhée ou une blessure peuvent réduire à néant le plaisir du voyage. Surtout quand il n'y a pas de médecin dans les environs. Dans ce cas, mieux vaut être préparé et savoir ce qu'il faut faire.

«Toutes les personnes qui voyagent hors de l'Europe devraient s'informer sur les risques sanitaires quelques semaines avant leur départ et vérifier si leurs vaccinations sont à jour», explique **Sabine Haller**, médecin à l'Institut tropical et de santé publique suisse, à Bâle. Les vaccinations de base, comme le vaccin contre le tétanos ou celui contre la rougeole, la rubéole et les oreillons, sont aussi importantes: «Il s'agit aussi bien de se protéger soi-même que de préserver la population du pays visité.» La Suisse est en effet un pays exportateur de la rougeole. En voyageant, on peut donc introduire la rougeole dans des régions où la population n'est pas vaccinée contre cette infection virale.

Protection contre la poliomyélite

Suivant la destination et la durée des vacances, Sabine Haller conseille aussi de faire d'autres vaccins. «Les personnes qui séjournent en Inde ou dans des pays voisins devraient être vaccinées contre la polio». Idem pour la plupart des pays africains où la maladie n'a pas encore pu être éradiquée – et où des enfants sont encore

et toujours infectés par ce virus.

Autre vaccin judicieux en cas de séjour prolongé en Inde ou en Afrique: celui contre la typhoïde – sévère infection intestinale causée par une bactérie de type *Salmonella*. Mais les vaccins ne suffisent pas pour prévenir maladies et infections. Il faut aussi adopter un comportement approprié. Respecter notamment la fameuse règle concernant chaque produit alimentaire: «cook it, boil it, peel it – or forget it»; autrement dit, il faut le cuire, l'éplucher ou l'oublier. Pourquoi? Parce que, dans de nombreux pays, la qualité de l'eau potable ne correspond pas à celle des pays européens. Par ailleurs, les températures élevées, associées à un fort taux d'humidité, favorisent la croissance des agents pathogènes à la surface des aliments. La cuisson, le rôtissage ou l'épluchage permettent de réduire la quantité des agents pathogènes à une proportion qui ne constitue plus aucun risque pour la santé.

Se laver les mains

La diarrhée est un des désagréments les plus fréquents en voyage. Pour la prévenir, il faut non seulement respecter la règle susmentionnée mais également ne boire que de l'eau embouteillée ou bouillie et se laver souvent les mains. Et si la maladie se déclare malgré tout, fiez-vous au conseil de Sabine Haller: «Il est important de boire beaucoup pour restituer au corps les sels minéraux éliminés. Pour cela, le bouillon ou les solutions aux électrolytes conviennent le mieux.» Généralement, il ne s'agit que d'une diarrhée banale, avec des selles très molles, voire liquides. «Elle guérit alors en quelques jours», précise la spécialiste des maladies tropicales. En cas de besoin, par exemple si l'on doit faire un long voyage en bus, on peut stopper passagèrement la fréquence des selles avec des

antidiarrhéiques. «En revanche, si la diarrhée s'accompagne de fièvre et de sang dans les selles, c'est qu'il s'agit de bactéries ou de parasites. Dans ce cas, il ne faut pas prendre de médicament contre la diarrhée car il empêcherait l'élimination des bactéries.» Par contre, il faut consulter un médecin.

Une piqûre fatale

La protection contre les moustiques est un impératif en Afrique, surtout au Sud du Sahara, et dans la plupart des pays asiatiques. «Les moustiques peuvent non seulement transmettre la malaria mais aussi la dengue ou le chikungunya et encore bien d'autres maladies», prévient Sabine Haller. Que faire alors? Le jour, appliquer un répulsif sur toutes les parties du corps qui ne sont pas protégées par des habits. Il existe aussi des insecticides conçus pour être vaporisés sur les habits. A la tombée de la nuit, utiliser une moustiquaire et enfiler des vêtements longs et clairs. «Dans les régions où le risque de malaria est élevé, il faudrait aussi prendre un produit de prophylaxie contre cette maladie tropicale.» En Inde, par contre, on peut se contenter d'emporter un médicament d'urgence. Ne pas hésiter à consulter un mé-





Voyager, oui; mais sans oublier la trousse de secours.

decin si une fièvre se déclare durant un séjour dans une zone à risque ou après le voyage. «En cas de doute, mieux vaut consulter une fois de trop qu'une fois de pas assez.» Car la malaria peut, dans le pire des cas, avoir des conséquences fatales.

«Ne touchez pas les animaux!»

Que ce soit dans les forêts tropicales du Rwanda ou dans la jungle du Rajasthan, on court aussi le risque de contracter la rage. En général, ce sont des chiens, des chats, des singes ou même des chauves-souris infectés qui transmettent la maladie par morsure, égratignure ou même simple léchage d'une plaie ouverte. «La rage a presque toujours des conséquences fatales», prévient l'experte. Et comme même la vaccination ne garantit pas une protection totale, Sabine Haller n'a qu'un conseil: «En vacances, ne touchez pas les animaux!»

Les personnes qui entrent malgré tout en contact avec des animaux devraient se rendre au plus vite à l'hôpital. «D'abord, il faut nettoyer la plaie avec le savon de Marseille emporté dans la trousse d'urgence puis la désinfecter», explique la

spécialiste. Après quoi, il faut impérativement consulter un médecin. Car en cas d'infection, il faut de toute urgence se soumettre à une vaccination curative.

Oh, que je me sens mal!

Les drogueries proposent des trousses d'urgence pour faire face à tous les autres petits désagréments qui peuvent survenir en vacances. **Roman Buchs**, droguiste ES et directeur de la droguerie Buchs à Aadorf (TG), s'enquiert toujours de la destination de ses clients. «Pour deux semaines de vacances en France, où vous pouvez toujours trouver un médecin, vous n'aurez pas besoin d'autant de médicaments que pour un périple de deux mois en Afrique. Là, vous devrez absolument emporter l'essentiel avec vous.» Il recommande d'abord à ses clients de penser à leurs médicaments habituels, comme le spray contre l'asthme ou les hypotenseurs. «On peut facilement les oublier dans l'euphorie du départ», assure-t-il. Puis il évoque une série de possibilités. «Les personnes qui partent en croisière ou en bus devraient emporter un médicament contre le mal des transports.» A cet effet, il propose des capsules, des comprimés et des gommes à mâcher

allopathiques mais aussi des remèdes spagyriques, notamment à base de fenouil, du gingembre sous toutes ses formes, de la mélisse ou encore de la vitamine B6. Les produits homéopathiques ont aussi prouvé leur efficacité, en particulier *Cocculus Borax* et *Tabacum*.

A chaque bobo son remède

Le droguiste conseille en outre de toujours emporter des analgésiques et des antipyrétiques. «Sans oublier un médicament contre la diarrhée: les remèdes à base de charbon, de levures ou de bactéries favorisent la santé de la flore intestinale», rappelle Roman Buchs. Les personnes sensibles à la cuisine exotique feraient bien d'emporter un médicament contre les brûlures d'estomac et la constipation. Et le droguiste dispense aussi volontiers des conseils pratiques à ses clients: «Ne commandez que des boissons sans glaçon. Car ces derniers risquent fort d'être faits avec de l'eau impropre à la consommation.» La trousse d'urgence doit aussi contenir un produit de désinfection et une pincette, «surtout si des en-



fants sont du voyage», ainsi que des remèdes contre les allergies, les coups de soleil et les piqûres d'insectes. «Dans ce cas, je recommande les comprimés effervescents au calcium, le bêta-carotène, la vitamine E ou encore les capsules d'huile de nigelle.» Et naturellement des produits solaires et des répulsifs contre les insectes.

Spécialement pour les enfants

Roman Buchs a également le nécessaire pour les amateurs de randonnée ou de vélo: de la crème contre les rhumatismes aux bandages en passant par les compresses froides. Quant aux personnes qui voyagent en avion, il recommande, pour les vols de longue durée, le port de bas de compression. Des pastilles à sucer et un spray nasal peuvent aussi être utiles car l'air sec dans l'avion peut provoquer des maux de gorge ou un engorgement du nez. «Et avec les enfants, il faut penser aux oreilles: lorsqu'ils se baignent, ils risquent fort d'attraper mal aux oreilles. Mieux vaut donc avoir des gouttes auriculaires sous la main», assure-t-il. Les granules à l'arnica s'utilisent pour contrer quantité de petits maux sans oublier les remèdes homéopathiques Aconit et Belladonna, en cas d'inflammation. Enfin, le droguiste recommande aussi de ne pas se lancer dans l'inconnu avec les enfants: «Les personnes qui n'utilisent jamais l'homéopathie ou la spagyrie ne devraient pas prévoir des expériences hasardeuses pendant les vacances.»

Une fois que vous aurez fait le tour des les points évoqués ci-dessus et réglé les questions d'assurances (voir encadré), plus rien ne saura troubler vos vacances.

S'assurer correctement

En cas de maladie sérieuse ou d'accident, une bonne trousse d'urgence ne suffit pas. Les personnes qui partent dans des contrées lointaines devraient donc s'assurer plusieurs semaines avant leur départ qu'elles sont suffisamment couvertes en cas de pépins. «De nombreuses assurances-maladie proposent une assurance de voyage pour les traitements ambulatoires et les séjours hospitaliers ainsi que le rapatriement», explique Ruedi Ursenbacher, conseiller auprès de l'entreprise de conseil en assurances fairsicherungsberatung. «Cette assurance couvre en général toutes les possibilités pour les voyages d'une durée de six à huit semaines par année.» Mais toutes les assurances complémentaires n'intègrent pas cette prestation. Il vaut donc la peine de lire attentivement sa police d'assurance. Pour les séjours en Europe, Ruedi Ursenbacher rappelle que la carte d'assuré de la caisse-maladie suffit amplement. «Dès que la destination est plus lointaine, il est important de regarder plus attentivement les termes du contrat: les traitements et les séjours hospitaliers à l'étranger sont-ils ou non compris? Selon les cas, je recommande vivement de conclure une assurance de voyage complémentaire.»

Une couverture insuffisante peut finalement coûter cher. Car l'assuré devra déboursier de sa poche la somme qui n'est pas couverte par l'assurance. Pour éviter ce désagrément, on peut conclure une assurance de voyage pour la durée du séjour à l'étranger. «Mais je conseille aux per-

sonne qui se rendent plusieurs fois par année à l'étranger, et en particulier hors de l'Europe, de conclure une assurance à l'année», précise notre interlocuteur. L'assurance annuelle est aussi une bonne option pour les personnes qui voyagent avec des enfants. Le numéro figurant sur la carte d'assuré permet de contacter 24 heures sur 24 une hotline qui offre un soutien en tout temps, aussi pour les enfants, et qui prend en charge d'éventuelles avances de frais pour les soins hospitaliers. «Il s'agit de pouvoir faire face en cas d'urgence, aussi sur le plan financier.»

Texte: Claudia Weiss / trad: cs

Photo: Flavia Trachsel

Merci beaucoup:

Bilboquet, Münstergasse 37, 3011 Berne,
031 311 36 71, www.bilboquet.ch

Assurance

- Couverture illimitée des frais de traitement dans le monde entier
- Couverture égale en cas de maladie et d'accident
- Même si les frais de recherche ou de sauvetage sont inclus, devenir membre de la Rega pour plus de sécurité
- Une assurance annulation est aussi incluse, dans l'idéal
- «Contrôlez tous ces points vous-même; vous aurez ainsi la meilleure assurance possible!»

LORS DE BRÛLURES URINAIRES ET DE SYMPTÔMES VÉSICAUX.

Le médicament à base de plantes exerce des effets:

- légèrement anti-inflammatoires
- désinfectants dans les voies urinaires
- diurétiques

Consulter la notice d'emballage.
Disponible en pharmacie et en droguerie.



Hänseler SA
CH-9100 Herisau
www.haenseler.ch