



Conseils de santé pour les voyageurs

Health Advice for Travellers

Si vous prévoyez voyager à l'extérieur du Canada, il est important de ne pas oublier que d'autres pays peuvent être aux prises avec des problèmes sanitaires différents. Pour rester en sécurité et en bonne santé lorsque vous voyagez, suivez les conseils ci-dessous.

Avant de partir en voyage

- Rendez-vous dans une clinique de voyage au moins six à huit semaines avant de partir, afin d'obtenir les vaccins nécessaires. Pour trouver une clinique de voyage près de chez vous, visitez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada à l'adresse www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/yf-fj/clinic-clinique/bc-cb-fra.php.
- Contractez une assurance maladie de voyage.
- Préparez ou achetez une trousse de premiers soins pour les problèmes courants, contenant notamment des médicaments contre la douleur et la fièvre, des remèdes contre le rhume, une pince à épiler, des ciseaux, des bandages, du répulsif à moustiques, ainsi que des médicaments pour prévenir et traiter la diarrhée.
- Passez un examen de santé dentaire.
- Emportez des lunettes ou des lentilles de contact supplémentaires et une ordonnance écrite de votre oculiste.
- Si vous avez un problème de santé chronique, discutez de vos plans de voyage avec votre fournisseur de soins de santé. Demandez-lui de vous rédiger une lettre indiquant vos antécédents médicaux et les médicaments prescrits. Transportez une trousse d'aide médicale contenant vos médicaments et autres fournitures dont vous aurez besoin pour votre voyage.
- Voyager peut être fatigant, dormez suffisamment avant de partir pour votre destination.

Pendant le voyage vers votre destination

- Si vous souffrez du mal des transports et prévoyez voyager par avion, choisissez un siège au niveau des ailes et bougez la tête le moins possible. Vous pouvez prendre un médicament contre la nausée pour soulager les symptômes.
- Portez des vêtements amples et des chaussures confortables.
- Buvez beaucoup d'eau ou de jus. Pour prévenir la déshydratation, évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine.
- Prenez des repas légers.
- Marchez et étirez vos jambes pour améliorer la circulation sanguine.
- Lorsque vous arrivez à votre destination, essayez de manger et de dormir en suivant l'heure locale.

Sécurité des aliments et de l'eau dans les pays en voie de développement

- Lavez-vous toujours les mains avant de manger ou de préparer des aliments. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool s'il n'y a pas d'eau et de savon.
- Mangez des aliments bien cuits et chauds. Évitez les aliments servis à température ambiante.
- Ne mangez pas de restants ou d'aliments qui sont restés longtemps à l'air libre ou qui n'ont pas été correctement conservés.
- Ne mangez pas d'aliments vendus dans la rue.
- Évitez les produits laitiers et les jus de fruits non pasteurisés.
- Ne mangez pas de crèmes anglaises, de mousses, de mayonnaise ou de sauce hollandaise.
- Ne mangez pas de légumes crus, de salades ou de fruits qui ne peuvent être pelés, comme des raisins ou des fraises. Lavez et pelez les fruits et les légumes.
- Ne les mangez pas si la peau est entaillée ou abîmée.
- Ne mangez pas de viande, de poisson ou de crustacés crus ou insuffisamment cuits.
- Ne mangez pas de pastèque, car elle a pu recevoir une injection d'eau pour en augmenter le poids.
- Buvez de l'eau en bouteille et des boissons embouteillées ou préparées avec de l'eau bouillie.
- Évitez toujours les glaçons et l'eau du robinet.
- Utilisez de l'eau en bouteille ou bouillie pour vous brosser les dents.

Protection contre le soleil

- Portez des vêtements amples et de couleur claire qui couvrent votre peau, un chapeau avec un large rebord ainsi que des lunettes de soleil protégeant contre les rayons ultraviolets.
- Appliquez un écran solaire ayant un FPS (facteur de protection solaire) de 30 de 15 à 30 minutes avant de vous exposer au soleil. Suivez les instructions de l'étiquette.
- Évitez de sortir ou limitez votre temps passé au soleil entre 11 h et 16 h. Les rayons du soleil sont plus forts à haute altitude et lorsqu'ils sont réfléchis par la neige, l'eau ou le sable.
- Pour diminuer votre risque de déshydratation, buvez beaucoup de liquides froids, surtout de l'eau, avant d'avoir soif.

Pour de plus amples renseignements sur la protection solaire et sur les maladies liées à la chaleur, consultez [HealthLinkBC File n° 26](#)

[La protection solaire des enfants](#) et [HealthLinkBC File n° 35 Les maladies liées à la chaleur](#).

Rapports sexuels protégés

- Utilisez toujours un condom masculin ou féminin durant les rapports sexuels. Même s'ils ne permettent pas de prévenir tous les cas d'infections transmises sexuellement (ITS), ils peuvent diminuer le risque de les contracter.
- Soyez conscient du fait que les autres méthodes de contraception ne protègent pas contre le VIH ni contre les autres infections sexuellement transmissibles.
- Les femmes qui n'utilisent que des diaphragmes devraient insister pour que leurs partenaires masculins portent aussi des condoms. Évitez de participer à des activités sexuelles permettant aux fluides sexuels d'entrer dans votre corps.

Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 08o La prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#).

Prévention des blessures

- Portez des chaussures fermées à l'avant afin de prévenir les coupures, les blessures, les piqûres d'insectes, les morsures de serpents et l'infection par des parasites.
- Soyez très prudent lorsque vous conduisez dans un pays étranger et sur des routes peu familières. Utilisez une ceinture de sécurité. Ne buvez pas d'alcool si vous conduisez. Faites preuve de jugement et soyez prudent. Envisagez des options plus sécuritaires que la conduite.

Natation

- Pataugez ou nagez uniquement dans les piscines remplies d'eau propre et désinfectée.
- Ne nagez pas dans les eaux, les ruisseaux, les canaux ou les lacs tropicaux qui peuvent être infestés de parasites causant des maladies.
- Essayez d'éviter de faire entrer de l'eau dans votre bouche ou dans votre nez lors de la baignade ou de votre participation à des activités aquatiques en eau douce, dans les piscines ou les jacuzzis. L'eau pourrait ne pas avoir été traitée de manière adéquate.
- Ne nagez pas dans l'océan à proximité des sorties d'égouts ou des estuaires.

Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 39 Conseils de sécurité pour les nageurs](#).

Morsures d'animaux

- La rage est plus courante dans les pays tropicaux. Elle est transmise par des morsures d'animaux domestiques et sauvages contaminés.
- Ne caressez pas et ne nourrissez pas les chiens, les chats et les autres animaux domestiques
- Évitez le contact avec tous les animaux sauvages, y compris les singes.
- Si vous êtes mordu, nettoyez immédiatement la plaie au savon et à l'eau claire. Consultez les autorités de santé locales concernant la nécessité possible d'un traitement contre la rage.

Au retour, communiquez avec les autorités de santé locales, afin de terminer le traitement contre la rage.

Pour de plus amples renseignements sur la rage, consultez [HealthLinkBC File n° 07 La rage](#).

Prévention des maladies propagées par les insectes

- Les piqûres d'insectes, plus particulièrement dans les tropiques, peuvent propager des maladies comme la dengue (fièvre rouge), la malaria, la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise.
- Transportez et utilisez un répulsif à moustiques.
- Appliquez-le de 15 à 30 minutes après l'application d'écran solaire. Les produits qui combinent un écran solaire et un insectifuge ne sont pas recommandés. Vous pouvez appliquer une nouvelle couche d'écran solaire après avoir appliqué le chasse-moustique.
- Couvrez-vous. Portez des chemises pâles et amples à manches longues, glissées à l'intérieur de votre pantalon. Préférez un pantalon long, des chaussures ou des bottes et portez un chapeau.
- Dans les zones infestées de tiques, sécurisez le bas de votre pantalon avec du ruban adhésif ou glissez votre pantalon à l'intérieur de vos chaussettes, de vos chaussures ou de vos bottes.
- Dormir sous une moustiquaire, de préférence imprégnée d'insecticide.

Pour de plus amples renseignements sur les répulsifs à moustiques et des conseils sur la prévention des piqûres d'insectes, consultez [HealthLinkBC File n° 96 Les insectifuges et le DEET](#) et [HealthLinkBC File n° 41f Se protéger contre le paludisme](#).

Pour de plus amples renseignements

Pour une liste des vaccins de voyage que vous devriez considérer lorsque vous voyagez, consultez le site Web de l'Agence de santé publique du Canada à l'adresse www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/countries-pays/index-fra.php.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.