



## Se protéger contre le paludisme Malaria Prevention

### Qu'est-ce que le paludisme?

Le paludisme est une maladie très grave causée par les piqûres de moustiques et par de minuscules parasites qui pénètrent dans le sang et s'y multiplient.

Les symptômes du paludisme sont des maux de tête, des douleurs abdominales (estomac), des frissons, des tremblements, de la fièvre et des sueurs. Le paludisme peut provoquer des convulsions, l'anémie, la jaunisse, l'insuffisance cardiaque, l'insuffisance rénale, le coma et même la mort.

Les régions du monde où le paludisme constitue un risque comprennent : l'Afrique, l'Asie du Sud-Est, l'Asie du Sud, la Chine, le Moyen-Orient, l'Océanie, l'Amérique du Sud, l'Amérique centrale et certaines régions des Caraïbes et du Mexique.

Les personnes qui survivent des crises répétées ou prolongées de paludisme pendant l'enfance bénéficieront d'une certaine immunité à l'infection. Cependant, cette immunité se dissipe quelques années après s'être éloigné des zones où le paludisme constitue un risque. Les personnes qui déménagent au Canada doivent prendre des médicaments antipaludiques lors de leurs visites ou à leur retour dans des zones à risques.

### Comment puis-je me protéger contre le paludisme?

Si vous voyagez dans une zone où le paludisme constitue un risque, vous devez vous protéger avant, pendant et après le voyage.

#### Avant le voyage

Au moins 1 mois avant votre départ, consultez votre fournisseur de soins de santé. Renseignez-vous sur les risques présentés par le paludisme dans la région que vous comptez visiter. Si la

prise de médicaments antipaludiques est recommandée, vous recevrez une ordonnance. Certains traitements antipaludiques doivent être entamés au moins 1 semaine avant le départ.

Assurez-vous que vous êtes au courant des effets secondaires possibles du médicament antipaludique prescrit et que vous savez comment prendre correctement ce médicament. Il est préférable de le prendre au moment des repas et avec beaucoup d'eau, afin de réduire les maux d'estomac.

#### Pendant le voyage

Il est important de prendre le médicament antipaludique prescrit pendant toute la durée de votre déplacement. Si vous constatez des effets secondaires, n'arrêtez pas de prendre le médicament sans recevoir préalablement les conseils d'un professionnel de soins de santé.

Vous pouvez réduire de 90 pour cent ou plus les risques d'infection par le paludisme en suivant les conseils ci-dessous :

- Évitez les piqûres de moustiques.
- Portez des vêtements de couleur claire, des chemises à manches longues, des pantalons et des chaussettes. Traitez vos vêtements avec un insectifuge avant de les porter.
- Lorsque vous êtes à l'extérieur entre le crépuscule et l'aube, utilisez un insectifuge sur votre peau exposée. Les insectifuges les plus efficaces contiennent au moins 20 % de DEET. Les insectifuges à base de DEET peuvent être utilisés sur les nourrissons et les enfants. Le DEET ne constitue pas un risque important pour les nourrissons et les enfants, et un risque moindre pour les enfants que le paludisme. Pour plus d'informations, consultez [HealthLinkBC Fichier n° 96 Les insectifuges et le DEET](#).

- Brûlez les serpentins de pyréthrianoïde anti-moustiques/anti-insectes le soir, dans un endroit bien aéré.
- Dormez dans des endroits dont les fenêtres et les portes sont protégées par des moustiquaires, ou un endroit climatisé.
- Dormez sous une moustiquaire à petite maille, non percée et pulvérisée avec un insecticide. Chaque jour, glissez la moustiquaire sous votre matelas avant la nuit ou dès le matin, pour empêcher que les moustiques ne pénètrent sous la moustiquaire. Celle-ci est d'autant plus importante si vous n'avez pas de moyen d'empêcher les moustiques d'entrer dans votre chambre.
- Vaporisez de l'insecticide à l'intérieur tous les soirs.
- Utilisez des produits cosmétiques et des articles de toilette non parfumés. Les produits parfumés attirent les moustiques.

### Après le voyage

Les médicaments antipaludiques n'empêchent pas les piqûres de moustiques ou la pénétration de parasites dans votre corps. Une fois dans le sang, les parasites se multiplient. Le médicament empêche les parasites de se multiplier.

Vous devez continuer à prendre des médicaments antipaludiques pour une période de 3 jours à 4 semaines après avoir quitté la région où le paludisme constitue un risque. La durée du traitement à votre retour dépend du médicament qui vous a été prescrit. Elle sera différente si vous restez chez vous à votre retour ou si vous voyagez vers une autre destination. Si le médicament n'est pas pris pendant la durée recommandée, il est possible que les parasites commencent à se multiplier dans votre sang et vous rendent malade.

Même lors de la prise de médicaments antipaludiques, il existe un risque de développer la maladie, parfois plusieurs mois plus tard. Si vous développez de la fièvre dans l'année suivant votre retour chez vous, ou si d'autres symptômes tels que des maux de tête constants, des douleurs et faiblesses musculaires, des

vomissements ou de la diarrhée se manifestent, consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet de vos voyages. Un diagnostic précoce peut éviter des complications graves.

### Comment puis-je me protéger contre le paludisme si je suis enceinte?

Les femmes enceintes doivent éviter de voyager dans les zones pour lesquelles des médicaments antipaludiques sont nécessaires. Si le voyage ne peut être évité, elles doivent consulter leur fournisseur de soins de santé ou une clinique de voyage pour savoir si la prise du médicament dans leur état est sûre. Certains médicaments antipaludiques ne conviennent pas aux femmes enceintes. Il existe maintenant des médicaments approuvés pour les nourrissons.

Les femmes enceintes et les enfants doivent faire attention à éviter les piqûres de moustiques. Les effets du paludisme sont plus graves chez les femmes enceintes, les bébés en développement et les enfants. Une femme enceinte et son bébé atteints de paludisme courent un risque plus grand de mourir de la maladie.

Pour plus d'informations, consultez [HealthLinkBC File n° 41g La voyageuse enceinte](#) et [HealthLinkBC File n° 41d Voyager avec des enfants](#).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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.



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority