

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 7-8

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Conseils utiles pour bien voyager

A l'heure de prendre la route, l'avion, voire le bateau pour une destination plus ou moins lointaine, il est bon de se remémorer quelques conseils et mises en garde. Pour partir et... revenir en pleine forme et en bonne santé.

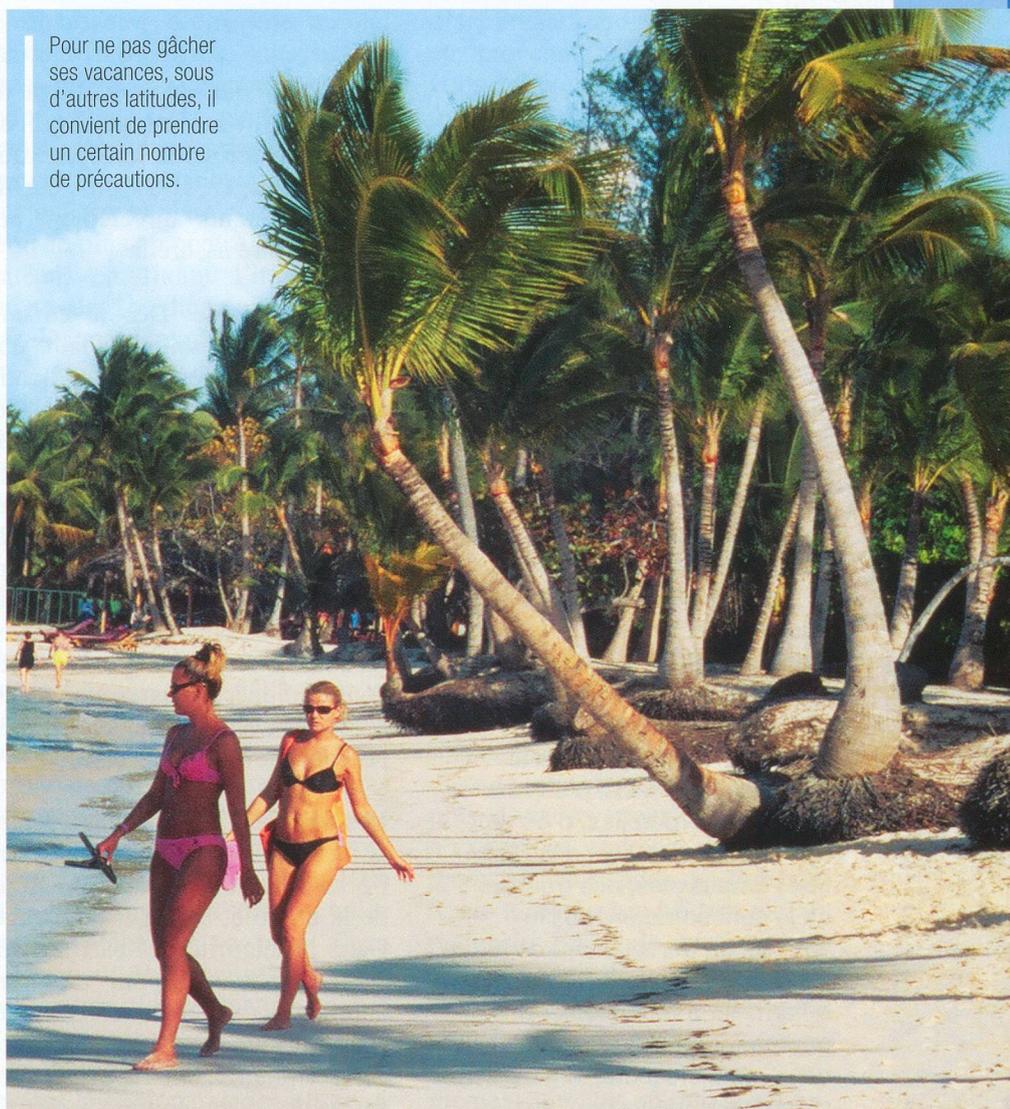
Plus la destination se teinte d'exotisme et plus votre quotidien sera bouleversé, qu'il s'agisse du climat, des habitudes alimentaires, ou des risques divers pour votre santé. Cependant, même sans aller loin, un déplacement peut occasionner son lot de désagréments, en particulier le fameux mal des transports. Mais encore, il suffit qu'une période de canicule s'installe sous nos latitudes pour que des conseils anti-chaaleur destinés aux pays du sud se révèlent précieux même en restant chez soi.

Avant le départ

Assuré à l'étranger? Si vous quittez la Suisse le temps d'un voyage, il est prudent de vérifier quelle est votre couverture d'assurance maladie à l'étranger, les frais médicaux et d'hospitalisation pouvant s'y révéler coûteux. Dans certains cas, il vaudra la peine de souscrire une assurance complémentaire, comprenant un éventuel rapatriement sanitaire.

En règle générale, la LAMal rembourse les traitements d'urgence à l'étranger, en cas de séjour temporaire, jusqu'à concurrence du double des frais qu'ils auraient occasionnés

Pour ne pas gâcher ses vacances, sous d'autres latitudes, il convient de prendre un certain nombre de précautions.



D.R.



Dans un pays lointain, une seule règle: «Bouillir, cuire, peler... ou s'en passer!»

D.R.

Gérer le «jet lag»

Avant le départ, il peut être bénéfique de s'habituer progressivement à l'heure de votre lieu de destination: couchez-vous une ou deux heures plus tôt que d'habitude si vous partez vers l'Est, une ou deux plus tard si vous partez vers l'Ouest. Dès votre montée dans l'avion, commencez à adapter votre rythme à l'heure de votre destination. Autant que possible, reposez-vous pendant la durée du vol.

Franchir rapidement plusieurs fuseaux horaires désynchronise notre horloge interne, affectant notre rythme veille-sommeil, mais aussi plusieurs fonctions corporelles, d'où un sentiment de fatigue, des réactions émoussées, des troubles de la concentration, de l'insomnie, un dérèglement de la sensation de faim.

A l'arrivée, il vaut mieux opter pour un programme allégé les deux premiers jours, afin de récupérer et de se faire au rythme local.

50 JUILLET-AOÛT 2007



en Suisse. Pour savoir quel type de couverture vous est garantie, ou recommandée selon le voyage que vous envisagez, il est plus sûr de vous renseigner directement auprès de votre assureur.

Visite médicale. Dès la soixantaine, il est conseillé de faire une visite à son médecin traitant quatre à six semaines avant le départ. Celui-ci, connaissant votre état de santé, pourra vous donner des conseils personnalisés, tant pour gérer au mieux une éventuelle maladie chronique lors de vos vacances à l'étranger – quitte à vous déconseiller certaines destinations ou certains types de voyage – que pour vous indiquer quels médicaments emporter avec vous, quels vaccins prévoir selon votre destination.

Les vaccins. La liste des vaccins obligatoires ou recommandés varie en fonction de la destination, de la durée et du type de voyage. Dans la majorité des cas, si vous êtes en partance pour un autre continent, trois vaccins vous seront conseillés. Contre le tétanos et la diphtérie, un rappel – sous forme de vaccin combiné – est recommandé tous les dix ans. Il

convient également de se prémunir contre l'hépatite A. Cette jaunisse causée par un virus que l'on contracte en consommant de l'eau ou des aliments contaminés est très fréquente dans les pays en voie de développement. Enfin, le vaccin contre la rougeole est à faire si vous n'avez pas eu la maladie.

Concernant la malaria, ou paludisme – qui est l'une des maladies les plus souvent évoquées en lien avec des voyages sous les tropiques – la manière de s'en prémunir dépend là encore beaucoup de votre destination. En cas de risque élevé, on vous conseillera un traitement préventif débutant avant votre départ. Mais le plus souvent, on emporte avec soi des médicaments à ne prendre que dans le cas où une crise se déclarerait. Quoi qu'il en soit, il faudra glisser dans ses bagages de quoi se protéger des piqûres de moustiques: vêtements longs pour le soir, sprays répulsifs et moustiquaire.

Pharmacie de secours. Une petite pharmacie de voyage devrait faire partie de vos bagages. Elle comprendra, outre les médicaments que vous prenez habituellement,

une protection contre les insectes, des médicaments contre les troubles intestinaux, un anti-histaminique, un anti-inflammatoire, une crème désinfectante, mais encore une pommade pour soulager d'éventuelles foulures, quelques pansements (sparadraps et bandage), sans oublier un produit solaire haute protection. Pour affiner le contenu de votre trousse de secours et y trouver de quoi surmonter les petits désagréments inhérents à un voyage, votre pharmacien vous donnera tous les conseils utiles, y compris si vous privilégiez des produits naturels, des huiles essentielles ou l'homéopathie pour soigner les petits bobos.

Pendant le voyage

Mal des transports. Pas drôle de voyager lorsqu'on souffre du mal des transports, ou «cinétose». Malaise généralisé, nausées, vomissements sont provoqués par les mouvements du véhicule – voiture, car, train – perturbant nos organes de l'équilibre. Il y a différentes façons de les prévenir: partir avec un estomac ni surchargé ni complètement vide, préférer une place à l'avant, s'asseoir toujours dans le sens de la marche, regarder au-dehors pour pouvoir anticiper les mouvements, en fixant un point au loin.

Il existe un certain nombre de médicaments – comprimés à sucer, chewing-gum – plus ou moins efficaces, ainsi que des remèdes naturels: homéopathie et plantes, en particulier le gingembre. A chacun de trouver, si possible, ce qui va lui convenir... si le vieux truc de la clé posée sur le plexus ne fonctionne pas!

En avion. Si vous n'êtes pas teñaillé par la peur de l'avion, c'est déjà ça! Il n'empêche qu'un vol de plusieurs heures peut être inconfortant: air très sec, mouvements restreints, sentiment de claustrophobie, ennui, difficulté à s'endormir, inconfort au décollage et à l'atterrissage.

Un problème particulier pouvant survenir après un long voyage en avion – mais aussi en car – est la thrombose veineuse, plus susceptible de se produire si vous souffrez d'une maladie cardio-vasculaire ou d'un surpoids. Le risque est également accru au-delà de 60 ans. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments anticoagulants ou des bas de contention. Lors du vol, vous pouvez limiter les risques en buvant beaucoup, en vous levant le plus souvent possible pour faire quelques pas, en faisant travailler les muscles de vos mollets tout en restant assis.

Mal de mer. Si vos vacances prennent la forme d'une croisière – ou si vous êtes appelé à passer un certain nombre d'heures sur l'eau – vous risquez d'être sujet au mal de mer. Bâillements, nausées, vomissements et sueurs en sont les symptômes. Cela peut durer le temps que votre corps s'adapte à ces mouvements inhabituels, soit... quelques jours. Il est conseillé de se tenir le plus au centre possible du bateau, en fixant l'horizon. Il existe des médicaments préventifs. De manière plus générale, les croisières sont déconseillées si vous souffrez de certains problèmes de santé (notamment infarctus récent ou angine de poitrine). Avant de vous décider, faites le point avec votre médecin

Pendant le séjour

Soleil et chaleur. Les mises en garde valables chez nous pour se protéger des assauts du soleil sont encore plus importantes près des tropiques et de l'équateur, car les rayons y deviennent plus intenses. Il est vivement recommandé de ne pas s'exposer au soleil entre 10 h et 16 h. De plus, des surfaces telles qu'une plage ou un plan d'eau provoquent un phénomène de réverbération accentuant encore l'effet des rayons. Et n'oubliez pas que, même par temps couvert, les nuages laissent passer les ultraviolets. Des habits épais et foncés

vous protégeront mieux que des textiles clairs et fins. Portez un chapeau et des lunettes solaires de qualité. Si vous résidez dans un pays tropical ou si vous faites une croisière en mer, optez pour des crèmes aux indices de protection les plus élevés (indice 20 à 30 au minimum).

Si l'exposition directe au soleil constitue un véritable danger, la chaleur de manière générale met le corps humain à rude épreuve. Constitué pour s'adapter à un environnement chaud, celui-ci a pourtant ses limites et peut avoir des difficultés à réguler sa température interne. Vous risquez alors une déshydratation, un état d'épuisement ou, plus grave, un coup de chaleur. A titre préventif, il convient de s'accorder une phase d'acclimatation – d'une semaine en moyenne – durant laquelle vous éviterez tout effort physique intensif, en préférant rester au frais, sans oublier de boire beaucoup.

Alimentation et hygiène. Si vous passez vos vacances dans un pays où les conditions d'hygiène sont relativement éloignées de ce que nous connaissons en Suisse, la prudence est de mise. Faites vôtre la règle d'or des voyageurs: «Bouillir, cuire, peler... ou s'en passer!» En d'autres termes, il faut absolument éviter de consommer des produits crus ou insuffisamment cuits. De même, on évitera l'eau du robinet, ainsi que les glaçons.

Malgré ces précautions, on ne pense pas toujours à tous les risques de contamination et vous n'échapperez peut-être pas à la désagréable «tourista» qui touche près d'un voyageur sur deux. Il n'existe pas vraiment de médicament efficace pour la prévenir. Reste alors à prendre son mal en patience. En règle générale, on s'en remet en deux ou trois jours et l'on ne risque plus grand-chose pour la suite du séjour... à condition bien sûr de demeurer extrêmement vigilant en matière d'hygiène. ■