

Voyagez bien préparé!

Autor(en): **E.W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 52

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831846>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



Voyagez bien préparé!



Monkey Business Images

En préparant votre escapade vers des destinations plus ou moins lointaines, vous éviterez ennuis de santé, tracasseries administratives inutiles et autres contrariétés pratiques. Nos six pages de guide à conserver.

Ca y est, vous avez décidé de faire un beau voyage et peut-être même sous de lointaines latitudes. Mais avez-vous pensé à tout? Vous êtes-vous renseigné sur les éventuels vaccins à effectuer, les formalités à régler avant le grand départ (visa, passeport, etc.) et sur les aspects pratiques sur place

(modes de paiement, réseau routier et téléphonique, connectivité, sécurité, etc.)? Suivez notre guide pour partir l'esprit le plus tranquille possible, et profiter au mieux de votre évasion.

La prévention est ainsi le maître mot pour préparer un voyage dans un pays lointain, aux conditions hygiéniques et

sanitaires peut-être défectueuses et fort différentes des nôtres. Le Pr Louis Loutan, ancien chef du Service de médecine internationale et humanitaire aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), indique comment se prémunir de certains maux avant le départ déjà et sur place.



1 Consultez votre médecin

- si vous préparez un séjour dans des conditions hygiéniques précaires;
- lorsque vous allez dans un pays en voie de développement;
- pour un séjour d'une certaine durée – des mois, voire des années;
- si vous souffrez d'une maladie chronique nécessitant un traitement médical.

Il vous expliquera à quoi veiller, les médicaments à emporter et comment les conserver sur place, que faire en cas d'urgence, etc.



DR

2



N'oubliez pas les vaccins!

Consultez deux, trois mois à l'avance au moins, car certains vaccins nécessitent plusieurs injections. Vous pouvez également vous adresser directement à un service spécialisé en médecine du voyage (www.safetravel.ch).

- **Hépatite A:** cette jaunisse, n'entraîne que rarement une hépatite fulminante, voire mortelle. Le virus se transmet souvent par la consommation d'eau ou d'aliments contaminés. Le vaccin se fait par deux injections, distantes de six à douze mois. Il existe aussi un vaccin combiné contre l'hépatite A et B.
- **Hépatite B:** d'origine virale (transmise par transfusions, rapports sexuels), elle entraîne une inflammation du foie et peut devenir chronique, puis évoluer vers une cirrhose, voire un cancer. La vaccination peut avoir lieu à tout âge. Cette hépatite se rencontre dans le monde entier.
- **Tétanos, diphtérie:** pour ces deux maladies, l'une provoquée par la contamination d'une plaie, l'autre par une bactérie qui infecte les voies respiratoires, le rappel devrait se faire tous les vingt ans entre 20 et 65 ans. Pour un voyage dans une région à forte endémie de diphtérie, le rappel peut être nécessaire avant ce délai de vingt ans.
- **Rougeole:** cette maladie virale étant très contagieuse (par voie respiratoire), non soignable et aux conséquences potentiellement graves (encéphalite, pneumonie, notamment), chaque voyageur devrait s'en prémunir. Le vaccin est recommandé tant pour les voyages en Europe et dans des pays méditerranéens telle la Tunisie, et très recom-

mandé pour les séjours dans des pays pauvres, tels le Népal ou le Vietnam par exemple.

- **Rage:** le virus de la rage est transmis par la salive animale. La maladie a quasiment disparu d'Europe de l'Ouest et dans le bassin méditerranéen, mais pas en Europe de l'Est (Balkans, Russie notamment), Afrique, Asie et en Amérique. Comme il n'existe aucun traitement contre cette maladie fatale, tous les voyageurs à destination de ces régions devraient s'en protéger. Cela d'autant qu'on ne dispose pas toujours de vaccins de qualité dans les pays pauvres. Toutefois, en cas de morsure par un animal infecté, il faut toujours administrer deux doses supplémentaires au plus vite.

- **Autres vaccins obligatoires ou recommandés:** dans certains pays ou régions, certains autres vaccins sont obligatoires ou vivement recommandés. Il faut donc se renseigner avant le départ sur les exigences du pays de destination. C'est le cas en particulier pour le vaccin contre la fièvre jaune. Maladie virale transmise par certains moustiques en Afrique subsaharienne et dans le bassin amazonien, ses symptômes vont d'un simple état pseudo-grippal à une jaunisse avec des saignements (hémorragies digestives) pouvant conduire au décès. Relevons encore que la vaccination contre la fièvre jaune ne peut être effectuée que par un centre de vaccination et certains médecins agréés (liste sur www.safetravel.ch).



Monkey Business Images

Pendant le voyage

Prévenir les thromboses veineuses: pour éviter dans certains cas, et notamment lors de longs voyages en avion ou bus de plus de quatre heures, la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins des jambes (thromboses), après une station assise prolongée:

- **n'entrez pas** la mobilité de vos jambes par les bagages.

- **assouplissez** vos muscles par quelques exercices en position assise, levez-vous régulièrement et faites quelques pas.
- **buvez** abondamment (limitez les boissons alcoolisées ou à base de caféine).
- **portez des bas** de soutien, surtout si vous souffrez d'une maladie veineuse.

Vaincre le décalage horaire (jetlag): survoler plusieurs fuseaux horaires

entraîne fatigue et insomnie, l'horloge interne n'étant plus en accord avec le temps réel du lieu de destination. Pour surmonter ces inconvénients au plus vite, faites de courtes siestes durant le vol, prenez dès que possible le rythme de votre lieu de séjour, et exposez-vous à la lumière et au soleil pendant la journée.

E. W.



Prévenez-vous de la malaria

Le paludisme ou malaria se transmet par une piqûre de moustique. Lorsqu'on se rend dans une zone à haut risque (par exemple au Sénégal ou au Vietnam, et dans certaines régions d'Argentine), il faut suivre un traitement préventif avant, pendant et après le séjour, et emporter avec soi un traitement d'ur-

gence. Sur place, il faut par ailleurs bien se protéger contre les piqûres de moustiques. Si, pendant ou après votre voyage (même après plusieurs semaines ou mois), vous souffrez de fièvre avec maux de tête, frissons et autres symptômes de grippe, il faut consulter immédiatement.



Évitez la turista

La turista ou diarrhée du voyageur atteint entre 30 et 50% des touristes, toutes destinations confondues. Mais le risque est bien sûr accru dans les régions aux conditions d'hygiène défaillantes. Il n'existe ni médicament efficace, ni vaccin contre cette maladie infectieuse causée par des germes (bactéries, virus, parasites), en particulier la bactérie *Escherichia coli* présente dans les selles. La contamination passe le plus souvent par des boissons ou aliments ou par des mains sales. On peut réduire passablement ces risques en suivant de simples mesures d'hygiène alimentaire et corporelle:

- **lavez-vous les mains** avant chaque repas.
- **ne mangez** que des mets bouillis, cuits ou pelés.
- **évitez les desserts glacés** et les crèmes; les fruits que vous n'avez pas épluchés; les fruits de mer crus ou cuits partiellement, les poissons et viandes froides; les légumes et salades crus; le lait et les produits laitiers.
- **Évitez tout contact**, de vous-même et de vos aliments ou boissons avec une personne souffrant de turista.
- **Évitez aussi l'eau du robinet** (en boisson, glaçons ou pour vous laver les dents). Buvez de l'eau minérale ou des limonades provenant de bouteilles capsulées, du café ou du thé frais. La bière et le vin sont



Prenez une assurance santé voyage

Notamment si vous vous rendez en voyage dans certains pays (Russie, Japon, États-Unis principalement), où les frais de santé sont très élevés. En effet,

votre assurance de base (LAMal) rembourse bel et bien les traitements d'urgence à l'étranger, mais seulement jusqu'à concurrence du double des frais qu'ils

coûtent en Suisse! Enfin, pensez à emporter les adresses et numéros de téléphone importants pour ne pas être pris au dépourvu en cas d'urgence médicale.



Ivonne Wierink

Formalités et questions pratiques

Avant le départ, après avoir réservé votre voyage, voici les autres points pratiques et administratifs importants à connaître et les questions à vous poser

- **Passeport:** vérifier sa validité.
- **Visas:** chaque pays a ses propres exigences. Il est nécessaire pour le Népal ou le Vietnam par exemple, mais pas pour le Japon, où les touristes peuvent voyager sans visa pendant six mois. Moins simple: pour bénéficier du programme d'exemption de visa (Visa waiver program) américain, il faut le «bon» passeport – tout dépend de la date d'émission ou si vous disposez d'un passeport biométrique (voir www.schweizerpass.admin.ch).
- **Autres formalités:** l'accès à des régions et activités est parfois soumis à une autorisation, comme en Argentine, où il faut un permis pour les ascensions de montagnes.
- **Vêtements:** adaptez-les au climat et à la culture locale, à vos activités.
- **Adaptateurs:** selon le pays, il faut un adaptateur pour les appareils électroniques (mobile, appareil photo, etc.). Attention: certains pays ont une autre tension électrique que l'Europe. En Amérique du Nord, par exemple, le courant est de 110 volts (220 volts en Europe). Les appareils électroniques s'y adaptent automatiquement pour la plupart, mais pas les appareils électriques (rasoir, sèche-cheveux) nécessitant un convertisseur qui fait aussi office d'adaptateur.
- **Médicaments:** bien des pays ont édicté des restrictions ou interdictions concernant l'importation de médicaments contenant des stupéfiants ou des psychotropes. Renseignez-vous auprès de votre médecin.
- **Les interdits:** les objets tranchants ou pointus sont interdits en cabine. Mettez donc votre couteau suisse, coupe-ongles ou lime à ongles métallique dans votre valise pour ne pas vous les voir confisquer.
- **En avion:** seuls les médicaments solides sont admis en cabine. Les liquides en flacon ou bouteille ne doivent pas contenir plus de 100 ml et être emballés



kurhan

dans un sachet en plastique transparent. Mais avec une ordonnance à votre nom, vous aurez droit à une dérogation pour les traitements que vous devez prendre sous forme liquide.

- **Mode de paiement:** la carte de crédit et la Maestro sont deux des meilleurs moyens pour limiter le risque de vol d'argent et pour retirer de l'argent.
- **Téléphone et internet:** assurez-vous auprès de votre opérateur que vos mobile et Smartphone soient compatibles avec votre destination. Activez l'option internationale pour bénéficier du roaming (tarifs préférentiels à l'étranger), ou meilleur marché: utilisez une carte à prépaiement locale. Désactivez la réception de données à l'étranger et des données cellulaires, et n'utilisez votre appareil pour consulter e-mails et web qu'avec un accès WiFi. La couverture des réseaux mobiles varie selon le pays et la région, certains ne disposant pas de la 3G (internet rapide). Le Swiss roaming guide, application mobile de Swisscom fournit toutes les informations sur les tarifs, couvertures réseaux, etc. sur place.
- **Risques et dangers:** informez-vous sur la situation politique, sanitaire et climatique du pays de destination et les précautions à prendre (infos sur le site du Département fédéral de l'étranger, www.eda.ch; vous pouvez vous inscrire au fichier électronique Itinérís permettant aux autorités de vous localiser et de vous avertir en cas de danger).