



Recommandations sanitaires aux voyageurs

Vérfié le 12 octobre 2020 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Si vous voyagez à l'étranger, vous devez vous renseigner avant votre départ sur les conditions sanitaires du ou des pays que vous comptez visiter. Si vous partez dans une zone où le risque de transmission du paludisme existe, vous devez consulter un médecin avant de partir afin qu'il vous prescrive un traitement. D'autres précautions sont utiles pour éviter les problèmes de santé (dengue, turista, chikungunya, morsure de serpent ou autre animal ...).

Précautions contre les insectes

Avions

Les avions **en provenance de certains pays** (<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000033825603>) sont désinsectisés.

Prévention du paludisme

Le paludisme est une maladie grave, potentiellement mortelle, transmise par certains moustiques (anophèles) et très répandue en zone tropicale.

Vous devez à la fois vous protéger contre les piqûres de moustiques et prendre un médicament préventif.

Le traitement antipaludique ne peut être prescrit que par un médecin.

Ce traitement tiendra compte notamment des critères suivants :

- Zones que vous allez visiter
- Intensité de la transmission
- Conditions, durée et période de votre voyage
- Votre âge
- Votre état physique et vos antécédents médicaux

En cas de fièvre à votre retour de voyage, vous devez consulter d'urgence un médecin.

Mesures de protection contre les piqûres de moustiques

Pour les voyages vers des destinations à climat chaud ou tropical :

- portez des vêtements légers et couvrants (manches longues, pantalons et chaussures fermées),
- utilisez des vêtements imprégnés d'insecticide en cas de risques importants,
- appliquez un produit répulsif sur les zones découvertes du corps,
- dormez la nuit sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide.

Prévention de la dengue et du chikungunya

La dengue et le chikungunya sont transmises par un autre genre de moustiques que ceux vecteurs du paludisme. Ils piquent habituellement le jour.

Utilisez des répulsifs cutanés et des vêtements couvrants imprégnés d'insecticide durant la journée.

Précautions contre les punaises, poux, tiques

Les risques liés aux insectes piqueurs autres que les moustiques (punaises, poux, tiques...) sont particulièrement importants en zone rurale et/ou dans des conditions de confort sommaire.

Prévoyez un insecticide et des répulsifs cutanés.

Précautions contre les serpents, scorpions, araignées et autres animaux venimeux

Pour éviter leurs morsures :

- portez des chaussures montantes, fermées et un pantalon long, le bas de pantalon serré autour du mollet ou de la cheville,
- frappez le sol avec un bâton ou faites du bruit en marchant,
- secouez vos vêtements, chaussures et draps, avant usage.

En cas de bivouac, protégez vos affaires personnelles (vêtements, chaussures...) en les rangeant dans un sac ou un bidon en plastique étanche et bien fermé, contenant des boules insecticides.

Prévention de la diarrhée du voyageur (turista)

Pour vous prémunir de la diarrhée du voyageur et des autres risques liés à l'alimentation :

- lavez-vous souvent les mains avec du savon, particulièrement avant les repas,
- consommez uniquement de l'eau en bouteille capsulée (ouverte devant vous) ou de l'eau préalablement désinfectée ou bouillie,
- buvez du lait pasteurisé ou bouilli,
- pelez les fruits vous-même,
- cuisez bien les œufs, la viande, le poisson,

- évitez les crudités, coquillages, plats réchauffés, glaçons et glaces, jus de fruits frais préparés de façon artisanale,
- renseignez-vous localement sur les risques de toxicité des poissons de mer,
- évitez de consommer de la nourriture vendue dans la rue, sauf si elle est bien cuite et le récipient encore fumant.

Précautions en matière d'hygiène corporelle

Une bonne hygiène corporelle en voyage est importante. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon et séchez-vous bien. Apportez un soin particulier en cas de plaie ou de blessure cutanée.

De plus :

- évitez de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol,
- ne marchez pas pieds nus sur les plages,
- portez un habillement léger, lavable aisément, perméable,
- portez des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides,
- ne marchez pas et ne vous baignez pas dans les eaux douces,
- évitez les contacts avec les animaux.

Prévention des risques liés aux soins et à la chaleur

Vous devez refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique (aiguilles, seringues...) ou sans stérilisation appropriée. Les transfusions sanguines, les soins dentaires, les soins avec injection ou incision représentent un risque majeur dans les pays aux structures sanitaires insuffisantes (hépatite B ou C...).

Vous devez également :


- vous munir avant le départ, si besoin, de matériel à usage unique,
- éviter les tatouages et les piercings,
- éviter l'ensoleillement excessif et vous protéger du soleil (utiliser un écran solaire adapté à votre phototype, porter des lunettes de soleil, un chapeau...).

Il est préférable de prendre avec vous une trousse à pharmacie (demander conseil à votre médecin) et d'être titulaire d'un contrat d'assurance ou d'assistance (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2169>).

Enfin, vous pouvez vous inscrire sur l'application Ariane du ministère des affaires étrangères. Cette application vous permet de recevoir des alertes sécuritaires et sanitaires par SMS et courriel.

Ariane : pour être alerté en cas de crise lors d'un voyage à l'étranger

Ministère chargé de l'Europe et des affaires étrangères

Accéder au
service en ligne 


(<https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>)

 **À savoir** : le tourisme médical (soins dentaires, chirurgie plastique...) vous expose à des risques particuliers.

Services en ligne et formulaires

- Ariane : pour être alerté en cas de crise lors d'un voyage à l'étranger (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R18974>)
Téléservice

Pour en savoir plus

- Recommandations sanitaires pour les voyageurs 2020 (PDF - 2.2 MB)  (<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/278181/2719721>)
Institut de veille sanitaire (INVS)
- Vaccination par pays  (<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>)
Institut Pasteur
- Informations sur le Centre médical de l'Institut Pasteur  (<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical>)
Institut Pasteur
- Vaccinations internationales : recommandations générales  (<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/vaccination/recommandations-generales>)
Institut Pasteur
- Conseils aux voyageurs  (<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>)
Ministère chargé de l'Europe et des affaires étrangères
- Zones en provenance desquelles les moyens de transport sont désinsectisés  (<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000033825603>)
Legifrance

