

Centre de
Vaccinations
internationales
Conseils aux voyageurs



➔ Avant de partir

Faites pratiquer les vaccinations indispensables :

Vaccins	Indications géographiques	Schéma
Diphtérie, tétanos, poliomyélite	Tous les voyageurs	10 jours avant le départ, rappel tous les 20 ans
Rougeole, oreillons	Tous les voyageurs non immunisés à partir de l'âge de 6 mois	2 injections à un mois d'intervalle
Fièvre jaune (Stamaril®)	Afrique intertropicale, Amérique du Sud	10 jours avant le départ, rappel tous les 10 ans selon les pays
Hépatite A (Havrix®)	Séjour dans un pays à hygiène précaire	10 jours avant le départ, rappel entre 6 et 12 mois
Hépatite B (Engérix®)	Séjours fréquents ou prolongés dans un pays à risque	2 injections à 1 mois d'intervalle, rappel à 6 mois

Ces vaccins peuvent entraîner des effets indésirables :

- Fréquents, locaux et transitoires : *douleurs, rougeurs, gonflements*
- Environ une fois sur 10 : *fièvre, courbatures, maux de tête, nausées*
- Les autres effets indésirables sont rares ou exceptionnels.

Vaccins	Indications géographiques	Schéma
Typhoïde	Séjour prolongé (≥ 21 jours) conditions d'hygiène précaires, principalement sous-continent indien	15 jours avant le départ 1 dose valable 3 ans
Méningite à méningocoques	Afrique sub-sahélienne (décembre à juin) Pèlerinage à La Mecque	10 jours avant le départ, 1 dose valable 3 ans
Rage à titre préventif (vaccin rabique®)	Séjour prolongé ou aventureux, et en situation d'isolement dans un pays à risque (surtout Asie et Inde)	3 doses (J0, J7, J21 ou J28), rappels en cas de morsure ou griffure
Encéphalite japonaise (Ixiaro®)	Séjour rural pendant la saison des pluies, Inde et Asie Sud-Est	2 doses à 1 mois d'intervalle (J0, J28)
Encéphalite à tiques (Encépur®)	Séjour en zone rurale ou forestière, en Europe centrale, orientale et du Nord, du printemps à l'automne	3 doses (J0, J7, J21), rappel à 1 an.

Ces vaccins peuvent entraîner des effets indésirables :

- Fréquents, locaux et transitoires : *douleurs, rougeurs, gonflements*
- Environ une fois sur 10 : *fièvre, nausées, courbatures, maux de tête*
- Les autres effets indésirables sont rares ou exceptionnels.



➔ Pendant le voyage

Évaluez les risques de votre voyage :

- Si vous êtes **enceinte**, atteint d'une **maladie chronique**, ou si vous voyagez avec de **jeunes enfants**, prenez conseil auprès de votre médecin
- Faites **évaluer votre état dentaire** avant le départ
- Souscrivez une **assurance rapatriement** pour la région visitée
- Renseignez-vous sur les sites ministériels pour les risques liés à une **situation locale** dangereuse ou instable :
 - <http://www.sante.gouv.fr/recommandations-sanitaires-aux-voyageurs.html>
 - www.diplomatie.gouv.fr



Voyages aériens :

- **Si vous êtes enrhumé**, consultez votre médecin pour un traitement décongestionnant afin d'éviter les douleurs des sinus ou des oreilles, pendant le décollage et l'atterrissage
- Pour éviter les **risques de phlébite** pendant les voyages d'une durée supérieure à 7 h, **ayez une bonne hydratation**, bougez régulièrement vos jambes ou marchez dans la cabine. Si vous avez déjà fait une phlébite, portez des bas de contention et consultez votre médecin pour un traitement anticoagulant préventif.

Respectez les mesures d'hygiène suivantes :

- **Lavez-vous les mains** avant de manipuler des aliments et après passage aux toilettes, ou utilisez un gel hydro-alcoolique
- **Ne buvez que de l'eau potable** : scellée, bouillie (5 mn à gros bouillon - attention l'eau bout à moins de 100°C en altitude), filtrée ou désinfectée (Micropur™, Aquatabs™). **Le lait doit être pasteurisé ou bouilli**
- Ne consommez **pas de glaçons** ni de crèmes glacées
- Ne mangez que des **fruits et des légumes** pelés ou cuits. Évitez les crudités, les coquillages, les plats insuffisamment cuits
- Renseignez-vous localement sur les **risques de toxicité des poissons** de mer (ciguatera)
- Évitez de laisser sécher **vos vêtements** à l'extérieur ou repassez-les avant de le porter (risques d'infections liés aux œufs de mouches)
- **Ne marchez pas les pieds nus** (y compris sur les plages), ne vous étendez pas directement sur le sable (larbush, puce chique)
- Portez des **chaussures fermées** en sol boueux
- Ne vous baignez pas dans les cours d'eau et les **eaux stagnantes** (leptospirose, bilharziose, anguillulose, hépatites).



Risques liés aux morsures et aux piqûres :

- **Ne vous approchez pas et ne caressez pas les animaux domestiques ou sauvages** (rage). En cas de morsure ou griffure, lavez la plaie avec de l'eau, appliquez un antiseptique et consultez un médecin ou l'ambassade pour une vaccination contre la rage
- En zone de végétation abondante, **portez des chaussures fermées** et faites du bruit en marchant pour éloigner les animaux dangereux
- De nombreux **moustiques** peuvent transmettre des maladies par piqûre durant la journée (dengue, chikungunya, fièvre jaune) ou la nuit (paludisme, encéphalite japonaise). Des mesures de protection sont **recommandées** de façon systématique :
 - portez des vêtements longs, de préférence imprégnés d'insecticide, en particulier après le coucher du soleil
 - appliquez sur la peau des insectifuges contenant du DEET (diéthyltoluamide) : consultez votre pharmacien
 - utilisez des insecticides en diffuseur électrique, en bombe, en tortillons, etc.
 - dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide. L'air conditionné est une excellente prévention.
- **Secouez les vêtements, les draps et les chaussures** avant usage (scorpions, serpents)
- Pour éviter **les piqûres de tiques** au cours des promenades en zone forestière, portez un chapeau, un col fermé, des manches longues, des pantalons dans les chaussettes et des chaussures fermées. En particulier au printemps et en été, en Europe centrale, de l'Est et

du Nord, mais aussi en Afrique du Sud. En cas de piqûre de tique, retirez-la par traction douce sans presser le corps, en évitant de la tuer avant de la détacher (tire-tiques vendus en pharmacie de ville)

- **Renseignez-vous localement** sur les risques des bains de mers (poissons venimeux, méduses, requins, vives).



Autres risques et préventions

- **Reposez-vous** après un voyage prolongé, surtout en cas de décalage horaire
- En cas de séjour en **altitude**, montez progressivement pour éviter le mal de l'altitude
- **Protégez-vous du soleil et de la chaleur** en portant un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements adaptés. Utilisez une crème solaire
- Si vous envisagez de faire une **plongée sous-marine**, consultez un médecin agréé avant votre départ
- **En cas de rapports sexuels**, utilisez des préservatifs aux normes européennes que vous apporterez dans vos bagages.

Malades immunodéprimés (VIH, greffés, autres) :

- **Consultez votre médecin habituel avant de partir**, certaines infections acquises sous les tropiques peuvent être aggravées par l'immunodépression (leishmaniose, tuberculose, salmonellose...)
- Certains pays sont interdits d'entrée aux malades infectés par le **VIH** (se renseigner à l'ambassade)
- Certains **vaccins** peuvent être contre-indiqués selon votre état immunitaire (fièvre jaune)
- **N'interrompez pas votre traitement habituel** (dont les antirétroviraux). Prenez-le avec vous dans l'avion, accompagné de la dernière ordonnance
- Des **interactions médicamenteuses** peuvent survenir avec votre traitement habituel. Prévoyez une trousse de pharmacie en conséquence.

➔ Après le retour

- **En cas de fièvre dans les mois qui suivent**, consultez en urgence et signalez que vous revenez d'une zone tropicale.



- Poursuivez le **traitement antipaludique** pendant tout le séjour et 1 à 4 semaines après la sortie de la zone à risque selon le médicament.

Traitement	Groupe de résistance	Schéma	Avant le départ	Après le retour
Chloroquine (NIVAQUINE®)	1	1 cp/jour	1 jour	4 semaines
Chloroquine - proguanil (SAVARINE®)	2	1 cp/jour	1 jour	4 semaines
Atovaquone - proguanil (MALARONE® ou générique)	2 ou 3	1 cp/jour	1 jour	7 jours
Méfloquine (LARIAM®)	3	1 cp/semaine	14 jours	3 semaines
Doxycycline (TOLEXINE® ou générique)	3	1 cp/jour le soir	1 jour	4 semaines

RAPPEL

Les médicaments contre le paludisme doivent être pris à heure fixe.

L'équipe du Centre de vaccinations internationales de l'hôpital Bicêtre vous souhaite un bon voyage !

Pôle Immunologie-Infectieux-Inflammation-Endocrinologie

Chef de pôle : Pr Philippe CHANSON

Cadre paramédical : Latifa SCHEIRLINCK

Cadre administratif : Elsa SARAIVA DE ALMEIDA

Service Maladies infectieuses et tropicales

Chef de service : Pr Daniel VITTECOQ

Responsable : Dr Benjamin WYPLOSZ

Adjointe : Dr Ouda DERRADJI

Cadre de santé : Isabelle LEFORT

Infirmier : Laurent TZARA

**L'équipe vous accueille
du lundi au vendredi de 9h à 17h**

sur rendez-vous

Tél. : 01.45.21.73.28

<http://hopital-bicetre.aphp.fr>

Bâtiment Françoise Barré-Sinoussi
Porte 39 (Secteur orange), Rez-de-jardin

Hôpital Bicêtre
78 rue du Général Leclerc
94275 Le Kremlin-Bicêtre



ASSISTANCE
PUBLIQUE  HÔPITAUX
DE PARIS

<http://hopitaux-paris-sud.aphp.fr>

suivez-nous sur



@HUParisSud