DECALAGE HORAIRE

Jet lag = ensemble de troubles liés à la désynchronisation des horloges biologiques à la suite d'un déplacement en avion à travers, au moins, trois fuseaux horaires.

Les voyages vers l'ouest sont généralement mieux tolérés car ils accompagnent la course du soleil.

Symptômes : fatigue, irritabilité, troubles intellectuels, insomnie, ... Ces symptômes mettent plusieurs jours à disparaitre, en moyenne un jour par fuseau horaire.

Conseils :

- **Dormez bien avant le départ.** Un voyage commencé dans des conditions d'insuffisance du sommeil sera beaucoup plus mal supporté.
- **Dès que vous montez à bord,** mettez-vous à l'heure de votre destination,
- **Évitez la consommation d'alcool.** Avant le départ, pensez à boire plus d'eau que d'habitude (la privation de sommeil déshydrate).
- **Dans l'avion, évitez les repas copieux.**
- **Si séjour > quelques jours,** essayez de convaincre votre corps de rester éveillé et actif pendant le jour et respectez le plus vite possible les rythmes de repas du nouveau fuseau horaire.
- **Le café** peut être utile à l'arrivée mais tenez compte de sa durée d'action d'au moins 4 à 6 heures.
- **L'activité physique** modérée aide à améliorer la qualité du sommeil et l'adaptation au nouveau fuseau horaire par son effet, éveillant et synchronisateur.

TROUSSE A PHARMACIE

Pas de trousse à pharmacie type mais à adapter selon le voyage

- Médicaments : antalgique et antipyrétique (de préférence paracétamol), antidiarrhéique, antiémétique (pour le mal des transports), anti-allergique, antiseptique cutané, collyre antiseptique (monodose), ...
- Autres produits : sachets de réhydratation orale, dosettes de sérum physiologique, crème solaire, crème pour les brûlures, pansements stériles, thermomètre, bande de contention, solution hydroalcoolique pour l'hygiène des mains, produit pour désinfection de l'eau de boisson, pince à épiler, ...
- Tous les médicaments devraient se trouver dans votre bagage à main. Si l'horaire de leur prise doit être respecté strictement (par exemple insuline, pilule anticonceptionnelle), renseignez-vous auprès de votre médecin sur leur mode d'emploi en cas de grand décalage horaire

Si vous prenez un traitement, faites vous préciser par votre médecin ou votre pharmacien le nom de vos médicaments en langage international (DCI) et, si possible, faites le noter sur votre ordonnance (à garder toujours avec vous).

Tenez compte du décalage horaire pour la prise de certains médicaments (insuline, anticoagulants, antihypertenseurs, contraceptifs oraux...).

Emportez vos médicaments dans leur emballage et non en vrac (source d'erreur).

Prévoyez d'emporter des préservatifs (seule prévention efficace contre les infections sexuellement transmissibles).

SITES INFOS

Ministère des Affaires Etrangères : www.diplomatie.gouv.fr

Institut Pasteur : www.pasteur.fr

Safetravel.ch

V4–Février 2018–CB / MP

CONSEILS POUR LES SALARIÉS SE DÉPLAÇANT À L'ÉTRANGER

Voyagez en adoptant les bons gestes

SANTÉ au TRAVAIL en IROISE

www.sante-travail-iroise.fr

VACCINATIONS

Prenez contact avec votre médecin traitant 3 mois avant le départ !

La vaccination permet d'éviter certaines maladies graves qui sévissent à l'étranger.

FAITES LE POINT SUR

- Les vaccinations du calendrier vaccinal en France, quelle que soit la destination (diphtérie-tétanos- poliomyélite, coqueluche et rougeole-oreillon-rubéole),
- Les vaccinations **propres aux risques sanitaires** des pays visités : consulter les recommandations sanitaires pour les voyageurs sur le site de l'institut Pasteur.

VACCINATIONS OBLIGATOIRES

- **Fièvre jaune** : indispensable pour un séjour en **zone endémique** (régions intertropicales d'Afrique et d'Amérique du Sud) **même en l'absence d'obligation administrative**.. Il doit être effectué dans un **centre de vaccination habilité.**

AUTRES VACCINATIONS RECOMMANDEES

- **Hépatite A - Fièvre typhoïde** : pays où l'hygiène est précaire.
- **Hépatite B** : séjours fréquents et prolongés dans les pays à forte ou moyenne prévalence de ce virus.

Centres de vaccinations et de conseils aux voyageurs

BREST

CHU LA CAVALE BLANCHE
Services maladies infectieuses
02.98.34.72.07
Centre.de.vaccinations@chu-brest.fr

HOPITAL D'INSTRUCTION DES ARMEES
02.98.43.73.24

PALUDISME

- Infection parasitaire transmise par les moustiques du genre Anophèle
- Symptômes : fièvre +/- maux de tête, douleurs musculaires, fatigue, diarrhées, toux, ...
- POTENTIELLEMENT MORTELLE

Toute fièvre et syndrôme grippal au retour des tropiques et jusqu'à 3 mois après le retour, quels que soient les symptômes associés, doivent être considérés a priori comme pouvant être d'origine palustre et nécessitent une consultation en urgence.

REPULSIFS

Comment se protéger ? Répulsifs contre les piqûres de moustiques associés à traitement préventif (consulter votre médecin)

Appliquer un produit répulsif sur les parties découvertes du corps : l'application du produit doit se faire dès le coucher du soleil sur toutes les parties découvertes du corps, visage compris. La durée de la protection varie de 2 à 5 heures.

Une seule imprégnation d'insecticide sur les vêtements évite les piqures à travers les habits et suffit à protéger 2 mois (persiste après plusieurs lavages),

Porter des vêtements amples, manches longues, pantalons et chaussures fermées,

Toujours dormir la nuit sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide,

A l'intérieur, la climatisation diminue les risques de piqûre,

A l'extérieur, les serpentins fumigènes constituent des répulsifs efficaces.

PATHOLOGIES DU VOYAGE

AVANT TOUT DEPART, RENSEIGNEZ-VOUS sur les risques de maladie dans le pays de destination et les précautions à prendre pour éviter d'être malade sur place ou à votre retour .

Pendant le vol :

Risque de phlébite : portez bas de contention si antécédents de pathologie veineuse,
Marchez en cabine aussi souvent que possible.

Pendant le séjour :

Risque de diarrhées : épisode aigu plus souvent lié à la consommation d'aliments solides que de boissons. Généralement bénin, spontanément résolutif en 1 à 3 jours, mais qui peut être parfois grave.

Préventif : lavez vos mains ou utilisez une solution hydroalcoolique avant toute manipulation d'aliments, buvez de l'eau en bouteille capsulée, évitez les glaçons.

Curatif : buvez abondamment en alternant liquides salés et sucrés, traitement anti-diarrhéique selon les symptômes.

Consultez un médecin si les diarrhées persistent au-delà de 48 h, ou si elles sont accompagnées de vomissements que vous ne pouvez pas contenir ou de fièvre, ou présence de sang dans les selles.

Risque routier : 1ère cause de décès à l'étranger. Si vous louez une voiture, vérifiez les pneus et les ceintures de sécurité. Dans les pays étrangers, il peut régner d'autres règles de circulation mais surtout de grandes différences dans le comportement routier. Dans les pays en voie de développement, il est déconseillé de rouler de nuit car risque d'obstacle non signalé ou de collision avec des véhicules roulant sans phares.

Exposition à la chaleur : le coup de chaleur se traduit par une hyperthermie, d'abord accompagnée de sudation, puis sèche, sans sudation, associée à un épuisement.
Il se complique de troubles de la conscience et de déshydratation. Le pronostic vital peut être engagé : c'est une **urgence médicale**.