



ASSOCIATION MÉDICALE INTERENTREPRISES

ASSOCIATION LOI 1901

AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

SANTÉ AU TRAVAIL

# RECOMMANDATIONS SANITAIRES : DEPLACEMENTS et MISSIONS, HORS METROPOLE et à L'ETRANGER

## 1. Recommandations générales

### 1. Vous informer sur :

- ❖ la situation sanitaire du pays de destination sur Internet
- ❖ sur les **vaccinations obligatoires** ou recommandées pour le pays de destination (Ex : Fièvre jaune en Amérique Latine...) et consulter votre carnet de vaccination pour contrôler les dernières dates de vaccination (Voir rubrique « vaccinations »).

#### ❖ Renseignements :

##### ✓ Par téléphone :

- Institut Pasteur : 01.45.68.81.99
- Air France : 01.43.17.22.00
- Assistance Publique Hôpitaux de Paris :
  - Hôpital Pitié: 01.45.85.90.21
  - Hôpital Bichat : 01.40.25.78.82  
01.40.25.88.85 (urgences vaccination)

##### ✓ Par Internet :

- ❖ Sites ministériels :
  - a. Ministère des affaires étrangères : [www.diplomatie.fr](http://www.diplomatie.fr) (informations par pays, conseils aux voyageurs)
  - b. Ministère de la santé : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) (rubrique vaccination ou actualités)  
<http://www.invs.sante.fr>
- ❖ Sites institutionnels :
  - a. Institut Pasteur de Paris : [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)
  - b. Sanofi Pasteur MSD : <http://www.spmsd.com/index.asp?lang=2>
  - c. Institut Pasteur de Lille : [www.pasteur-lille.fr](http://www.pasteur-lille.fr)
- ❖ OMS : [www.who.int/ith/](http://www.who.int/ith/) (Voyages internationaux et santé : vaccinations exigées et conseils d'hygiène)



## ASSOCIATION MÉDICALE INTERENTREPRISES

ASSOCIATION LOI 1901

AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

SANTÉ AU TRAVAIL

---

### 2. **Documents à préparer** et à glisser avec les documents personnels, à portée de main (et non dans les valises) :

- ❖ «Carte Européenne d'Assurance maladie». Individuelle et nominative ne remplace pas la carte vitale et ne sert pas de carte de paiement. Elle justifie de vos droits à l'assurance maladie et permet la prise en charge de vos soins en Europe. Les frais médicaux sont pris en charge dans les mêmes conditions que pour les assurés du pays qui vous accueille. Elle est à demander à votre centre de Sécurité Sociale au moins 15 jours avant le départ à l'étranger. Il vous faudra toutefois avancer les frais et vous faire rembourser sur justificatifs de retour en France
  - ❖ Carte vitale ou formulaire Sécurité Sociale S 3125 : « Soins reçus à l'étranger déclaration à compléter par l'assuré(e) »
  - ❖ Carnet de vaccination international, le carnet de santé est inutile car non reconnu à l'étranger
  - ❖ Justificatif d'une éventuelle assurance rapatriement sanitaire
  - ❖ Vos éventuelles ordonnances et la quantité de médicaments nécessaire pour la durée du séjour
  - ❖ Il est conseillé pour les diabétiques d'avoir sur soi un certificat médical (en anglais) confirmant la maladie et la nécessité d'utiliser des seringues. Pour les porteurs de prothèses métalliques, il y a lieu de le signaler avant l'embarcation et d'avoir à portée de main la notice technique de ces appareils (pace-makers)
  - ❖ Carte de groupe sanguin
3. **Grossesse et voyage** : attention aux contre-indications (certains vaccins, le traitement antipaludéen...). Consulter votre médecin pour avis
4. **Handicap et voyage** : il existe une assistance au voyage des personnes handicapées voyageant en avion par Air France (SAPHIR : Service d'Assistance aux Personnes Handicapées pour les Informations et les Réservations). Renseignements au 08.20.01.24.24, fax : 04.94.18.53.50, E-mail : [mail.saphir@airfrance.fr](mailto:mail.saphir@airfrance.fr)
5. **Séjour hors agglomération et/ou en milieu sanitaire précaire** : une trousse de premiers soins est recommandée. On adaptera les produits et matériels de première nécessité, à la destination et à la durée du séjour. Le médecin traitant ou le pharmacien



## ASSOCIATION MÉDICALE INTERENTREPRISES

ASSOCIATION LOI 1901

AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

SANTÉ AU TRAVAIL

peuvent vous conseiller en la matière. Cette trousse se prépare à l'avance et doit être peu encombrante.

LISTE INDICATIVE
Médicament contre la douleur et la fièvre
Anti-diarrhéique
Répulsifs anti-moustique
Pommade pour brûlures
Pommade pour contusions
Gants jetables, pansements compressifs
Désinfectant pour la peau en doses individuelles
Sérum physiologique, crème solaire écran indice élevé
Pansements prédécoupés auto-adhésifs, compresses
Bandes, mailles élastiques. Sparadrap hypoallergique
Thermomètre médical
Pince à écharde, ciseaux

→ **Attention** : pour les voyages en avion en raison des instructions très sévères en la matière, cette trousse dont le contenu devra être placée avec les bagages en soute et non dans le bagage cabine. Pour connaître les interdits consulter le site de la Sûreté Aérienne :

<http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/04/59&format=HTML&aged=0&language=FR&guiLanguage=en>

## 2. Troubles liés aux transports aériens

### ❖ Phlébites, Embolies Pulmonaires :

- ✓ Station assise prolongée. (avion mais aussi train ou car). L'immobilité favorise la stase veineuse pouvant être responsable d'une thrombose veineuse
- ✓ Conseils de prévention :
  - porter des bas de contention (classe 2) et préférer des vêtements amples
  - boire 1.5 l d'eau non gazeuse pour 6 heures de vol
  - bouger, se déplacer dans l'avion
  - éviter les somnifères

### ❖ Troubles digestifs (ballonnements): éviter les boissons gazeuses, l'alcool

### ❖ Mal des transports : mal de tête, « mal au cœur ». Si vous êtes sensible, parlez-en avant votre départ à votre médecin traitant pour un traitement préventif



## ASSOCIATION MÉDICALE INTERENTREPRISES

ASSOCIATION LOI 1901

AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

SANTÉ AU TRAVAIL

---

- ❖ **Troubles auditifs** : les variations brutales de pression dans l'avion peuvent être responsables de douleurs dans les oreilles. Il faut déglutir fréquemment pour équilibrer les pressions de part et d'autre des tympanes. Penser avant le départ à soigner sinusites, rhinites, otites. Eviter de prendre l'avion moins de 24 h après une plongée sous-marine
- ❖ **Décalage horaire** : plus marqué en allant vers l'Est (Asie) que vers l'Ouest (Amériques) : malaises, insomnies, troubles du transit digestif, altérations des activités physiques et mentales. Adopter le rythme local pour les repas et le sommeil dès l'arrivée  
Pour les courts séjours, ne rien changer à ses habitudes  
Si traitement médical au long cours, voir avec le médecin traitant la conduite à tenir (diabète de type 1)
- ❖ **Œil sec** : l'air est plus sec en avion, penser à boire régulièrement. Eviter le port de lentilles
- ❖ **Stress, angoisse ou phobie** : si vous êtes sensible, pensez à prendre un sédatif léger et au besoin des stages sont organisés par Air France (01.41.56.47.56)

### 3. **Petits maux lors des séjours**

- ❖ « **Turista** » Diarrhée
  - ✓ Traitement : un anti-diarrhéique est souvent utile si persistance des symptômes
  - ✓ Prévention :
    - **Hygiène corporelle**. La propreté des mains est essentielle. Lavage des mains avec du savon avant les repas et en sortant des toilettes  
Eviter les bains en eau douce
    - **Hygiène alimentaire** : se réhydrater et ne consommer que de l'eau minérale en bouteilles capsulées (si possible de marque connue) ou de l'eau bouillie au moins 15 min ou encore de l'eau traitée en respectant les délais d'attente avant consommation. Bien faire cuire les aliments. Eviter les plats froids cuisinés d'avance, les viandes saignantes, les fruits de mer crus, les glaces, les gâteaux à la crème et le lait non pasteurisé, les crudités ou les fruits non lavés
- ❖ **Constipation** favorisée par les longs voyages. Penser à boire et à conserver un minimum d'activité physique
- ❖ **Les rayons ultraviolets** : protéger la peau découverte, la tête  
Pour les yeux, des lunettes de soleil sont indispensables, de préférence teintées : gris ou gris-vert



## ASSOCIATION MÉDICALE INTERENTREPRISES

ASSOCIATION LOI 1901

AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

SANTÉ AU TRAVAIL

- ✓ **Piqûres de guêpes** : pour les guêpes, retirer le dard avec une pince à épiler ou à écharde et mettre des glaçons sur le point de piqûre. Si vous êtes allergique et que les signes prennent de l'ampleur (œdème progressant rapidement), consulter un médecin

### **4. Principales maladies du « voyageur »**

(Pour une information plus complète, voir le site : [www.diplomatie.fr](http://www.diplomatie.fr) )

#### **Identification :**

	<b>PALUDISME</b>	<b>CHIKUNGUNYA</b>	<b>DENGUE</b>	<b>MALADIES DE LYME</b>	<b>ENCEPHALITES A TIQUES</b>
<b>Localisation géographique</b>	Afrique tropicale Asie Amérique Centrale et du Sud	Iles de la Réunion, Comores, Seychelles, Inde, Madagascar, Malaisie, Indonésie, Mayotte, Seychelles	Asie du Sud Est et Amérique du Sud, Guadeloupe, Martinique, Guyane	Europe occidentale	Europe Centrale Europe de l'Est
<b>Mode de transmission</b>	Piqûre de moustiques			Piqûre de tiques	
<b>Incubation</b>	10 à 15 jours	2 à 10 jours	2 à 7 jours	2 à 32 jours	1 à 15 jours
<b>Symptômes</b>	Fièvre (> 38°), frissons, fatigue, malaises, maux de tête, diarrhées > 8 jours, sueurs...	Fièvre. Polyarthrite aiguë. Céphalées, troubles neurologiques (méningo-encéphalites)	Syndrome grippal avec fièvre, céphalées, douleurs articulaires	Rougeur diffuse	Fièvre



# ASSOCIATION MÉDICALE INTERENTREPRISES

ASSOCIATION LOI 1901

AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

SANTÉ AU TRAVAIL

## Prévention :

	PALUDISME	CHIKUNGUNYA	DENGUE	MALADIES DE LYME	ENCEPHALITES A TIQUES	
Mesures de prévention médicale	OUI (voir chimiothérapie antipaludique)	NON		NON		
Mesures d'hygiène	<b>Lutte contre les moustiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Répulsifs (DEET) à renouveler toutes les 4 heures sur les parties du corps dénudées.(Insect Ecran Peau®)</li><li>❖ Spray à la pyréthrine sur vêtements, à renouveler tous les mois (Insect Ecran Vêtements®).</li><li>❖ Lit avec moustiquaire imprégnée de dérivés pyréthrine pour la nuit. ( Insect Ecran Moustiquaire®)</li><li>❖ Diffuseur électrique d'insecticide + adaptateur de la prise électrique</li><li>❖ Citronnelle, lavande, ultra-sons ...sans grands intérêts</li><li>❖ Port de vêtements serrant les poignets et chevilles et protégeant tout le corps</li></ul> <b>Attention :</b> Si utilisation de répulsif et écran solaire, il faut respecter un délai pour éviter la perte d'efficacité de la crème solaire. Attendre au moins 60 minutes avant d'appliquer le répulsif			<b>Lutte contre les tiques :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Vêtements protégeant poignets et chevilles.</li><li>❖ Répulsifs.</li><li>❖ Si morsure, extraire le tique avec un Tire Tic (suivre les explications indiquées).Extraire la tête. Pas d'éther.</li></ul>		
Vaccins	NON			NON	TICOVAC ®	

### Chimiothérapie antipaludique préventive:

- ❖ Le choix de la chimiothérapie dépend du groupe de classement du pays de destination mais aussi de la région du pays, de l'âge du voyageur, de son état sanitaire, d'intolérance à certains antipaludiques ou... de grossesse
- ❖ Dans tous les cas consulter votre médecin traitant pour la prescription d'un antipaludique
- ❖ Consulter la liste des pays nécessitant une chimiothérapie et les recommandations sanitaires faites aux voyageurs :

[http://www.invs.sante.fr/beh/2010/21\\_22/beh\\_21\\_22\\_2010.pdf](http://www.invs.sante.fr/beh/2010/21_22/beh_21_22_2010.pdf)

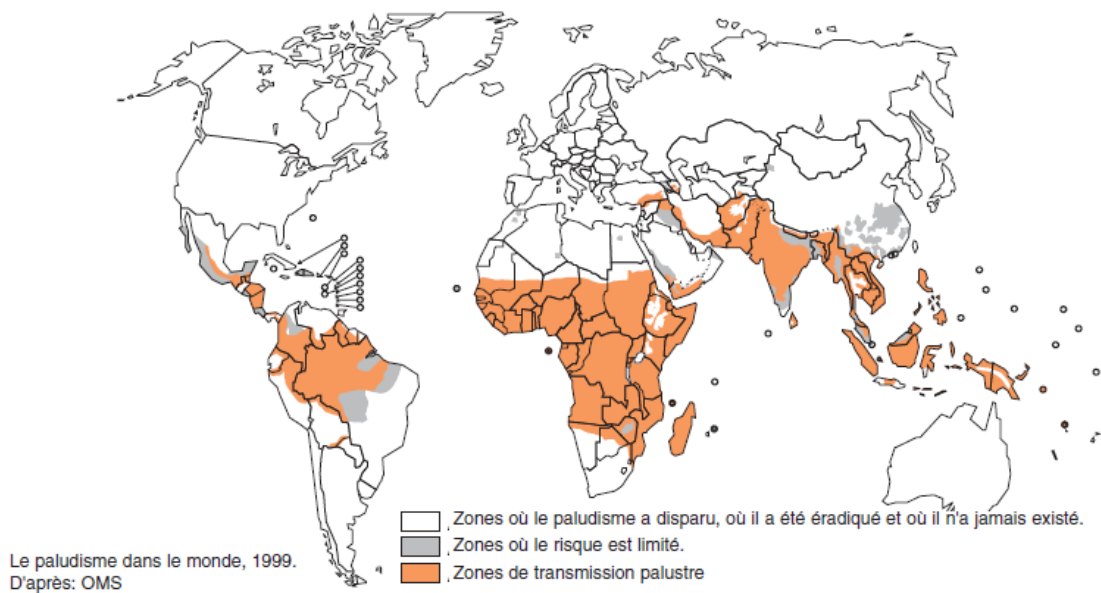


# ASSOCIATION MÉDICALE INTERENTREPRISES

ASSOCIATION LOI 1901

AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

SANTÉ AU TRAVAIL



## → ANTIPALUDIQUES HABITUELLEMENT PRESCRITS :

**Savarine®** : tous les jours sur place + 4 semaines au retour

**Malarone®** : tous les jours sur place au cours d'un repas + 7 jours au retour

**Lariam®** : 1 fois / semaine + 3 semaines au retour mais nombreuses CI

**Doxypalu®** : tous les jours sur place + 4 semaines au retour