



Conseils préventifs pour les voyageurs

Direction Optilab

Direction adjointe des opérations vaccination, dépistage et autres activités cliniques

Mars 2025

Table des matières

Planification avant de partir	3
En avion	4
Mal des transports	5
Précautions liées à l'eau	5
Précautions liées aux aliments	6
Diarrhée	6
Ciguatera	7
Coup de chaleur	7
Coup de soleil et protection solaire	8
Trousse de premiers soins	8
Exposition aux liquides biologiques	9
Altitude	9
Risques reliés aux animaux	9
Maladies	10
Encéphalite japonaise	10
Paludisme (malaria)	11
Typhoïde	11
Variole simienne	11
Risques reliés aux arthropodes	12
Chikungunya	12
Fièvre Dengue	12
Leishmaniose	12
Maladie de Lyme	13
Zika	13
Risques environnementaux	13
Schistosomiase	14
Leptospirose	14
Pesticides dans les chambres d'hôtel	14
Mesures de protection personnelle	15
Contre les moustiques	15
Contre les tiques	15
Punaises de lit	17
À surveiller au retour	17
Références	17

Voyager à travers le monde est une expérience enrichissante, mais qui peut comporter également son lot de risques pour la santé. Que ce soit pour des vacances, un déplacement professionnel ou une aventure à l'étranger, il est crucial de se préparer adéquatement afin de prévenir les infections, les maladies tropicales et les risques liés à l'environnement. Chaque étape du voyage mérite une attention particulière.

Cet outil a pour but de vous fournir des informations pratiques et des recommandations pour voyager en toute sécurité. Il traite des conseils de planification avant le départ ainsi que de l'attention particulière à porter sur les risques associés quant à l'alimentation et l'hydratation durant le séjour. Il explore les précautions à prendre en avion, ainsi que les maladies courantes que vous pourriez rencontrer. De plus, des conseils sur la trousse de premiers soins, les mesures de protection contre les insectes et les risques liés aux animaux et à l'environnement seront abordés. En anticipant ces risques et en adoptant des comportements responsables, vous maximiserez vos chances de profiter pleinement de votre voyage tout en minimisant les dangers.

Planification avant de partir

Conseils généraux

Renseignez-vous sur votre destination et assurez-vous de connaître les risques reliés à vos activités.

Inscrivez-vous au service gratuit et confidentiel d'*Inscription des Canadiens à l'étranger* pour rester en lien avec le Canada peu importe où vous êtes dans le monde : <https://voyage.gc.ca/voyager/inscription>.

Consultez les rapports sur les pays étrangers publiés par le ministère des Affaires étrangères et du commerce international (MAECI). Ces rapports donnent des renseignements touchant la sécurité, la santé et les exigences d'entrée (visa) et de sortie de plus de 220 destinations.

Coordonnées du MAECI

<https://www.international.gc.ca/global-affaires-affaires-mondiales/home-accueil.aspx?lang=fra>

1 800 267-8376

Pour obtenir de l'aide d'urgence à l'étranger : communiquez avec le MAECI à Ottawa au 613 996-8885.

Informez-vous sur la compagnie avec laquelle vous partez.

Choisissez une agence qui offre un voyage correspondant à vos intérêts.

Renseignez-vous sur les conditions d'hébergement et de ravitaillement.

Prévoyez de la monnaie locale pour votre séjour.

Demandez des informations sur la situation politique, culturelle et économique de votre lieu de destination.

Apprenez au moins quelques expressions usuelles dans la langue du pays.

Itinéraire

Laissez à un membre de votre famille ou à un ami une copie détaillée de votre itinéraire. Si des changements surviennent pendant votre séjour à l'étranger, prévenez-le de ces changements. Veillez également à confirmer vos réservations de vols et d'hôtel avant votre départ. Certaines compagnies aériennes peuvent annuler vos réservations si vous ne les confirmez pas dans les délais.



Assurances

Être malade en voyage peut entraîner des frais de plusieurs milliers de dollars. Ne quittez pas le pays sans avoir une assurance-maladie complémentaire, incluant une clause de rapatriement. Assurez-vous que votre assurance est conforme à vos besoins et ne contient pas de restriction

Informez votre assureur des dates de votre voyage une fois qu'elles sont fixées pour vous assurer que votre couverture est toujours en vigueur. Conservez sur vous une preuve d'assurance et laissez-en une copie à un de vos proches.

Toute personne qui réside au Québec perd son admissibilité au régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ) lorsqu'elle s'absente 183 jours ou plus par année.

Passeport

Vérifier la date d'expiration, car certains pays exigent qu'il soit valide 6 mois après la date de retour prévue du voyage. Assurez-vous d'avoir une copie de votre passeport accessible à un endroit distinct de celui-ci et laissez-en également une copie chez vous ou à un proche.



Santé

Si vous portez des lunettes ou des verres de contact, assurez-vous d'en avoir une deuxième paire au cas où vous les perdriez ou endommageriez.

Envisagez de vous procurer des bas de contention pour aider la circulation sanguine et prévenir les caillots sanguins si vous prévoyez passer quelques heures au volant ou en avion.

Dressez une liste de vos allergies graves et de vos troubles médicaux importants. Portez un bracelet qui les identifie au besoin. Assurez-vous d'avoir votre auto-injecteur d'adrénaline en quantité suffisante si requis.

Demandez votre liste de médicaments à la pharmacie et gardez-la en votre possession. Il est important que l'étiquette de la pharmacie soit apposée sur chaque flacon de médicament sous ordonnance et en vente libre. Ne jamais mélanger de médicaments différents dans un même contenant. Voyagez avec une quantité suffisante de vos médicaments et prévoyez une quantité supplémentaire en cas d'imprévu. Pour la prise de votre médication régulière, prévoir un horaire qui tient compte du décalage horaire. Conservez vos médicaments dans votre bagage à main de façon à ne pas être pris au dépourvu si vos bagages étaient en retard, égarés ou volés.

Assurez-vous que votre condition de santé vous permet de supporter les voyages en avions qui s'effectuent dans un environnement à faible taux d'humidité ainsi qu'en présence de turbulences et de périodes d'immobilité prolongée, etc.

Lors d'un séjour prolongé, il est conseillé de visiter votre dentiste pour un examen dentaire, votre médecin pour un bilan de santé et un professionnel en santé voyage (pharmacien, infirmière, etc.) pour des recommandations liées à votre voyage.

Une consultation en vaccination est fortement recommandée avant un voyage, autant pour les enfants que pour les adultes, car plusieurs maladies et risques à la santé sont évitables. Il peut être judicieux de reporter un voyage afin d'avoir une protection vaccinale optimale avant le départ.

En avion

Certains passagers pourraient ressentir différents malaises mineurs tels que :

- Maux d'oreilles;
- Ballonnements, crampes abdominales, et nausées;
- Enflure des chevilles et des pieds;
- Irritation ou sécheresse des voies respiratoires et des yeux.

Pour prévenir ces malaises, vous pouvez :

- Bailler, avaler sa salive;
- Prévoir de la gomme, des bonbons ou une tétine pour les bébés;
- Manger légèrement;
- Bien s'hydrater et éviter l'alcool;
- Prendre un anti-nauséeux;
- Marcher fréquemment et faire des exercices avec les jambes.



Mal des transports

Le bateau, l'avion ou tout autre moyen de transport pourrait provoquer certains malaises tels que des nausées, vomissements, sueurs, etc. dus aux mouvements (turbulence, bascule) et aux changements de vitesse, car ils perturbent le centre de l'équilibre logé dans l'oreille interne.

Pour prévenir ces malaises, vous pouvez :

- Prendre un anti-nauséeux 30 minutes avant le départ;
- Manger légèrement avant le départ;
- Prévoir de la gomme à mâcher, des bonbons;
- Toujours avoir quelque chose dans l'estomac;
- Éviter de lire.

Précautions liées à l'eau

Les maladies les plus communes affectant les voyageurs sont généralement causées par la consommation d'eau ou de boissons contaminés par des bactéries, des parasites ou des virus.

Conseils

- Acheter de l'eau embouteillée non décapsulée ou la traiter avec les méthodes suggérées plus bas;
- Éviter en tout temps la glace, la congélation ne tue pas les micro-organismes;
- Éviter les breuvages en fontaine;
- Choisir des breuvages dont l'eau a été bouillie;
- Ne jamais se brosser les dents avec l'eau du robinet;
- Ne pas avaler l'eau de la douche;
- Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour afin d'éviter la déshydratation.



Méthodes de traitement de l'eau

Ébullition

- Faire bouillir l'eau pendant au moins 1 minute.

Désinfection chimique (iode ou chlore)

- Vendus sous diverses formes en pharmacie ou dans les magasins de sport;
- À éviter durant la grossesse, si vous souffrez de troubles thyroïdiens, pour les enfants et en présence d'une allergie ou d'une sensibilité à l'iode;
- À utiliser avec prudence et en respect des consignes du fabricant.

Filtration

- Disponible sous forme de dispositif portatif;
- Il se peut que les filtres n'éliminent pas complètement les virus, donc cette méthode doit être utilisée préalablement à l'ébullition et à la désinfection chimique.

Plusieurs autres techniques ou méthodes peuvent être utilisées. Consultez le site <https://www.inspq.qc.ca/sante-voyage/guide/risques/eau-aliments/eau-precautions> afin de choisir celles plus adaptées à votre voyage.

Précautions liées aux aliments

Le plaisir de la gastronomie locale peut occasionner des infections ou intoxications alimentaires dont la diarrhée du voyageur, la typhoïde, l'hépatite A, le choléra, etc.



Conseils

- N'ingérer rien qui n'ait été bouilli, cuit ou pelé!
- Laver toujours vos mains avant de manger ou de préparer les aliments.
- Éviter de manger des aliments servis à la température ambiante.
- Éviter de manger de la viande saignante ou du poisson cru, y compris les mollusques.
- Manger seulement des fruits et des légumes qui ont été lavés dans de l'eau embouteillée/traitée ou les peler.
- Éviter de manger des salades ou d'autres plats qui sont faits à partir de fruits et légumes frais.
- Éviter les aliments provenant de kiosques de rue et les repas pris chez l'habitant.
- Éviter les produits laitiers et les jus de fruits non pasteurisés, le glaçage à pâtisserie et la crème glacée.

Diarrhée

La diarrhée du voyageur est plus souvent d'origine bactérienne, mais peut également être causée par un virus ou un parasite. Une irritation du petit intestin provoque une grande perte d'eau et de sels minéraux. Il s'agit d'une affection très fréquente, généralement bénigne et spontanément résolutive en 24 heures, mais certaines personnes devront consulter et prendre des médicaments. Il est primordial de respecter les conseils sur la consommation d'eau et d'aliments.



Symptômes

- Nausées, vomissements, crampes abdominales et gaz;
- 3 à 5 selles par jour, molles ou liquides;
- Fièvre (moins de 38,5°C) dans 10 à 30% des cas.

Recommandations

- S'hydrater.
- Utiliser des solutions de réhydratation de type commercial dès les premiers symptômes. Il est aussi possible d'en préparer soi-même selon la recette suivante :

300 ml (12 oz) de jus d'orange 600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie ½ cuillère à thé de sel	Utiliser les quantités exactes afin d'optimiser les bienfaits
--	---

- Surveiller les signes et symptômes de fièvre, puis au besoin, la soulager avec la médication recommandée;
- Pendant l'épisode de diarrhée, éviter les aliments riches en gras et choisir les aliments selon votre tolérance;
- Prendre le médicament contre la diarrhée, recommandé par votre pharmacien ou médecin;
- En présence de sang dans les selles, prendre l'antibiotique tel que prescrit;
- À la fin de l'épisode de diarrhée, reprendre graduellement l'alimentation selon votre tolérance;
- Les nourrissons devraient continuer de boire le lait maternel ou leur préparation commerciale en plus de la solution de réhydratation orale.

Quand consulter un médecin

- Vomissement pendant plus de 24 heures;
- Déshydratation importante (urine foncée et en faible quantité, étourdissements, maux de tête, vertiges, etc.);
- Symptômes qui ne s'améliorent pas après 24 à 48 heures d'antibiotiques;
- Jeune enfant, personne âgée ou personne porteuse d'une maladie chronique, car elles sont plus à risque de complications;
- Forte fièvre;
- Douleur abdominale intense;
- Sang dans les selles;
- Séjour dans une région touchée par la malaria et présence de diarrhée accompagnée de forte fièvre.

Ciguatera

La ciguatera est une intoxication causée par l'ingestion d'une toxine présente chez certains poissons tropicaux. Elle est présente dans certains pays seulement. La ciguatoxine provient d'une algue microscopique. Des poissons herbivores ingèrent la toxine et nourrissent ensuite de plus gros poissons carnivores. La présence de la toxine est plus élevée dans les gros poissons. La toxine ne change pas le goût, l'odeur ou l'apparence du poisson et n'est pas détruite à la cuisson ou à la congélation. L'intoxication débute 2 à 30 heures après l'ingestion du poisson contaminé et peut durer quelques jours à plusieurs mois.

Symptômes

- Nausées, vomissements, diarrhée et crampes abdominales (les plus fréquents);
- Fatigue, faiblesse;
- Douleurs musculaires, articulaires et dentaires;
- Fourmillement, engourdissement de la bouche et des extrémités;
- Inversion des sensations (le chaud est perçu comme le froid et vice-versa);
- Démangeaisons;
- Vertige.



Recommandation

- Si vous consommez du poisson, il ne doit jamais être plus grand que votre assiette (tête et queue incluses).

Coup de chaleur

L'exposition prolongée au soleil occasionne une importante perte d'eau et de sels minéraux, ce qui met la personne à risque de coup de chaleur.

Symptômes

- Peau rouge, sèche et chaude ou pâle et froide;
- Fièvre élevée;
- Mal de tête, étourdissements, vertige, nausées;
- Fatigue générale;
- Soif extrême;
- Respiration et battements cardiaques rapides;
- Somnolence et confusion.



Recommandations

- Éviter l'exposition directe au soleil par temps chaud et humide, particulièrement entre 11 h et 16 h et les endroits non ventilés;
- Porter des vêtements amples et légers, de fibres naturelles;
- Boire minimalement 1,5 à 2 litres d'eau par jour;
- Éviter l'alcool et les stimulants (thé, café);
- Pratiquer des activités ou des sports tôt le matin ou en fin d'après-midi.
- Surveiller la couleur de l'urine, elle doit rester pâle;
- Prendre la température, le pouls et surveiller la respiration;
- Coucher dans un endroit frais et aéré avec les jambes surélevées;
- Se rafraîchir avec des serviettes tièdes, une douche ou un bain tiède;
- Boire le plus possible;
- Consulter un médecin si convulsion, signes de déshydratation, changements dans l'état de conscience, etc.

Coup de soleil et protection solaire

Un coup de soleil est non seulement douloureux, mais il peut être dangereux et provoquer ultérieurement un cancer de la peau, notamment en cas d'exposition en bas âge.



Recommandations

- Éviter la lumière directe du soleil entre 11 h et 16 h;
- Employer un écran solaire avec un facteur de protection FPS d'au moins 30 et répéter fréquemment l'application. Un facteur de protection plus élevé (50 FPS et plus) est fortement recommandé;
- Appliquer l'écran solaire 15 minutes avant de vous rendre à l'extérieur, au moins toutes les 2 heures et plus souvent après avoir transpiré ou après la baignade;
- Porter des lunettes de soleil, un chapeau et des vêtements protecteurs;
- Protéger votre peau même par temps nuageux.
- Appliquer des compresses humides tièdes sur les régions atteintes ou prendre un bain d'eau tiède;
- Prendre un analgésique pour soulager la douleur;
- Appliquer une crème hydratante ou un gel à l'aloeès sur les régions affectées;
- S'assurer que les régions brûlées par le soleil soient recouvertes;
- Consulter un médecin en présence de signes d'infection cutanée, fièvre, frissons, yeux douloureux et sensibles à la lumière ou enflure au visage.

Trousse de premiers soins

En voyage, il est recommandé d'apporter une trousse de premiers soins pour traiter les urgences mineures. Elle doit être pratique et tenir compte des éléments suivants :

- La distance à parcourir pour avoir accès aux soins médicaux;
- La durée et les conditions du voyage;
- Les activités prévues durant votre voyage.



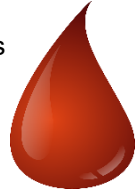
Articles qui pourraient se retrouver dans votre trousse

- Coordonnées des centres de santé locaux et des services d'urgence;
- Bandages adhésifs ou élastiques;
- Pansements;
- Compresses stériles;
- Désinfectant pour les plaies;
- Thermomètre;
- Bouchons d'oreille (pour prévenir l'entrée d'eau contaminée lors des baignades);
- Pince à épiler (pour retirer les tiques);
- Sachet de sels de réhydratation orale;
- Médicaments (le nom commercial n'est qu'à titre indicatif, il existe plusieurs autres préparations) tels que :
 - Acétaminophène : Tylenol;
 - Antipéristaltique : Imodium;
 - Antiacide : Tums;
 - Antihistaminique : Bénédril, Réactine;
 - Antiprurigineux : Calamine;
 - Crème antibiotique : Polysporin;
 - Antinauséeux : Gravol;
 - Crème à base de cortisone : Cortate;
 - Décongestionnant : Nasonex;
 - Anti-inflammatoire : Naprosyn;
 - Gouttes lubrifiantes pour les yeux;
 - Antifongique : Canesten;
 - Antibiotique à large spectre : Azithromycine (requiert une prescription médicale).

Selon le type de voyage, un médecin ou un pharmacien pourra vous recommander d'autres médicaments comme ceux pour traiter ou prévenir la malaria, la diarrhée du voyageur, le mal de l'altitude, etc.

Exposition aux liquides biologiques

L'exposition aux liquides biologiques inclut les contacts lors des relations sexuelles, mais aussi les risques relatifs à l'utilisation d'objets tranchants/piquants, les tatouages, les transfusions sanguines, etc. La prévention de cette exposition est primordiale pour éviter de contracter une infection transmise sexuellement et par le sang (ITSS).



Prévention

- Éviter les relations sexuelles sans protection;
- Éviter le tourisme sexuel;
- Apporter vos propres préservatifs, car ils peuvent être introuvables ou de mauvaise qualité dans votre pays de destination;
- Ne pas oublier que l'alcool et les drogues réduisent les inhibitions et compromettent la capacité à prendre des décisions éclairées;
- Éviter les tatouages, les traitements d'acupuncture et les piercings;
- Éviter les injections ou les transfusions sanguines sauf en cas d'urgence médicale. S'il vous faut absolument une injection, assurez-vous que l'on utilise des aiguilles et des seringues stérilisées (à usage unique).

Altitude

L'altitude peut entraîner des risques pour votre santé dont la diminution de l'apport en oxygène, la diminution de la température, l'augmentation de la radiation ultraviolette, la déshydratation, le mal des montagnes, etc. Le degré de risques dépend de l'altitude atteinte, du temps de montée, de la durée du séjour et de la prédisposition individuelle de chacun.



Prévention

- Monter de façon progressive :
 - Ajuster votre vitesse d'ascension en fonction des symptômes ressentis, de vos capacités, etc.;
 - Passer plusieurs nuits à la même altitude avant de continuer la montée;
 - Lorsque vous atteignez 3 000 mètres, limiter l'ascension entre 300 et 400 mètres par jour;
 - Éviter l'alcool et les médicaments qui ont un effet sur la respiration (sommifère, anxiolytique, narcotique, etc.).
- Consulter un médecin ou un pharmacien, car de la médication pourrait vous être prescrite pour prévenir les complications selon votre degré d'altitude;
- Éviter les endroits d'une altitude supérieure à 2 500 mètres (8 200 pieds) avec des enfants.

Pour plus d'informations sur les conseils préventifs liés à l'altitude, suivre les recommandations disponibles au lien suivant : <https://www.inspq.gc.ca/sante-voyage/guide/risques/altitude-acclimatation/prevention>.

Risques liés aux animaux

En voyage, vous pouvez être en contact avec plusieurs animaux tels que des chiens, chauve-souris, serpents, araignées, etc. Certains sont inoffensifs alors que d'autres peuvent être porteurs de maladies, dont la rage, ou être venimeux.



Prévention

- Éviter d'introduire la main dans des crevasses rocheuses;
- Éviter d'approcher les animaux, de les surprendre, de les nourrir et de les toucher sans protection adéquate;

- Éviter les promenades nocturnes sinon, munissez-vous d'un bâton et d'une lampe de poche;
- Faire du bruit en vous déplaçant;
- Éviter de se coucher directement sur le sol et de marcher pieds nus;
- Ne pas déposer sac de couchage, vêtements, chaussures, serviette, etc. directement sur le sol. Secouez-les avant de les utiliser ou les enfiler.

Maladies

Les maladies discutées dans les pages suivantes constituent une liste non exhaustive de toutes celles qu'il est possible de contracter en voyage. Parmi celles-ci, on retrouve le choléra, l'encéphalite à tiques, l'encéphalite japonaise, la fièvre jaune, les hépatites A et B, l'influenza, les méningocoques, le paludisme (malaria), la poliomyélite, la rage, la rougeole, la tuberculose, la typhoïde, la variole simienne, etc.



Pour plus d'informations sur ces maladies et les mesures préventives associées, consultez les sites Internet suivants :

- <https://www.inspq.qc.ca/sante-voyage/guide/pays>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/moustiques.html>

Encéphalite japonaise

L'encéphalite japonaise est une maladie virale qui est transmise à l'humain par un moustique infecté qui pique surtout le soir et la nuit. Elle sévit dans de nombreux pays d'Asie, principalement en Asie du Sud-Est et dans la région du Pacifique occidental, et ce, principalement en milieu rural, près des fermes d'élevage de porc et des rizières. Le risque varie selon les régions, les périodes de l'année et la durée du séjour.

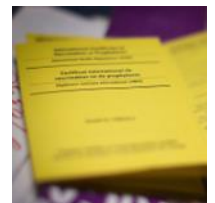
La maladie survient généralement après une période d'incubation de 5 à 15 jours et se manifeste par de la fièvre et des maux de tête. Elle peut aussi provoquer des symptômes neurologiques tels qu'une raideur de la nuque, de la désorientation, des convulsions, un coma, une paralysie accompagnée de spasme et même la mort pour les personnes atteintes d'une forme plus grave. Plus du tiers des personnes touchées peuvent rester avec des séquelles graves tels que des problèmes intellectuels, comportementaux ou neurologiques.

Étant donné qu'aucun traitement n'est disponible contre cette infection, la prévention demeure la meilleure façon de se protéger. Les précautions de base pour prévenir les piqûres de moustiques qui se trouvent à la page 15 doivent être appliquées. La vaccination est aussi recommandée pour des groupes de voyageurs spécifiques.



Fièvre jaune

La fièvre jaune est une maladie virale transmise à l'humain par la piqûre d'un moustique infecté. Elle est présente dans certains pays d'Afrique et d'Amérique du Sud. La période d'incubation varie de 3 à 6 jours. La maladie est de courte durée et de sévérité variable. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, il peut y avoir une atteinte du foie, des reins, des hémorragies et des symptômes neurologiques. La maladie peut être mortelle.



Le vaccin contre la fièvre jaune peut être **exigé** pour entrer dans certains pays en vertu du *Règlement sanitaire international* de l'*Organisation mondiale de la santé (OMS)*. Un certificat vous sera remis par le vaccinateur lors de votre rendez-vous pour recevoir le vaccin contre la fièvre jaune. Vous pouvez vérifier la durée de validité auprès d'un professionnel de la santé.

Les principales mesures de prévention consistent à se faire vacciner au moins 10 jours avant un séjour dans une zone à risque et à suivre les précautions de base pour prévenir les piqûres de moustiques qui se trouvent à la page 15.



Paludisme (malaria)

Le paludisme est une maladie infectieuse fréquente et grave. Elle se transmet par la piqûre d'un moustique ressemblant à un maringouin. Celui-ci pique aussitôt que le soleil se couche, soit du soir jusqu'au levée du jour. Le risque varie selon la région visitée, l'altitude de la destination, le type de voyage et la période de l'année où s'effectue le voyage.

Le paludisme se manifeste le plus souvent par de la fièvre, diarrhée, maux de tête, sueurs, frissons, nausées, vomissement, douleurs musculaires et maux d'estomac. Les symptômes peuvent apparaître généralement 1 à 4 semaines après la piqûre par le moustique infecté, mais peut survenir jusqu'à un an plus tard. S'il est non traité, il peut amener le coma, des convulsions, une insuffisance respiratoire ou rénale. Il est particulièrement dangereux pour les clientèles plus vulnérables et peut causer la mort.

Votre médecin ou un pharmacien pourrait vous prescrire un médicament et/ou une crème en prévention. Vous devrez suivre les recommandations du professionnel de la santé. Bien que très efficace, la médication ne protège toutefois pas à 100%. Les précautions de base contre les piqûres de moustiques décrites à la page 15 sont toujours de mise.



Typhoïde

La typhoïde est une maladie causée par une bactérie qui se transmet lors de la consommation d'aliments ou d'eau préalablement contaminés par les selles d'une personne qui avait la bactérie. L'infection est donc plus importante dans les pays sous-développés relié aux conditions sanitaires sous-optimales, dont dans les pays d'Asie du Sud.

Les principaux symptômes de la maladie sont la fièvre, les maux de tête, la fatigue, la perte d'appétit ainsi que de la diarrhée ou de la constipation. Ils prennent généralement entre 1 à 3 semaines avant de se manifester. Sous une forme plus grave, la maladie peut évoluer en hémorragie intestinale et entraîner la mort.

Pour prévenir la maladie, la vaccination est recommandée pour toute personne qui voyage dans un pays à risque élevée et pour certains groupes plus précis lors d'un voyage dans un pays considéré à risque intermédiaire ou faible. Une évaluation du risque doit être faite avec un professionnel de la santé, car la vaccination est le seul moyen de se protéger.

Variole simienne

La variole simienne est une maladie infectieuse virale causée par le virus de la mpox. Elle peut se propager d'une personne à une autre, par contact direct avec des objets contaminés ou par des animaux aux humains. La transmission entre humains s'effectue généralement par contact avec les liquides biologiques, les muqueuses, les lésions cutanées, la toux et les éternuements.

Les symptômes se manifestent généralement 7 à 10 jours après l'exposition et durent habituellement 2 à 4 semaines. Les principaux symptômes sont la fièvre, les frissons, les douleurs musculaires et articulaires, les maux de tête et l'apparition d'une éruption cutanée ou de lésions cutanées. Les éruptions cutanées peuvent affecter n'importe quelle partie du corps et être très douloureuses. Elles sont contagieuses tant que les croûtes ne sont pas guéries.

Il n'existe aucun traitement contre la maladie. Des médicaments peuvent aider à soulager certains symptômes. Pour prévenir le risque de contracter la maladie, évitez les contacts physiques étroits y compris les relations sexuelles non protégées, lavez-vous les mains fréquemment et nettoyez les surfaces fréquemment touchées. Un vaccin contre la variole simienne est disponible au Québec. Pour plus d'informations sur la clientèle ciblée, informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

Risques reliés aux arthropodes

Les risques reliés aux arthropodes discutés dans les pages suivantes constituent une liste non exhaustive de toutes les maladies pouvant être contractées par contact direct ou indirect avec les arthropodes. Parmi ceux-ci se trouvent le Chikungunya, la dengue, la fièvre d'Oropouche, la fièvre hémorragique de Crimée-Congo, la fièvre de la vallée de Rift, la leishmaniose, la maladie de la forêt de Kyasanur, la maladie de Lyme, la trypanosomiase africaine et américaine, le virus de l'encéphalite de Californie, le virus du Nil occidental, le zika, etc.

Pour plus d'informations sur les arthropodes, les maladies qu'ils engendrent et les mesures préventives associées, consultez les sites Internet suivants :

- <https://www.inspq.qc.ca/sante-voyage/guide/risques/arthropodes>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/moustiques.html>



Chikungunya

Le chikungunya est une maladie virale transmise par une piqûre de moustique qui est principalement actif le jour, surtout à l'ombre et en début de soirée. La transmission se fait seulement de la mère à l'enfant lors de l'accouchement.

Il peut provoquer une forte fièvre, des douleurs musculaires et articulaires, des maux de tête et une éruption cutanée. La douleur articulaire peut durer des semaines, des mois ou des années entraînant des douleurs chroniques ou des incapacités.

Le vaccin Ixchiq est disponible au Québec depuis 2024 pour les personnes qui voyagent dans un pays à risque. Les précautions de base pour prévenir les piqûres de moustiques qui se trouvent à la page 15 doivent être appliquées.



Fièvre Dengue

La Fièvre Dengue est une maladie causée par un virus transmis par piqûre de moustique qui est actif du lever au coucher du soleil. Le moustique vit dans les régions tropicales surtout dans des endroits chauds, humides et sombres. Il se transmet de façon plus importante par température chaude et lors de la saison des pluies. La période d'incubation peut s'étendre de 3 à 14 jours.

L'infection est souvent asymptomatique. Elle peut se manifester par de la forte fièvre, des maux de tête localisés au front et aux yeux, des douleurs musculaires et articulaires ainsi que des saignements provenant principalement des muqueuses. Sous une forme plus grave, des hémorragies internes peuvent survenir à la suite d'une baisse de plaquettes ainsi que des complications au niveau du foie et des poumons.

Étant donné l'absence de vaccin disponible, la prévention consiste à éviter les piqûres de moustiques en suivant les mesures de prévention de base qui se trouvent à la page 15.



Leishmaniose

La leishmaniose est un parasite transmis par la morsure de petits moustiques qui piquent pendant la soirée et la nuit. Ils se retrouvent plus souvent dans les régions rurales.

Les manifestations cliniques peuvent être différentes selon le type de leishmaniose contracté. La plus fréquente étant la cutanée. Les symptômes débutent par une papule qui évolue en une plaque puis en ulcère accompagné de ganglions enflés. Dans le cas de la leishmaniose muco-cutanée, le parasite cause des lésions chroniques ou des ulcères, surtout au niveau du nez et de la bouche ce qui crée des saignements et de la congestion nasale. Quant à la leishmaniose viscérale, c'est la forme la plus grave qui se manifeste par de la fièvre, un malaise général, une perte de poids, une augmentation anormale du volume de la rate ainsi qu'une diminution de tous les types de cellules sanguines (globules rouges, blancs et plaquettes). L'évolution peut être plus aigüe et mortelle si non traitée.

Des traitements existent pour les différents types, mais la meilleure façon de se protéger demeure l'application des mesures de prévention des piqûres de moustiques qu'on retrouve à la page 15.



Maladie de Lyme

La maladie de Lyme est causée par une bactérie transmise par une piqûre de tique infectée. Les tiques se retrouvent particulièrement dans les régions boisées, les forêts de feuillus, les herbes hautes et dans les sols humides.

Les premiers symptômes apparaissent 3 à 30 jours après la piqûre et se caractérisent par un érythème entouré d'une auréole. À cela peut s'ajouter de la fièvre, des frissons, de la fatigue, des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires ainsi que des ganglions enflés. Des complications articulaires, cardiaques ou neurologiques peuvent survenir si la maladie n'est pas traitée précocement.

Lors de la présence de symptômes, il est requis de consulter un médecin rapidement, et ce, malgré que vous ayez déjà des antibiotiques en votre possession, car ils ne sont pas adaptés pour traiter cette maladie. La meilleure façon de se protéger demeure l'application des mesures préventives contre les tiques qui sont décrites à la page 15.



Zika

Le Zika est une infection virale transmise par une piqûre de moustique. Cette infection est particulièrement présente dans les régions tropicales, subtropicales et dans les zones plus tempérées. La transmission peut se faire d'humain à humain lors de rapports sexuels non protégés et par transfusion de sang d'un donneur infecté. La mère peut aussi transmettre le virus à son enfant lors de la conception, pendant la grossesse ou l'accouchement.

Dans 70 à 80%, la personne infectée ne présente aucun symptôme. Les personnes symptomatiques vont présenter plus souvent de la fièvre, des douleurs musculaires et articulaires, une conjonctivite, des éruptions cutanées, de la fatigue et des maux de tête. Les symptômes durent généralement 2 à 7 jours et peuvent évoluer vers des complications plus sévères telles que l'encéphalopathie, la myélite, la thrombocytopenie sévère et une inflammation de l'intérieur de l'œil. Dans le cas d'une grossesse, le fœtus pourrait décéder dans l'utérus, naître prématuré et présenter une malformation du cerveau, des membres ou des yeux.

Pour éviter la transmission au fœtus, un couple doit éviter d'avoir des relations sexuelles non protégées et de planifier une grossesse pendant le voyage dans une zone à risque. Une femme devrait attendre 2 mois et un homme 3 mois après le retour de voyage pour concevoir. Étant donné le risque de transmission du virus au fœtus pendant toute la durée de cette période, l'utilisation de préservatifs lors des relations sexuelles est fortement recommandée en plus d'éviter le partage d'objets sexuels. La meilleure façon de se protéger demeure que les femmes enceintes ou avec l'intention de procréer évitent de voyager dans les régions à risque. L'application des mesures préventives contre les piqûres de moustiques présentées à la page 15 doivent être appliquées en tout temps.



Risques environnementaux

Les risques environnementaux discutés dans les pages suivantes constituent une liste non exhaustive de tous les risques possibles. Parmi ceux-ci se trouvent les accidents tel que la noyade ou la collision routière, la schistosomiase et la leptospirose, la fièvre de Lassa, la présence de pesticide dans les chambres d'hôtel relié à la présence de punaises de lit, etc.

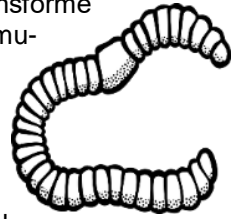


Pour plus d'informations sur les risques environnementaux et les mesures préventives associées, consultez :

- <https://www.inspq.qc.ca/sante-voyage/guide/risques>

Schistosomiase

La schistosomiase s'attrape par un petit ver plat infecté qui loge dans un mollusque, se transforme en larves et pénètre la peau intacte. Ils peuvent vivre dans les vaisseaux sanguins et les muqueuses et y pondre des œufs. Ils peuvent vivre de 3 à 7 ans à l'intérieur de l'hôte.



L'infection aiguë se caractérise d'abord par l'éruption des baigneurs, donc des éruptions cutanées sous forme de papules qui surviennent dans les heures suivant une baignade en eau douce. Des symptômes de fièvre, frissons, démangeaisons cutanées, douleurs musculaires et articulaires, maux de tête, toux, diarrhées, douleurs abdominales et enflure au niveau du visage peuvent apparaître 3 à 8 semaines plus tard. Cela peut évoluer vers une infection chronique touchant les intestins, le foie, la rate, les organes génito-urinaires ainsi que le cerveau et la moelle épinière.

Pour prévenir l'infection, le voyageur doit éviter les contacts directs avec de l'eau douce (étangs, rivières, lacs, fossés et cascades des zones tropicales), que ce soit en s'y baignant ou seulement en se trempant les pieds. Il est conseillé de se baigner dans les piscines adéquatement filtrées et chlorées ou dans la mer. En cas de contact, il faut sortir de l'eau, puis frotter immédiatement et vigoureusement la peau avec un linge sec pour retirer les parasites qui pourraient se trouver sur la peau et qui ne sont pas visibles à l'œil nu.

Leptospirose

La leptospirose est une infection qui se contracte par une bactérie qui entre dans l'organisme par la peau ou par les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux lors d'un contact avec de l'eau douce ou un sol contaminé. Les zones tropicales et subtropicale sont les principaux milieux où la maladie est endémique.

Les manifestations peuvent prendre 2 à 21 jours avant de débiter avec de la fièvre, des maux de tête et des douleurs musculaires. L'œdème et la rougeur des yeux sont 2 autres symptômes très fréquents. Des nausées et vomissements sont aussi possibles. Les symptômes s'améliorent souvent en 1 semaine, mais peuvent aussi évoluer vers des complications au cerveau, au foie, aux reins, aux poumons et au cœur.

La leptospirose peut se traiter avec des antibiotiques, mais la meilleure façon de se protéger demeure l'application des mesures préventives. Celles-ci consistent à éviter les baignades en eau douce (étangs, rivières, lacs, fossés et cascades des zones tropicales), éviter les activités telles que le rafting et le kayak, ne pas boire l'eau lors de baignade, porter des vêtements et souliers qui protègent de l'eau, éviter les contacts avec les animaux et se laver les mains fréquemment.

Pesticides dans les chambres d'hôtel

Les pesticides utilisés dans les chambres d'hôtel peuvent présenter un risque pour la santé. La majorité de ceux-ci ne sont pas nocifs, mais certains pays utilisent des produits dangereux illégaux qui peuvent l'être et causer des problèmes de santé graves ou même des décès.



Étant donné qu'on ne peut connaître les produits utilisés dans les chambres d'hôtel, il est primordial de surveiller l'apparition des premiers signes et symptômes suivants : Faiblesse, vomissement, maux de tête, serrement de la poitrine, douleur abdominale. Ceux-ci peuvent survenir rapidement dès l'entrée dans la chambre. Il faut aussi porter attention aux diarrhées, difficultés respiratoires, spasmes musculaires du visage et tremblements. Contactez le centre antipoison du Québec disponible en voyage au 418-656-8090 au besoin.

Dès l'arrivée à l'hôtel, il est recommandé d'inspecter méticuleusement le matelas et la chambre pour valider la présence d'insectes vivants ou morts, d'œufs, excréments, trace de sang, etc. qui indiqueraient la présence potentielle de punaises de lit. L'absence de ces éléments ne signifie pas qu'aucun traitement n'a été fait préalablement. En cas de doute, changez d'hôtel.

Mesures de protection personnelle

L'application de mesures de protection personnelle est essentielle pour prévenir plusieurs maladies. Ces mesures sont disponibles au lien suivant <https://www.inspq.qc.ca/sante-voyage/guide/risques/arthropodes/prevention>.

Contre les moustiques



Pour se protéger contre les moustiques, il est recommandé de :

- Porter des vêtements longs, amples, de couleur pâle, avec des manches fermées aux poignets, un chandail rentré dans les pantalons, et des bas par-dessus les pantalons;
- Porter des vêtements imprégnés de perméthrine disponibles au Canada. Ils peuvent être utilisés en complément d'un insectifuge pour une protection optimale;
- Utiliser un insectifuge approprié pendant la période de risque;
- Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticides (comme la perméthrine ou la deltaméthrine). La moustiquaire doit être bien ajustée sous le matelas, régulièrement imprégnée, et vérifiée fréquemment pour valider l'absence de bris. Elle doit également être fermée pendant la journée pour éviter que les moustiques ne s'y installent;
- Limiter l'exposition extérieure en fonction des périodes d'activité des moustiques peut être une mesure supplémentaire de protection.

Contre les tiques



Pendant une activité en zone à risque de tiques, il est conseillé de :

- Rester sur les sentiers aménagés pour éviter les environnements favorables aux tiques, comme les herbes hautes ou les feuilles mortes;
- Porter des vêtements longs, amples et de couleur pâle, avec des manches fermées aux poignets, un chandail rentré dans les pantalons, et des bas par-dessus les pantalons;
- Porter des vêtements imprégnés de perméthrine disponibles au Canada. Ils peuvent être utilisés en complément d'un insectifuge pour une protection optimale;
- Utiliser un insectifuge (voir la section suivante).

Après l'activité, il est important de :

- Vérifier la présence de tiques sur la peau, les vêtements, et aussi sur les animaux de compagnie;
- Prendre une douche ou un bain rapidement, car cela peut déloger les tiques qui ne sont pas encore accrochées;
- Retirer les tiques attachées à la peau le plus rapidement possible pour éviter des infections, telles que la maladie de Lyme. Pour le retrait des tiques, il est conseillé de consulter des ressources fiables, comme la page web suivante : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/retrait-dune-tique-en-cas-de-piqure> et de consulter un professionnel de la santé si nécessaire.

Insectifuges

L'efficacité et la durée de protection de l'insectifuge peuvent être influencées par divers facteurs, comme la température, l'activité physique, la sudation, la baignade, ou encore le frottement des vêtements sur la peau.

Voici quelques consignes à respecter :

- Les formulations d'insectifuge sous forme de crème, gel ou liquide sont recommandées, car elles permettent une application plus uniforme par rapport aux aérosols.
- Il est déconseillé d'utiliser des produits combinant du DEET et un écran solaire, car le DEET peut réduire l'efficacité de l'écran solaire et augmenter son absorption par la peau. Si ces deux produits doivent être appliqués, il faut d'abord mettre l'écran solaire, attendre 15 minutes, puis appliquer l'insectifuge.
- En cas de piqûre, il est conseillé de réappliquer l'insectifuge.
- Il peut être utile de tester différents produits pour trouver celui qui vous convient le mieux.
- Il est important d'appliquer l'insectifuge en petite quantité, uniquement sur les zones de la peau qui ne sont pas couvertes par des vêtements. Évitez de l'appliquer sur la peau irritée, brûlée par le soleil, coupée ou égratignée.



- Soyez particulièrement vigilant avec les enfants, car il y a des recommandations spécifiques en fonction de l'âge.
- Si l'insectifuge entre en contact avec les yeux, il faut immédiatement les rincer à l'eau. Après l'utilisation, lorsque la protection n'est plus nécessaire, il est conseillé de laver la peau à l'eau savonneuse pour éliminer tout résidu.
- Il est déconseillé de vaporiser l'insectifuge directement sur le visage. Il est préférable de l'appliquer sur les mains et de l'étaler délicatement sur le visage en évitant les yeux et la bouche.
- Avant l'allaitement, il est essentiel de se laver soigneusement les mains.

Le tableau qui suit présente les caractéristiques des différents insectifuges en fonction de l'âge.

Tableau – Insectifuges recommandés

	à base de DEET (% selon les concentrations)	à base d'icaridine (% selon les concentrations)	à base d'huile d'eucalyptus citronné ¹ (% selon les concentrations)
Durée	10 % jusqu'à 3 h 30 % jusqu'à 6 h	10 % jusqu'à 3-5 h 20 % jusqu'à 5-7 h	10 % ² jusqu'à 2 h
Adultes et enfants de 12 ans et plus	1 ^{er} choix 30 %	1 ^{er} choix 20 %	3 ^e choix
Grossesse et allaitement	1 ^{er} choix 30 %	2 ^e choix 20 % Moins de données chez la femme enceinte	Non recommandé Pas de données chez la femme enceinte
Enfants (2 à < 12 ans)	2 ^e choix 10 % jusqu'à trois fois par jour	1 ^{er} choix 20 %	3 ^e choix 3 ans à < 12 ans
6 mois à < 2 ans	2 ^e choix 10 % une fois par jour	1 ^{er} choix 20 %	Non indiqué pour les moins de 3 ans
< 6 mois	Si risque élevé ³ : 10 % une fois par jour	Si risque élevé : 10 % une fois par jour	Non indiqué pour les moins de 3 ans

¹ Pour protéger contre les piqûres de moustiques seulement. Les insectifuges à base d'eucalyptus citronné ne conviennent pas pour protéger contre les piqûres de tiques, sans égard à l'âge de l'utilisateur.

² Données manquantes concernant la durée de protection de toute autre concentration d'huile d'eucalyptus citronné.

³ Le [CCMTMV](#) recommande l'utilisation d'un insectifuge à base de DEET chez les nourrissons de moins de 6 mois lorsque d'autres mesures de protection personnelle (p. ex. les moustiquaires imprégnées d'insecticide) ne peuvent être utilisées lors d'un séjour à l'étranger où certaines maladies transmises par les arthropodes sont endémiques ou épidémiques et où une exposition est probable.

(Source : INSPQ, 2023)

Punaises de lit

La punaise de lit est un insecte brunâtre, sans ailes et qui peut atteindre jusqu'à 10 mm. Elle fuit habituellement la lumière et elle se nourrit du sang humain ou animal pendant la nuit en piquant la peau. Elle ne transmet pas de maladies, mais elle peut nuire au sommeil. Les symptômes les plus fréquents sont des boursouffles rouges qui ressemblent à des piqûres de moustiques ainsi que des démangeaisons légères allant jusqu'à très désagréables.

Pour prévenir :

- Éviter de poser les valises sur le lit ou sur le divan-lit;
- Inspectez soigneusement la literie, le lit, le divan-lit ainsi que les meubles, plinthes et tapis se trouvant à proximité du lit;
- Laisser vos vêtements dans la valise fermée;
- Garder uniquement l'essentiel en dehors des valises dans des sacs de plastique fermés hermétiquement.

Au retour du voyage :

- Mettre tous vos effets (ex.: vêtements, valise) dans un sac de plastique scellé, entreposé à l'extérieur jusqu'au moment de faire le tri. Défaire les valises à l'extérieur de la chambre à coucher, sur une surface dure, non rembourrée.
- Mettre immédiatement tous les vêtements lavables dans la machine à laver à l'eau chaude et sécher au moins 30 minutes à plus haute température.
- Inspecter les autres effets qui pourraient contenir des insectes (ex.: livres, trousse de voyage, etc.)
- Traiter à la vapeur ou passer l'aspirateur dans votre valise. Porter une attention particulière aux pochettes et coutures.



À surveiller au retour

Si vous présentez des signes et symptômes inhabituels ou que vous avez eu une problématique de santé pendant votre voyage, il peut être requis de consulter un professionnel de la santé. L'équipe d'Info Santé (811, option 1) peut vous guider vers le bon professionnel à consulter. N'oubliez pas de mentionner que vous avez fait un voyage à l'étranger.

Il est important de garder en tête qu'une maladie contractée dans le cadre d'un voyage peut être transmise à votre entourage au retour.

Références

Contenu

- Agence de la santé publique du Canada. (2020). Vêtements traités à la perméthrine. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/moustiques.html>
- Gouvernement du Canada. (20XX). Affaires mondiales. <https://www.international.gc.ca/global-affaires-affaires-mondiales/home-accueil.aspx?lang=fra>
- Gouvernement du Canada. (20XX). Inscription des Canadiens à l'étranger. <https://voyage.gc.ca/voyager/inscription>
- Gouvernement du Canada. (20XX). Santé et sécurité à l'étranger. <https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite>
- Gouvernement du Canada. (20XX). Voyage et tourisme. <https://www.voyage.gc.ca>
- Gouvernement du Québec. (2023). Piqûres de punaises de lit. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/piqures-de-punaises-de-lit>
- INSPQ. (20XX). Santé-voyage. <https://www.inspq.gc.ca/sante-voyage>
- MSSS. (20XX). Protocole d'immunisation du Québec (PIQ). <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/vaccination/protocole-d-immunisation-du-quebec-piq/>

Images

- Pixabay. (20XX). <https://pixabay.com/fr/>

Points de service locaux de Rimouski et de La Matanie
CISSS du Bas-Saint-Laurent
Prise de rendez-vous au : 1 888 862-3487

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**

Québec 