

CONSEILS AUX VOYAGEURS

Vous allez prochainement embarquer. Cette navigation vous amènera peut-être à faire escale dans des pays en voie de développement et dont le niveau d'hygiène n'est pas aussi développé qu'en Europe. Vous pouvez aussi entrer en contact avec les germes de certaines maladies tropicales.

Des mesures de prévention vis à vis de ces risques sanitaires sont obligatoires ou tout particulièrement recommandées.

Vous pouvez demander conseil lors de la visite médicale auprès du médecin des gens de mer, par téléphone ou par mail.

I – Les vaccinations :

1. Les vaccinations obligatoires :

A. La vaccination antidiphtérique, antitétanique et antipoliomyélite commercialisée sous les noms de DTP ou REVAXIS : rappel entre 5 à 10 ans.

B. La vaccination anti-amarile contre la fièvre jaune : Elle est exigée pour les régions d'endémicité de la fièvre jaune (Afrique intertropicale et Amérique latine).

1 seule injection. L'immunité apparaît 10 jours après la vaccination et protège pendant 10 ans.

Elle ne se pratique que dans les centres de vaccination internationale et sur rendez-vous.

- Centre d'Hygiène de la ville de Marseille
23 rue Louis Astruc 13005 MARSEILLE ☎ 04 91 55 32 80
- Services des maladies infectieuses de l'Hôpital Nord
Chemin des Bourrellys 13015 MARSEILLE ☎ 04 91 96 89 11
- Hôpital d'instruction des armées Sainte-Anne
2, boulevard Saint-Anne 83800 TOULON ☎ 04.94.09.92.52
- Centre de vaccinations internationales Aéroport de Nice Côte d'Azur
06000 Nice ☎ 04.93.21.38.81

2. Les vaccinations conseillées pour les marins se rendant dans les pays émergents :

Certaines maladies sont devenues rares en France du fait de l'amélioration de l'hygiène de l'eau et des aliments. Elles restent fréquentes dans les pays en voie de développement. Les voyageurs entrent en contact avec ces agents pathogènes lors de déplacement dans ces pays.

Il existe deux vaccins fortement recommandés lors de voyages en Afrique noire, Amérique latine ou dans certains pays du Moyen-Orient ou d'Asie.

Il s'agit :

- de la vaccination contre l'hépatite A (AVAXIM, HAVRIX) : 1 primo-vaccination, un rappel à 6 mois, puis tous les 10 ans.
- de la vaccination contre la fièvre typhoïde (TYPHIM, TYPHERIX) : 1 injection ; protège pendant 3 ans.

Ces vaccinations se pratiquent par les médecins traitants ou par les centres de vaccination. Les deux vaccins peuvent être faits le même jour et une spécialité pharmaceutique les associe (TYAVAX). Les vaccins ne sont pas remboursés et sont pris en charge par le voyageur ou par certaines compagnies maritimes.

3. D'autres vaccinations peuvent être conseillées en fonction de l'état sanitaire du pays de destination dont la vaccination anti-méningococcique.

II – La prévention du paludisme :

Le paludisme est une maladie infectieuse due à un parasite transmis par un moustique et se manifestant par de la fièvre, de la fatigue et une altération des fonctions intellectuelles. Cette maladie existe dans toute la ceinture inter-tropicale en Afrique, Amérique latine, grandes Antilles, Asie du sud-est, sous-continent indien et Océanie.

Sa gravité est liée à deux facteurs :

- Il existe des formes mortelles y compris avec un traitement bien conduit.
- Des épisodes récurrents de la maladie sont possibles pendant plusieurs années après la contamination et cela même sans nouveau séjour en zone impaludée.

Il n'existe pas de vaccination. La prévention repose sur des mesures pour éviter d'être piqué par les moustiques et sur la prise régulière de médicaments anti-paludéens.

- Éviter les piqûres de moustiques : ceux-ci piquent surtout entre le crépuscule et l'aube. Il faut donc se couvrir le soir en portant un vêtement à manches longues, un pantalon et des chaussures fermées. Des produits répulsifs envers les moustiques comme le « 5 sur 5 » ou le « Off » peuvent être utilisés. Enfin, le moustique n'aime pas l'air frais et se trouver en ambiance bien climatisée est une protection.
- La chimio-prophylaxie repose sur la prise régulière de médicaments pour éviter l'infection. Actuellement deux protocoles sont conseillés :
 - LARIAM 1 comprimé/semaine
Tester le médicament 1 semaine avant l'arrivée en zone impaludée car il y a un risque d'intolérance digestive. Continuer 4 semaines après le départ de la zone impaludée
 - MALARONE 1 comprimé/jour
Commencer la veille de l'arrivée en zone impaludée. Continuer une semaine après le départ de la zone impaludée.

De nombreux marins qui fréquentent des pays à « paludisme » ne prennent pas de chimio-prophylaxie car il s'agit d'un protocole fastidieux. Cependant en cas de séjours de courte durée pour des embarquements d'application des études ou pour d'autres raisons professionnelles, cette prophylaxie permet d'éviter de nombreux et graves soucis de santé. Ce traitement n'est pas pris en charge par la sécurité sociale mais certaines compagnies maritimes acceptent de le rembourser.

En cas d'affection fébrile survenant après un séjour en zone impaludée et en l'absence de chimio-prophylaxie, il faudra toujours penser à une crise de paludisme et signaler le séjour à l'étranger au médecin traitant qui prescrira alors les examens complémentaires et le traitement nécessaires.

III- Les risques alimentaires :

La diarrhée du voyageur affecte 35% des personnes.

Il faut éviter de consommer les légumes crus, les fruits qui ne s'épluchent pas, les poissons et les viandes crues ou insuffisamment cuites, les coquillages et le lait non pasteurisé ou bouilli.

Dans les pays émergents, il ne faut pas boire de l'eau du robinet et les glaçons sont à éviter.

Les boissons en bouteille sont conseillées. L'eau courante peut-être désinfectée avec du chlore ou bouillie.

IV- Les infections sexuellement transmissibles :

Les voyagers sont propices aux rencontres. Certaines maladies sexuellement transmissibles (en particulier le SIDA) affectent une large part de la population jeune de certains pays en l'absence d'organisation du dépistage et des soins. L'utilisation de préservatif est primordiale. De nombreux navires en ont à disposition à l'infirmerie.