

# Comment me protéger du paludisme en voyage

**Le site du Docteur Robin VIGNES**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/robin.vignes](http://www.docvadis.fr/robin.vignes)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

**Le paludisme, appelé aussi malaria, est une maladie parasitaire des régions tropicales et subtropicales, transmise par des moustiques et potentiellement mortelle. Toute personne qui séjourne dans une région où existe un risque de paludisme doit respecter les mesures préventives basées sur la protection contre les piqûres de moustiques et la prise de médicaments antipaludiques.**

## Quand dois-je me protéger ?

Vous risquez de contracter la maladie si vous séjournez dans un lieu où la maladie est présente. Une centaine de pays, principalement en Afrique subsaharienne, en Asie du Sud-est et en Amérique latine est concernée. Les risques sont souvent plus importants pendant et juste après la saison des pluies. Ils peuvent également être différents d'une région à l'autre dans un pays donné. En Asie par exemple, les villes sont épargnées. Renseignez-vous, avant votre séjour, auprès de centres médicaux spécialisés dans la médecine du voyage et le conseil aux voyageurs et sur les sites internet spécialisés (OMS, Institut Pasteur, ministère des Affaires étrangères, etc.).

## Comment éviter de me faire piquer ?

Les moustiques (anophèles) qui transmettent la maladie par leur piqûre, piquent entre le coucher et le lever du soleil.

Pour vous protéger des piqûres :

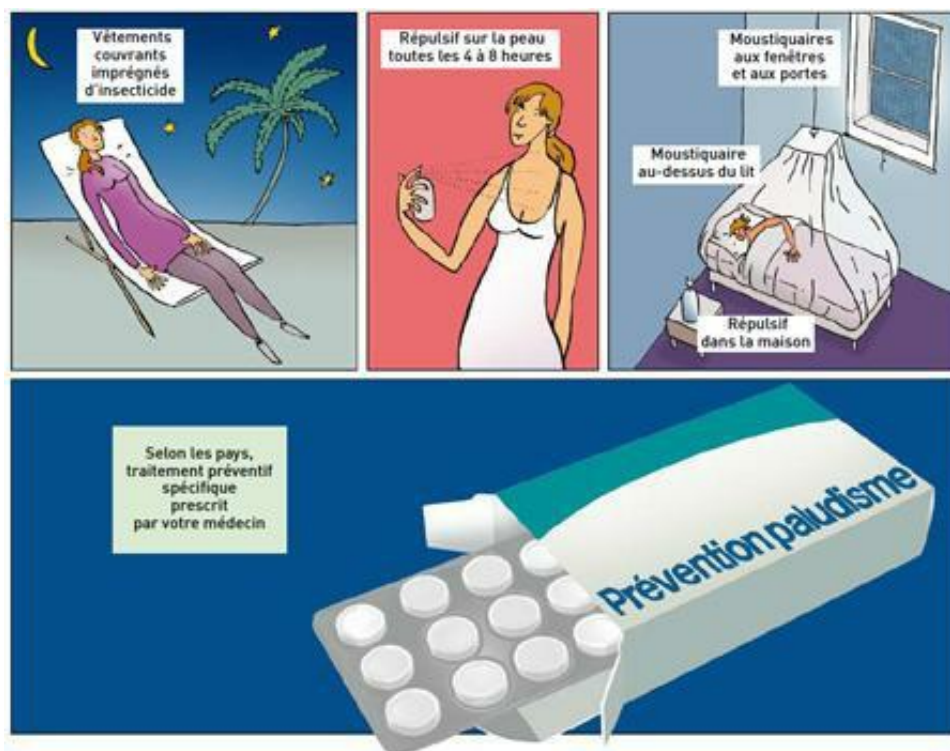
- Portez dès le coucher du soleil des vêtements couvrants, si possible imprégnés d'insecticide.

- Appliquez régulièrement des répulsifs sur votre peau découverte, généralement toutes les 4 à 8 heures.
- Dormez à l'abri de moustiquaires imprégnées d'insecticide, installées aux portes, aux fenêtres et au-dessus de votre lit. Vous pouvez acheter des moustiquaires préalablement imprégnées ou les imprégner vous-même.
- Pulvérisez, si nécessaire, de l'insecticide à l'intérieur de l'habitation.

La journée, au soleil, vous mettez une protection solaire et un chapeau à large bord. A la tombée de la nuit, pensez protection anti palu ! Appliquez un répulsif, portez des vêtements couvrants et prenez votre médicament. Pour un vrai dépaysement, dormez sous une moustiquaire.

Des kits d'imprégnation, pour les moustiquaires ou les vêtements, sont vendus en pharmacie. L'imprégnation des vêtements reste efficace pendant un à deux mois et après 4 à 5 lavages. Répétez-la ensuite.

La ventilation et la climatisation peuvent diminuer l'agressivité des moustiques mais sont insuffisantes pour assurer une bonne protection. Les bracelets anti-insectes, les appareils sonores à ultrasons, les rubans collants n'ont pas, non plus, fait la preuve de leur efficacité.



*La journée, au soleil, vous mettez une protection solaire et un chapeau à large bord. A la tombée de la nuit, pensez protection anti palu ! Appliquez un répulsif, portez des vêtements couvrants et prenez votre médicament. Pour un vrai dépaysement, dormez sous une moustiquaire.*

## **Dois-je suivre un traitement préventif ?**

Les mesures de protection contre les moustiques ne suffisent pas pour certains pays et vous devez aussi suivre un traitement antipaludique préventif, prescrit avant votre départ par un médecin, qui empêche le risque de maladie grave.

Prévoyez à l'avance votre consultation. Certains médicaments peuvent nécessiter plusieurs prises avant votre départ et vous pourrez, éventuellement, tester la tolérance de votre organisme à un de ces traitements.

Votre traitement sera différent selon le lieu où vous allez séjourner, la durée de votre séjour et vos antécédents médicaux. Il est important d'en respecter la prescription et la posologie. N'achetez pas vos médicaments sur place, des médicaments de contrefaçon circulant dans de nombreux pays impaludés.

## **Faut-il emporter des médicaments pour traiter le paludisme ?**

Si vous séjournez longtemps dans une zone impaludée très isolée, à plus de douze heures d'une structure de soin, votre médecin vous prescrira éventuellement, avant votre départ, un traitement dit de réserve à prendre en cas de signes évocateurs de la maladie. Vous pouvez suspecter un paludisme si vous avez de la fièvre, peut-être accompagnée de maux de tête, de courbatures, de troubles digestifs dont des nausées ou des vomissements. La prise d'un traitement de réserve ne doit pas néanmoins vous empêcher de consulter un médecin très rapidement afin de pouvoir bénéficier d'un traitement adéquat au plus vite.

Avant tout voyage dans une région à risque, il est important de consulter votre médecin traitant ou un centre de conseils aux voyageurs qui adaptera vos mesures de protection selon la durée de votre séjour, votre activité, votre âge ou en fonction d'une grossesse éventuelle ou de certaines affections (asthme, maladie cutanée, immunodépression...). Il vous donnera également de nombreux conseils liés à votre voyage.