

Séropositivité et voyage : bien profiter de mon séjour sur place

Le site du Docteur philippe van den veegaete

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe-vanderveegaete



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

Une fois sur place, vous devrez mettre en place de nouvelles habitudes de traitement et prendre des précautions d'hygiène pour profiter de votre séjour dans de bonnes conditions.

Je prends bien mon traitement

Un décalage horaire de quelques heures pose peu de problème en pratique et n'aura aucune incidence sur l'efficacité du traitement. Si le décalage horaire est plus important, le mieux est d'adopter le rythme local. Pour ne pas oublier de prendre vos médicaments, il vous faudra trouver de nouvelles « routines » : par exemple, vous faire réveiller à heure fixe par la réception de l'hôtel ou déclencher une alarme sur votre portable par SMS, ou disposer d'un pilulier électronique.

Je respecte quelques règles d'hygiène pour éviter la turista et les parasitoses digestives

Lavez-vous les mains régulièrement et toujours aux moments suivants : avant et après les repas, avant et après être allé aux toilettes, avant de préparer un repas. Buvez de l'eau en bouteille encapsulée. Utilisez également de l'eau en bouteille pour préparer les glaçons. Evitez l'eau du robinet, sauf si elle a bouilli plus de 5 minutes. De préférence, ne mangez que ce que vous pouvez faire bouillir, cuire ou peler (règle du « boil it, cook it, peel it, or forget it ! »). Il est donc préférable d'éviter les crudités, les fruits non pelés, les poissons crus, les fruits de mer, les fromages crus...

J'évite les parasitoses qui se transmettent à travers la peau

Évitez de marcher pieds nus, notamment sur la plage, dans les rivières. Sur sol humide, portez des chaussures fermées. Ne vous baignez pas dans une rivière. Allongez-vous sur une serviette posée sur le sable ou le sol.

J'évite les infections transmises par les insectes, notamment les moustiques

Protégez-vous le jour : vêtements à manches longues et pantalons fermés aux extrémités, insecticides. Protégez-vous la nuit : avec le même type de vêtements et en utilisant en plus des répulsifs et une moustiquaire.

Je me méfie des coups de soleil

Limitez l'exposition solaire. Attention au risque de photosensibilisation avec quelques médicaments : certains peuvent déclencher une irritation cutanée, des rougeurs ou des boursouffures. Lisez bien les notices ou parlez-en en consultation avant votre départ ou avec votre pharmacien, mais surtout protégez votre peau des rayons du soleil. Mettez un écran total, un chapeau, des lunettes de soleil, des vêtements.

Que faire si j'attrape la turista ?

La turista, ou diarrhée du voyageur, survient généralement quelques jours après l'arrivée. Vous devrez boire abondamment (eau encapsulée) pour éviter de vous déshydrater. Pour accélérer le retour à la normale, prenez un comprimé d'anti-diarrhéique, à renouveler si nécessaire 8 heures plus tard ou le lendemain.

Le VIH est présent partout dans le monde où coexistent des types de virus différents. La prévention reste d'actualité pendant les vacances si vous faites des rencontres sexuelles, pour l'autre mais aussi pour vous : vous pouvez en effet être contaminé par un autre virus VIH (surcontamination). Dans les pays en développement, il peut être difficile de trouver des préservatifs de bonne qualité : emportez-en dans vos bagages et pensez à les protéger du soleil ou de la chaleur excessive (risque de rupture).