



Province
de Liège

Santé et
qualité de vie

Médecine du voyage



Informations utiles sur les vaccinations des voyageurs

Éditorial



Les voyages vers les destinations lointaines sont presque devenus une habitude pour beaucoup d'entre nous.

Voyager en toute quiétude, mérite cependant quelques précautions afin d'éviter des désagréments tant pour notre santé que pour notre bien-être.

Aussi, la Province de Liège, à la pointe dans le domaine de la prévention, a développé un centre spécialisé : le Service de Médecine du Voyage.

Ce service provincial comprend un « Centre d'Information » et un « Centre de Vaccinations ». Ce dernier accueille le voyageur afin d'y effectuer non seulement les vaccinations obligatoires mais également les vaccinations conseillées en fonction de la situation sanitaire du pays de destination.

Le Service de Médecine du Voyage de la Province de Liège voit toujours plus loin... en vous invitant à son Centre d'Information, où vous pourrez trouver une foule de renseignements précieux tels que les mesures à adopter pour se prémunir des piquûres de moustiques, les principes d'hygiène généraux ou encore le contenu de la pharmacie de voyage, ...

Vous y bénéficierez des données les plus récentes, notamment grâce à notre connexion interactive à l'Organisation Mondiale de la Santé. Des données détaillées par pays sont ainsi disponibles : le climat, les risques sanitaires, la potabilité de l'eau, les coordonnées des hôpitaux et des médecins locaux.

Grâce à cette brochure, vous pourrez prendre connaissance des questions essentielles à se poser avant de partir à l'étranger ainsi que des premiers éléments d'information qui vous permettront de voyager l'esprit serein et de profiter pleinement de votre déplacement.

Nous restons à votre entière disposition pour toutes informations complémentaires.

Bonne lecture et bon voyage en toute sécurité!

Georges PIRE

Député provincial en charge de la Santé, Vice-Président, Président du Projet « Liège Province Santé » de l'Organisation Mondiale de la Santé



Informations utiles sur les vaccinations des voyageurs

Références :

Centre de vaccination provinciale,
Institut Ernest Malvoz, quai du Barbou, 4 à 4020 Liège.
Tél. 04 344 79 54 Fax 04 344 77 02

• www.itg.be/itg/GeneralSite/Generalpage.asp

Institut de Médecine tropicale d'Anvers (Tél. : 03 247 66 66)

• www.who.int/ith/fr/index.html - OMS

• www.cdc.gov/page.do - CDC Atlanta

- Les informations contenues dans cette brochure sont des conseils généraux mais toutes décisions de vaccination doivent être prises en accord avec un médecin.
- Les prix des vaccins et médicaments sont actualisés mais ne constituent qu'une indication.

3 Mesures hygiéniques générales

ALIMENTATION

“Faites attention à ce que vous mangez”. Cette recommandation, souvent faite aux voyageurs est rarement comprise à sa juste valeur.

La diarrhée touche de 20 à 50 % des voyageurs ; elle peut sérieusement compromettre le déroulement du voyage. Un risque léthal n'est pas exclu chez les personnes sensibles. Mais à côté de la diarrhée, la fièvre typhoïde, la poliomyélite, l'hépatite A et diverses autres infections parasitaires peuvent être la conséquence de l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés.

La meilleure protection contre ces affections consiste à bien choisir ce que l'on mange et boit.

Malheureusement, l'aspect de l'aliment n'offre pas de garanties suffisantes : la nourriture peut être appétissante et être pourtant contaminée. On peut dire, en règle générale, que le lait non pasteurisé et tous les aliments crus (à l'exception des fruits et légumes qui peuvent être pelés) sont susceptibles d'être contaminés et sont donc dangereux. Les aliments chauds doivent être cuits complètement et être consommés immédiatement : il faut donc les servir chauds. La conservation des aliments doit avoir lieu à une température, soit inférieure à 10°C, soit supérieure à 60°C. L'aliment qui est resté quelques heures à une température entre 15°

et 40°C présente un risque élevé de contamination en raison de la forte multiplication des bactéries. La crème glacée présente également des risques très sérieux. L'eau à boire doit être filtrée, bouillie et chlorée (comprimés de Micropure®), à moins que vous puissiez vous assurer de sa potabilité (eau en bouteille, de préférence minérale, débouchée devant vous). On évitera de consommer des glaçons, sauf s'ils ont été faits avec de l'eau potable.

En général, le thé et le café chauds sont sans danger, tout comme la bière et le vin. Le risque est affaire de dose : plus on ingère d'aliments contaminés, plus on absorbe de bactéries et plus grand est le risque de devenir malade.

Les voyageurs doivent apprendre à vivre selon le principe simple suivant : “BOUILLIR, CUIRE OU PELER, SINON RIEN”

DESHYDRATATION : dans les climats chauds, il est indispensable de maintenir une bonne hydratation. La soif, en particulier pour les personnes âgées n'est pas un indicateur suffisant de déshydratation. Les urines doivent toujours rester claires. La consommation d'alcool pendant les heures chaudes est déconseillée.

SOLEIL : trop de soleil peut nuire en particulier aux jeunes enfants. Veillez à une protection solaire suffisante (chapeau, lunettes solaires, protection cutanée).

PROMENADES : évitez de se promener nus pieds sur le sable (sandales). Les sols peuvent être souillés de matières infectieuses (puce des sables, larves de vers,...)

ALTITUDE : certaines maladies cardiaques ou pulmonaires contre-indiquent des voyages en altitude ou des voyages en avion où la pression de l'air est plus basse. Parlez-en à votre médecin traitant.

ACTIVITES SEXUELLES : l'usage du préservatif est de rigueur, même en vacances.

Vaccinations

Il existe peu de réelles contre-indications à la vaccination :

1. Affections aiguës accompagnées de fièvre (de 38,5°) ou de signes cliniques alarmants ;
2. Atteintes du système immunitaire et parmi elles, celles induites par la corticothérapie et la chimiothérapie (cancers) ;
3. Effets secondaires graves consécutifs à l'administration précédente du même

vaccin ;

- 4. Grossesse : ne pas administrer de vaccins vivants à une femme enceinte ;
- 5. Allergies aux oeufs ou aux antibiotiques, présents dans le vaccin ;
- 6. Trouble du thymus.

Ne constituent pas de contre-indications : les affections bénignes, les traitements à doses peu élevées d'antibiotiques ou administration locale de ceux-ci.

1. FIÈVRE JAUNE (uniquement réalisée dans un centre agréé)

STAMARIL (± 19 €)

Maladie virale aiguë, transmise par la piqûre de certains moustiques.

- La maladie n'est présente que dans certains pays d'Amérique du Sud et d'Afrique Centrale.
- Il n'existe aucun traitement spécifique pour cette maladie mortelle mais nous disposons par contre d'un vaccin très efficace (qui est injecté sous la forme d'un virus vivant atténué) qui offre une protection proche de 100%.
- Les voyageurs devant se rendre dans les régions où sévit la fièvre jaune (où elle est "endémique"), doivent se faire vacciner pour leur propre protection même si le pays ne l'exige pas.
- Chez les personnes âgées de plus de 65 ans, des effets secondaires mettant la vie en danger ont été exceptionnellement rapportés.
- Le vaccin n'est pleinement efficace qu'à partir du 11ème jour après l'injection et est valable 10 ans

NB : Contre-indication chez les femmes enceintes ainsi que chez les enfants de moins de 12 mois et voir les contre-indications discutées plus avant.

Fièvre jaune dans le monde 2008

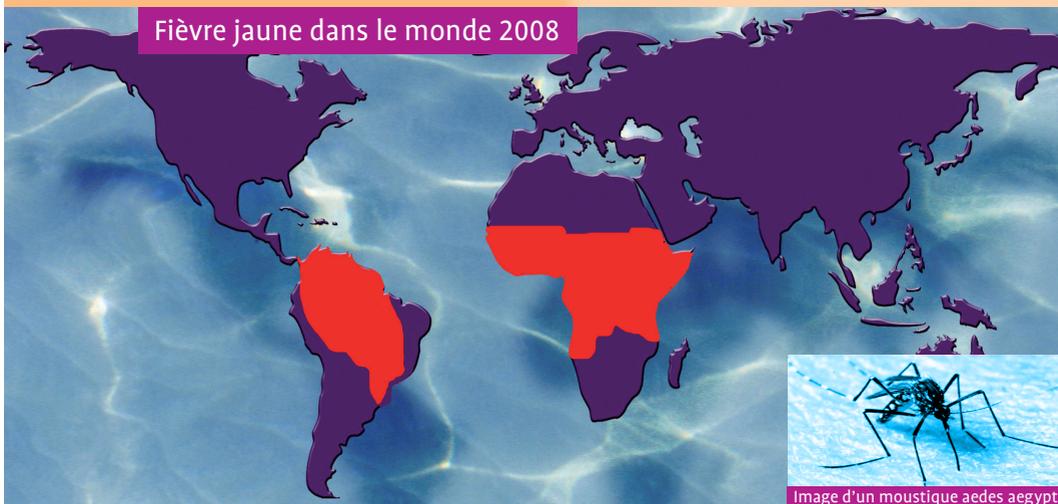


Image d'un moustique aedes aegypti

2. TÉTANOS et DIPHTÉRIE TEDIVAX® pro adulto® (Prix : ± 6 €)

Dans TOUS les pays, y compris la Belgique, chacun doit se faire vacciner contre le tétanos et la diphtérie.

Les rappels se font tous les 10 ans. Si on a reçu la vaccination de base correctement et si la dernière injection remonte à plus de 20 ans, il faut 2 injections avec un intervalle de 6 mois pour de nouveau être protégé pour 10 ans..

3. POLIO (POLIOMYÉLITE) IMOVAX® (Prix : ± 8 €)

Le virus se transmet principalement par voie féco-orale, encore que de rares flambées aient pour origine des aliments ou de l'eau contaminée. Tant que la maladie n'a pas été éradiquée (ce qui était initialement prévu par l'O.M.S. pour 2005), le risque de contamination demeure pour les personnes qui se rendent dans des pays d'endémie. Les personnes qui se rendent dans certains pays d'Afrique et une partie de l'Asie, notamment le sous-continent indien doivent être en ordre de vaccination.

Les voyageurs porteurs du virus sont d'importants vecteurs de la maladie et peuvent réintroduire le virus dans des zones exemptes de poliomyélite.

Un rappel à l'âge adulte (à partir de 16 ans) offre une protection à vie.

2+3. TÉTANOS-DIPHTÉRIE (dose Adulte) + POLIO

= **REVAXIS®** (les 3 vaccins en une injection) 2 + 3. (Prix : ± 18 €)

4. HÉPATITE A HAVRIX®/EPAXA® (Prix : ± 46 €),

HAVRIX junior (de 1 à 15 ans) (Prix : ± 31 €)

Dans le monde, l'hépatite A affecte 1,4 million de personnes chaque année.

C'est également la maladie évitable par un vaccin la plus fréquemment rencontrée chez les voyageurs.

La transmission est féco-orale. Soit directement par l'intermédiaire d'aliments, de boissons ou d'objets souillés, des crustacés ; soit le plus souvent indirectement, à partir de patients atteints par la maladie (très souvent des enfants).

- La vaccination contre l'hépatite A est recommandée à tous ceux qui voyagent en dehors des pays industrialisés, quelles que soient la durée et les circonstances du séjour.
- Plus particulièrement recommandée chez le voyageur porteur d'une maladie chronique du foie.
- Un examen sérologique préalable par prise de sang (recherche d'anticorps), est intéressant pour les personnes ayant des antécédents d'ictère (jaunisse) ou ayant vécu en zone d'endémie ou âgées de plus de 55 ans.
- Rappel 6 à 12 mois.

- A 1 mois, la première injection donne une protection à presque 100% pour 1 an. La deuxième injection donne une protection à vie.

5. HÉPATITE B ENGERIX B®/HBVAXPRO® (Prix : ± 29 €) ENGERIX B® junior/HBVAXPRO® junior (Prix : ± 18 €)

- La vaccination est recommandée pour les voyages fréquents en zones de forte endémie : certains touristes ou hommes d'affaires.
 - Pour des touristes particuliers tels les routards.
 - La transmission est principalement sanguine et sexuelle.
 - Pour des patients aux pathologies chroniques et qui sont susceptibles de fréquenter les services médicaux étrangers.
 - Pour les expatriés : le personnel militaire et diplomatique, les professionnels de la santé.
 - Pour les enfants d'immigrés visitant leur famille dans leur pays d'origine.
- Schéma : 2 injections à intervalle d'un mois et une vaccination de rappel après 6 mois. Il est vivement conseillé de mesurer le taux d'anticorps après la vaccination; 4 à 6 semaines après la dernière injection de la série. Si on observe un taux d'anticorps > 10UI/L, une protection à vie est en principe assurée).
- Schéma accéléré 1-7-21 et 360 jours.

4+5. HÉPATITE A+B TWINRIX® (Prix : ± 55 €) TWINRIX® junior (de 1 à 15 ans) (Prix : ± 42 €)

- Schéma : 3 injections : 0, 1, 6 mois
- Schéma accéléré : 1-7-21 et 360 jours.

Vaccination intéressante car combinaison des 2 hépatites individuelles.

6. FIÈVRE TYPHOÏDE TYPHIM® / TYPHERIX® (Prix : ± 23 €)

- Le vaccin contre la **fièvre typhoïde** est recommandé pour les voyageurs qui se rendent dans les zones à haut risque (l'Inde, le Sud-Est Asiatique, l'Afrique du Nord et du Nord-Ouest et le Pérou) et pour les voyageurs qui effectuent des séjours de plus d'un mois ou qui sont susceptibles de consommer des aliments ou des boissons en dehors des circuits touristiques habituels et ou pour des séjours dans des conditions d'hygiène précaire.
- 1 injection intramusculaire ou sous-cutanée ;
- Durée de validité : 3 ans à compter du 14ème jour qui suit l'injection
- Le vaccin ne sera pas administré aux enfants de moins de 2 ans.

7. MÉNINGITE A MÉNINGOCOQUES A,C,Y et W135 MENCEVAX® (Prix : ± 33 €)

- Le vaccin tétravalent est recommandé pour les personnes se rendant dans une zone d'endémie (Sahel en Afrique), de décembre jusqu'en juin, dans des conditions de contact étroit et prolongé avec la population locale et pour toutes autres activités dans le domaine de la santé.
- Obligatoire pour le pèlerinage à la Mecque (uniquement dans un centre agréé).
- Le vaccin ne sera pas administré aux enfants de moins de 2 ans
- Durée de validité : 3 ans à dater du 10ème jour après l'injection ;

Remarque : les vaccins contre la méningite du nourrisson (Prevenar®) et ceux des adolescents (Menjugate®, Meningitec®, Neisvac-C®) ne sont pas les mêmes et ne dispense ni ne contre indiquent l'injection du vaccin ACYW.

8. ENCÉPHALITE JAPONAISE Ixiaro® (Prix : ± 200 € pour les 2 injections)

- Infection virale potentiellement grave, qui sévit en Asie et plus particulièrement dans le Sud-est.
- Transmise par des moustiques spécifiques, genre Culex qui piquent de la tombée du jour jusqu'au lever du soleil.
- L'infection survient de manière saisonnière d'avril/mai à octobre/décembre dans ces régions.
- Schéma : 2 injections à 28 jours d'intervalle.
- Le vaccin sera proposé aux voyageurs de longue durée (> 4 semaines) qui se rendent pendant la saison de transmission et durant la mousson dans une zone rurale endémique.
- Transmission toute l'année : en Indonésie, Malaisie, Papouasie-Nouvelle Guinée et aux Philippines.
- Transmission saisonnière : au Népal, en Inde et dans le Sud-Est Asiatique, mais aussi dans certaines régions du Japon, de Chine, de Taiwan et de Corée.

9. L'ENCEPHALITE A TIQUES D'EUROPE CENTRALE FSME-IMMUM® 0,5 ml et FSME-IMMUM® 0,25 ml (pour les enfants de 3 à 16 ans) (Prix : adulte : ± 35 €, enfant : ± 30 €)

Cette maladie constitue un danger pour les touristes qui comptent se promener dans certaines zones forestières en Europe Centrale (Bavière, Tyrol, Suisse, Europe de l'Est). Le schéma de vaccination consiste en 3 injections intramusculaires avec un intervalle de 1 à 3 mois entre les 2 premières injections, suivi par une 3ème injection après 5 à 12 mois. Un rappel sera administré après 3 ans, ensuite chaque

3-5 ans.

- Lorsqu'il n'y a pas suffisamment de temps, on applique un **schéma accéléré**. Avec le vaccin FSMEIMMUM®, on réalise une injection aux jours 1 et 14 : il y a déjà une protection d'environ 90 - 95 % 2 semaines après la deuxième injection (donc au jour 28).
- Pour les enfants de plus de 3 ans et de moins de 16 ans on utilise le vaccin FSME-IMMUM® 0,25 ml.
- L'utilisation d'un répulsif "anti-moustique" à base de DEET (voir mesures préventives contre les piqûres d'insectes) peut être une alternative et donner une protection complémentaire contre les piqûres de tique ; le produit est appliqué sur la peau. La durée d'efficacité est de quelques heures.

10. LA RAGE RABIPUR® : (± 66 €)

- Maladie virale transmise par des morsures d'animaux porteurs de virus (chiens, rongeurs...).
- La vaccination **antirabique** préventive n'est en aucun cas indiquée pour les voyageurs ordinaires, vu le risque très limité.
- Elle sera proposée pour des séjours prolongés ou aventureux et en situation d'isolement dans un pays à haut risque en Asie et notamment en Inde, surtout pour les enfants.
- Certaines professions à risque tels que les vétérinaires, les chasseurs, les gardes forestiers, les archéologues, les spéléologues et les agronomes ainsi que les cyclo-touristes peuvent se voir proposer la vaccination préventive.

9

AUTRES VACCINATIONS

CHOLERA

Vaccin déconseillé.

Affection intestinale aiguë, accompagnée de vomissements, de fortes diarrhées et d'une grave déshydratation.

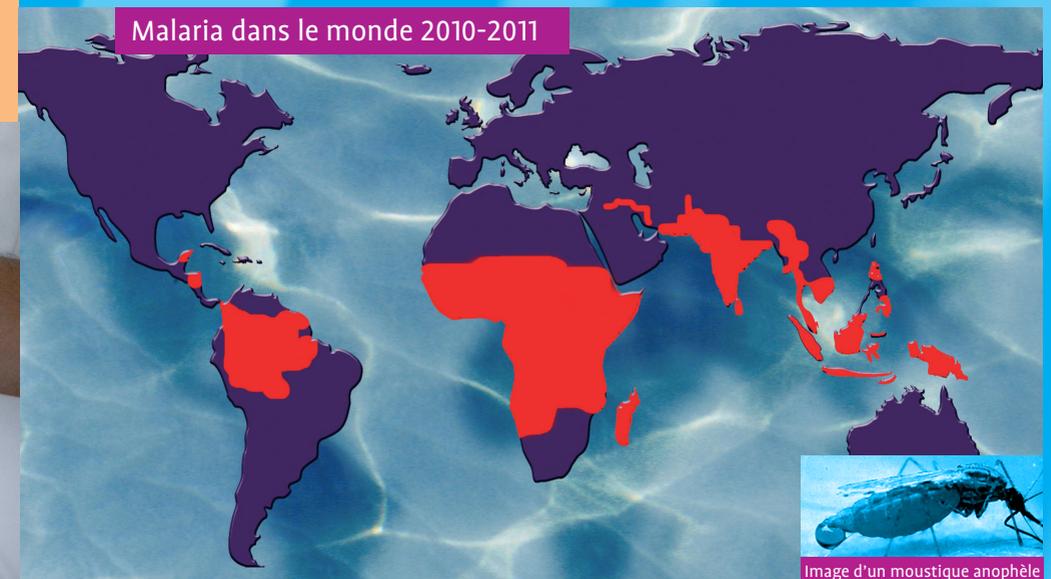
La vaccination n'offre qu'une immunité très partielle. Elle ne dispense pas des mesures de prévention indispensables. Toutes les denrées alimentaires susceptibles d'être contaminées doivent être évitées : eau, glaçons, crème glacée, légumes crus, fruits non pelés.

L'efficacité toute relative du vaccin et les nombreux effets secondaires nous incitent à le déconseiller. A l'heure actuelle, l'Organisation Mondiale de la Santé est d'avis que le vaccin choléra n'est plus obligatoire pour l'obtention du visa .

Pour éviter tout problème aux frontières, un cachet de contre-indication sera apposé.

Le paludisme = Malaria

10



La Malaria est une maladie transmise par des moustiques appartenant à la classe des anophèles qui ne vivent que dans les régions chaudes et humides. Le paludisme s'accompagne de fortes fièvres et d'un malaise généralisé (état grippal sérieux, frissons, maux de tête).

Certaines formes de Malaria connaissent un fort pourcentage de décès si le traitement approprié n'est pas entamé rapidement. Il n'existe actuellement aucun vaccin contre la malaria.

Le voyageur a peu de risques de contracter la malaria au-dessus de 1.500 à 2.000 mètres d'altitude de même que dans les grandes villes, sauf en Afrique et en Inde.

Les régions infectées sont très vastes.

QUATRE PRINCIPES DE PROTECTION CONTRE LA MALARIA

Les voyageurs et les médecins généralistes qui les conseillent doivent tenir compte de quatre principes de protection contre la malaria :

1. Être conscient du risque ;
2. Éviter d'être piqué par des moustiques notamment entre le crépuscule et l'aube (détails plus bas);
3. Prendre des médicaments antimalariques (chimio prophylaxie), afin d'arrêter l'infection le cas échéant (détails plus bas);
4. Solliciter immédiatement un diagnostic et un traitement si une fièvre se déclare sept jours après l'arrivée dans une zone infectée, et jusqu'à trois mois après le retour.

1. REMARQUES GÉNÉRALES

- Le risque varie selon le pays, les régions visitées, la saison, la durée du séjour, le type de voyage.
- Aucun médicament préventif n'est efficace à 100 %. La résistance croissante de la maladie aux médications préventives rend la prévention de plus en plus compliquée.
- Cette MÉDICAMENT PREVENTIVE sera toujours prescrite par un médecin pour être adaptée à chaque individu, ce qui implique que des personnes d'un même groupe prennent parfois des médicaments différents.
Si malgré cette médication préventive vous faites quand même de la fièvre, consultez votre médecin dans les 24 à 48 heures.
- Tous les schémas de traitement décrits ci-après doivent être entamés avant le départ. Le traitement doit être poursuivi pendant tout le voyage et encore après le retour au pays.

11

- Les adultes vivant depuis de nombreuses années dans une zone infectée possèdent une immunité maintenue par des piqûres répétées et de légères infections latentes peu ou pas symptomatiques. Elle disparaît après 6 mois s'il n'y a plus eu d'infection ou si l'autochtone est sorti de la zone à risque.
- Par contre, une personne qui n'est pas originaire d'une zone d'endémie, un voyageur européen par exemple, verra sa première infection se dérouler sous une forme grave, accompagnée de complications pouvant être mortelles.

Il faut emporter avec soi, une quantité suffisante de médicaments anti-malariques.

Pour les séjours au-delà de 3 mois, des alternatives thérapeutiques existent (RIAMET® MALARONE® en traitement curatif empirique).

2. MESURES PRÉVENTIVES CONTRE LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Le moustique Anophèle ne pique qu'entre le coucher du soleil et le lever du jour.

On peut s'en protéger de la façon suivante :

- dormir sous moustiquaire ;
- climatisation en continu ;
- pulvériser des insecticides dans les pièces du séjour.
- Pour une meilleure protection, on peut :
 - imprégner la moustiquaire d'un insectifuge de Deltaméthrine ou de Permethrine ;
 - porter des vêtements de teinte claire couvrant bras et jambes et ce à partir du coucher du soleil,
 - appliquer sur la peau, et en particulier les parties découvertes, en début de soirée et renouveler avant la nuit un produit insectifuge à base de DEET. La concentration optimale du DEET doit varier entre 20 et 50% (pour les enfants et les femmes enceintes 20%) : il faut répéter l'application toutes les 6 heures ; le produit n'est donc pas actif toute la nuit.

Exemple de produits insectifuges : Moustimug ® (DEET 20 %), Care Plus 30 % à 50% (DEET 30 % et 50 %), Moustimug ® Tropical ® (DEET 30 %).

Moustimug ® utilisable à partir de 3 ans.

Les insectifuges ne contenant pas de DEET : Mosegor ® et Mosiguard ® sont les seuls répulsifs sans DEET qui soient aussi efficaces et sans risque. Ils sont conseillés pour les enfants en dessous de 2 ans.

12

3. CHIMIOPROPHYLAXIE

A. **MEDICAMENTS PREVENTIFS POUR ADULTES** selon la classification O.M.S.

Les régions où sévit la malaria dans le monde sont divisées en deux zones différentes avec une stratégie préventive spécifique.

Zone A :

NIVAQUINE® : 3 comp/semaine en une seule prise 3 à 4 jours avant le départ, puis pendant le séjour et 4 semaines après.

▪ boîte de NIVAQUINE : 20 comp. (Prix : ± 2 €) ou 100 comp. (Prix : ± 5 €)

Contre-indications :

- Allergie Nivaquine et Quinine ou apparenté.

Zone B :

I. **LARIAM®** : 1 comp/semaine , commencer 2 à 3 semaines avant puis pendant et continuer quatre semaines après le retour. 1 boîte de 8 comp. (Prix : ± 31 €)

Effets secondaires : Le LARIAM® peut provoquer des effets secondaires assez gênants, quoique réversibles, tels que vertiges, troubles de la concentration, du comportement, état d'anxiété, état d'excitation... ce qui en déconseille l'administration si une fonction de sécurité est exercée (par exemple un pilote).

La prudence sera de mise pour les conducteurs de véhicule.

Dans 5 % des cas seulement, ces effets entraînent l'arrêt de la prise du traitement.

Contre-indications :

- intolérance au médicament ;
- **grossesse ; après la prise de LARIAM®, la femme devra attendre au moins trois mois avant d'être enceinte, il est donc préférable qu'elle soit protégée par des moyens contraceptifs ;**
- enfants de moins de 5 kg ;
- antécédents de maladie neurologiques ou psychiques, importants troubles du rythme cardiaque.

Remarque : réalisez un test de tolérance à la première prise du médicament est toujours souhaitable, à cet effet, commencez le traitement 3 semaines avant de partir.

II. **MALARONE®** 1 comp/jour à prendre le jour avant le départ, pendant le séjour et une semaine après le retour. 1 boîte de 12 comp. (Prix : ± 44 €)

Contre-indications :

Eviter de prendre la MALARONE® avec du PRIMPERAN® ou des tétracyclines qui diminuent son efficacité.

Grossesse : après la prise de MALARONE®, la femme devra attendre 4 semaines avant d'être enceinte.

Ces deux préparations sont équivalentes au niveau protection mais la Malarone® est beaucoup plus onéreuse.

III. **DOXYCYCLINE® :**

Cet antibiotique, existant sous plusieurs dénominations commerciales, pourra vous être prescrit si vous vous rendez dans une zone où sévissent des formes de malaria résistantes aux traitements habituels (Asie du Sud-Est, par exemple). 100mg./jour, 24h avant le départ, pendant le séjour et 4 semaines après le retour.

Contre-indications :

Les femmes enceintes et les enfants de moins de 8 ans.

Effets secondaires :

Peut donner des allergies au soleil (une protection solaire efficace est donc nécessaire), des mycoses, de la diarrhée.

IV. EN CAS DE CONTRE-INDICATION OU D'INTOLERANCE AU LARIAM® OU A LA MALARONE®,

La dernière alternative reste la combinaison Nivaquine®, 100 mg par jour, et Paludrine®, 200 mg par jour (Savarine® en France), mais cette combinaison est beaucoup moins efficace pour les séjours en zone C.

Shéma préventif pour les enfants en fonction du poids

La posologie pour la <i>Nivaquine</i> ®	
Poids (kg)	Dose journalière en comprimés de 100 mg
5-6 KG	1/4 C
7-10 KG	1/2 C
11-14 KG	3/4 C
15-18 KG	1 C
19-24 KG	1,25 C
25-35 KG	2 C
36-50 KG	2,5 C
>50 KG	3 C

15

Zone A :

5mg/kg/semaine

Bien que tous les médicaments doivent être conservés hors de portée des enfants, une attention particulière est requise pour la *Nivaquine*®, un surdosage pouvant être fatal.

A cause du goût (la *Nivaquine*®, par exemple, est très amère) ou parce qu'une forme sirop n'est souvent pas disponible, on peut éventuellement demander au pharmacien de réaliser des capsules avec la quantité requise de *Nivaquine*® en fonction du poids de l'enfant.

Les comprimés peuvent également être écrasés et administrés avec de la nourriture (confiture, grenadine).

Depuis le début de l'année 2010, la *Paludrine*® (*Proguanil*) n'est plus disponible en Belgique.

Lariam®

Pour un poids < à 5kg, ce traitement est déconseillé.

Poids (kg)	Dose hebdomadaire en comprimés
< 5	déconseillé
5-10	1/8
10-19	1/4
20-29	1/2
30-44	3/4
> 45	1

(*) On peut demander au pharmacien de préparer des capsules contenant la quantité exacte de *Lariam*®. Même si, en moyenne, les effets secondaires sont moins fréquents chez les enfants, un test de tolérance avant le départ reste indiqué, tout comme pour les adultes. Si l'enfant vomit un comprimé endéans les 30 minutes après la prise, il suffit tout simplement d'administrer une nouvelle dose.

16

La posologie journalière de *Malarone*®

Poids (kg)	Dose quotidienne en comprimés
< 11	déconseillé
11-20	1/4 comp adulte = 1 comp. <i>Malarone Junior</i> ®
21-30	1/2 comp adulte = 2 comp. <i>Malarone Junior</i> ®
31-40	3/4 comp adulte = 3 comp. <i>Malarone Junior</i> ®

(*) On peut demander au pharmacien de préparer des capsules contenant la quantité exacte de *Malarone*®.

Autotraitement de la diarrhée du voyageur

17



- Loperamide : ex : IMODIUM® Instant ou LOPERAMIDE (générique)
- Fluoroquinolone : ex : CIPROFLOXACINE (CIPROXINE en générique)- OFLOXACINE (TARIVID en générique) (risque de tendinite du tendon d'Achille).
- Pour les enfants : ZITROMAX® (10 mg/kilo/jour) AZITROMYCINE sirop.
- (Contre-indications : les femmes enceintes.)

Ce schéma est un traitement d'urgence, destiné exclusivement à être utilisé en voyage et seulement s'il n'est pas possible d'obtenir une aide médicale adéquate dans les 24 heures. Après le retour en Belgique, consultez votre médecin !

Encore quelques conseils

A voir avec votre médecin traitant ou le médecin du centre :

- pharmacie de voyage ;
- risques de baignade dans l'eau douce ;
- syndrome de classe économique (Phlébite en avion)
- problèmes liés à l'altitude ;
- décalage horaire ;

Avant de partir :

- Consulter votre dentiste pour éviter tous problèmes liés aux caries dentaires (elles provoquent des douleurs lors des trajets en avion) et pour éviter tous soins dentaires à l'étranger, source de contamination pour l'hépatite B (et le sida) ;
- consulter le site www.bienvenue-sur-diplobel pour l'adresse des consulats belges et la sécurité du pays que vous visitez ;
- renseignez-vous sur les épidémies possibles dans certains pays (méningite, dengue) ;
- sur le site www.provincedeliege.be/santeenv/, vous pouvez découvrir les dernières informations sur les problèmes de santé pour tous les pays du monde.



