

# Risques du voyage

30-01-2008

Dernière mise à jour : 02-01-2009

## EVALUER le

risque des voyages,  
risques liés aux déplacements à l'étranger  
dans le cadre de votre activité professionnelle.

## Les risques du voyage :

Pour les personnes qui séjournent à l'étranger, en zone tropicale et/ou en pays à l'hygiène précaire, dans le cadre de leur activité professionnelle, en déplacement temporaire ou permanent sur le globe, une bonne évaluation des risques, quelques préparatifs et des précautions toutes simples à prendre peuvent éliminer le risque d'attrapper des maladies infectieuses plus ou moins graves et diminuer les risques liés aux transports et à l'environnement.

## De

plus, devant la recrudescence de maladies émergentes (SRAS, GRIPPE AVIAIRE,...), l'employeur doit se tenir informé des conditions sanitaires du pays dans lequel ses salariés vont séjourner. Le médecin du travail est tenu de lui apporter une information précise et de diffuser l'ensemble des recommandations officielles aux voyageurs.

## Il

ne faut pas négliger quelques notions élémentaires sur la façon de protéger leur santé.

Votre médecin du travail peut vous aider à mieux repérer les risques pour mieux les prémunir.

{mospagebreak title= Où sont les risques ?}

Où sont les risques ?

>

Risques au niveau des maladies :

Le risque infectieux varie en fonction de plusieurs facteurs: la situation sanitaire et épidémiologique du pays, les conditions de séjour, et les caractéristiques individuelles (âge, statut vaccinal antérieur, état de santé...).

- LE

PALUDISME

Maladie grave, parfois mortelle, maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques.

Il n'existe aucun vaccin.

>

comment : l'incubation varie de 15 jours à un mois, voire plus, parfois un an. Les moustiques piquent entre le coucher et le lever du soleil. Le risque est maximum à la saison des pluies.

La climatisation réduit l'agressivité des moustiques mais ne les empêche pas de piquer.

>

où : en zone intertropicale d'Afrique et d'Amérique du Sud, Amérique Centrale, Caraïbes, Asie du Sud-Est, Inde, Chine, moins fréquemment au Proche Orient.

- LA

## DENGUE

Virus fort invalidant. La guérison peut être rapide, totale et sans séquelles mais il existe des formes graves (dengue hémorragique). Il n'existe aucun vaccin.

>

comment: virus transmis par un moustique qui pique dans la journée, essentiellement l'après-midi, à l'inverse de celui qui transmet le paludisme qui a une activité nocturne. La maladie survient 2 à 7 jours seulement après la piqûre infectante. Elle se manifeste essentiellement par de la fièvre, des douleurs musculaires souvent intenses, des maux de tête et parfois une éruption sur la peau.

>

où: dans les villes aux Caraïbes, en Amérique du Sud,

en Océanie, dans les îles du Pacifique Sud et de l'Océan Indien, en Asie du Sud Est et à un moindre degré en Afrique Intertropicales.

-

## LES INFECTIONS INTESTINALES

>

comment: l'eau, les aliments et les mains sales sont les principaux vecteurs de maladies infectieuses, virales bactériennes ou parasitaires: turista, cholera, hépatite A...

en cas de diarrhée accompagnée de fièvre et/ou d'émission de sang: consulter un médecin.

>

où: pays à faible niveau d'hygiène (Afrique, Asie, Amérique Latine)

## LE CHOLERA

>  
comment: maladie résultant de l'absorption par la bouche d'eau ou d'aliments contaminés entraînant une déshydratation. Avec des diarrhées responsables de la propagation des bacilles dans l'environnement et de la transmission oro-fécale.

>  
où: c'est en Afrique que la situation est la plus préoccupante actuellement. Mais le choléra est également responsable d'épidémies dans plusieurs pays d'Asie et pourrait être à l'origine d'une huitième pandémie cholérique.

## LE SRAS

>  
comment : maladie émergente dont l'origine est un nouveau virus respiratoire. Les signes du SRAS sont principalement une fièvre élevée (38°C et plus) et des signes respiratoires (toux, essoufflement, difficultés respiratoires). Si ces symptômes apparaissent dans les 10 jours après le retour d'une zone d'activité de SRAS, contacter le plus rapidement possible le SAMU (centre15) pour une hospitalisation dans le service de maladies infectieuses et tropicales référent. En aucun cas les personnes ne devront se rendre par elles-même chez un médecin libéral ou dans un service hospitalier.

>  
où: sévit en Asie du Sud-Est.

## - LA

### GRIPPE AVIAIRE

>  
comment : maladie émergente dont l'origine est un nouveau virus respiratoire. Il se transmet par les voies aériennes, essentiellement lors de contacts étroits, prolongés et répétés avec des déjections ou des sécrétions d'animaux infectés vivants ou morts (poulets, le plus souvent, canards et autres volatiles ainsi que le porc). Les signes de la grippe aviaire sont principalement une fièvre élevée (38°C et plus) et des signes respiratoires (toux, essoufflement, difficultés respiratoires). Toute personne revenant de l'un des pays de la zone affectée et présentant un symptôme grippal doit consulter son médecin traitant.

>  
où: sévit en Asie du Sud-Est.

> Risques au niveau des transports :

- LE VOYAGE EN AVION

Au cours du vol, l'immobilisation assise prolongée peut entraîner une mauvaise circulation sanguine dans vos jambes.

Par ailleurs, rappelez-vous que les infections rhinopharyngées doivent être traitées avant le départ car les variations de pression peuvent être dommageables pour vos oreilles.

En effet, durant le vol la pressurisation rétablit dans la cabine une altitude fictive inférieure à 2400 m, par ailleurs sans risque pour les passagers en bonne santé.

- LE DECALAGE HORAIRE

engendre des troubles du sommeil, de la fatigue.

> Risques au niveau de l'environnement :  
Prendre en compte les risques liés à un environnement naturel hostile (vents de sable fréquents, variations thermiques fortes, terrain fait de dunes et de reliefs par exemple)  
Prendre en compte les risques dans des zones où une catastrophe naturelle, des troubles sociaux ou des conflits armés existent. Des secours d'urgence ou une aide humanitaire, sont souvent attendus et la population présente ou les personnes se rendant sur place courent un risque d'autant plus important que la probabilité de transmission de maladies est élevée dans ces secteurs.

{mospagebreak title= Eviter, prévenir, diminuer les risques ?}  
Comment éviter, prévenir ou diminuer les risques ?

> Risques au niveau du risque infectieux

- LES

## VACCINATIONS

Certaines sont obligatoires à l'entrée dans le pays d'accueil (fièvre jaune, méningite). Certaines vaccinations sont recommandées et leur opportunité dépend du lieu, de la durée et des conditions du séjour (diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B, typhoïdes, Rage...). Consulter l'AIMT 67 à ce sujet Risques professionnels et Séjour à l'étranger

Les vaccinations ne sont pas toujours exigées. Indépendamment de la réglementation, certaines vaccinations s'avèrent indispensables.

> D.T.P. (diphtérie-tétanos-poliomyélite) :

Indispensable quelle que soit la destination.

Obligatoire en France chez l'enfant.

Rappel tous les 10 ans chez l'adulte.

> Fièvre jaune (réalisé uniquement en centres agréés) :

Obligatoire ou indispensable en zone intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du sud.

10 jours avant le départ.

Rappel tous les 10 ans.

> Typhoïde :

Recommandé pour les pays à faible niveau d'hygiène.

15 jours à 3 semaines avant le départ.

Rappel tous les 3 ans.

> Hépatite A :

Recommandé pour les pays à faible niveau d'hygiène.

15 jours avant le départ.

Rappel de 6 à 12 mois après. Puis, tous les 10 ans.

Autres vaccinations à titre préventif en fonction du risque réel suivant les recommandations du médecin:

> Hépatite B :

Recommandé  
pour tout séjour prolongé dans des pays où  
l'accès à des soins de qualité est aléatoire.

2 injections espacées d'un mois.

Rappel unique 6 mois plus tard.

>

Méningite :

Afrique en saison sèche, en fonction des épidémies  
et en cas de contacts étroits avec la population.

Validité : 4 ans.

>

Rage : à titre préventif.

Conseillé pour tout séjour en situation d'isolement  
dans un pays à haut risque (Inde, Asie). En cas de  
morsure par un animal, il faut penser à la rage et  
contacter un centre anti-rabique. Refuser tout soin injectable,  
sauf urgence (risque de transmission SIDA, Hépatite  
B et C...).

À

voir dans les centres agréés :

>

Encéphalite à tiques :

Recommandé pour tout séjour prolongé  
en zone rurale en Europe centrale, de l'est et du nord.

>

Encéphalite japonaise :

Conseillé pour tout séjour prolongé en  
zone rurale en Asie du sud et de l'est.

Par

ailleurs, pour un bon nombre d'autres maladies infectieuses  
il n'existe pas de vaccins mais certaines précautions  
peuvent diminuer les risques de contracter la maladie.

- LE

## PALUDISME

La

prévention de la maladie est capitale. À l'échelon  
collectif elle se fait certes au niveau de l'assèchement  
des marais et de la destruction des moustiques mais il ne  
faut pas négliger la prévention individuelle.

Les

moustiques opèrent la nuit. Il est important de faire  
le nécessaire pour se protéger des piqûres.

> Comment :

Utiliser des répulsifs à efficacité durable  
pour les parties du corps découvertes, visages y compris,  
attention aux contre-indications pour femme enceinte, le jeune

enfant, ou encore suivant l'âge du sujet et éviter les muqueuses, porter des vêtements couvrants à manches longues et clairs, et vaporiser des insecticides à efficacité durable aussi dans la chambre (aérosols, plaquettes, serpentins...), protéger le lit par une moustiquaire imprégnée d'insecticide, fermer les fenêtres dans les pièces climatisées. Ces précautions protègent aussi des autres maladies transmises par les moustiques.

Et n'oubliez pas qu'il faut aussi prendre un traitement préventif avant le départ sans oublier de le poursuivre au retour (chimio prophylaxie).

N'oubliez pas de demander conseil, le traitement doit être adapté aux zones de résistance et aux types de lieux et de séjour, et n'est délivré que sur prescription médicale. Il faut savoir que toute fièvre au retour, dans les jours comme dans les mois qui suivent, voire jusqu'à un an après, doit faire suspecter un accès palustre nécessitant un avis médical en urgence.

Ces moyens préventifs réduisent considérablement les risques, même si ils n'assurent pas une protection totale...

- LA

## DENGUE

La

seule prévention repose sur l'utilisation de répulsifs à moustique à utiliser dans la journée et surtout l'après-midi. Il n'y a pas de vaccin actuellement.

Il

n'existe aujourd'hui ni traitement spécifique ni vaccin pour combattre cette maladie. Le seul moyen de lutte existant est le contrôle des moustiques vecteurs dans les zones concernées. Eviter de prendre de l'aspirine en cas de fièvre ou de douleurs cela favorise la forme hémorragique de cette maladie.

- LES

## INFECTIONS INTESTINALES

Éviter

de consommer les aliments suivants: crudités, viandes ou poissons crus, fruits de mer, fruits non pelés, jus de fruits frais, glaçons, glaces, mets à base de crème ou d'oeufs. Boire de l'eau minérale encapsulée, des boissons chaudes, et manger de la nourriture bien cuite. Se laver les mains avant chaque repas et après passage aux toilettes.

- LE

## CHOLERA

Plus

aucun pays n'exige la vaccination anticholérique. Sachez tout de même que l'infection est très contagieuse et que de temps en temps des épidémies flambent.

La vaccination, même imparfaite, offre une protection quand la sécurité de l'eau et des aliments n'est pas assurée.

Si vous n'êtes pas vacciné, les premières règles de prévention sont l'hygiène alimentaire et le lavage des mains. Boire de l'eau encapsulée ou la rendre potable par des procédés de désinfection. Penser à faire bouillir l'eau pour la purifier.

Sachez aussi que des comprimés de désinfection de l'eau existent, demandez conseil à votre médecin du travail et/ou votre pharmacien.

- LE

### SRAS

Pour

les personnes se déplaçant dans les zones à risques, prévoir une trousse de produits de santé comprenant un thermomètre, un désinfectant ménager, une provision de masques, des gants jetables et des serviettes de nettoyage des mains à base d'alcool pour l'hygiène des mains.

Pour

limiter le risque de diffusion de ces pneumopathies sur le territoire français, le Ministère

de la santé a lancé une alerte nationale dès le 13 mars 2003 et mis en œuvre un ensemble de mesures de prévention qui sont disponibles sur son site web.

COMMUNIQUE :

Levée de l'alerte SRAS : retour au niveau de vigilance simple.

- LA

### GRIPPE AVIAIRE

Eviter

tous contacts avec les volatiles, éviter les produits alimentaires crus ou peu cuits, en particulier les viandes et les oeufs. Se laver régulièrement les mains.

S'informer avant le départ. COMMUNIQUE

à consulter: la réapparition de l'épizootie d'influenza aviaire en Asie du Sud-Est. Recommandations aux voyageurs de la Direction générale de la santé du Ministère de la santé et de la Protection sociale.