



Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage



Les risques liés à la baignade

Par Sylvie Provost, médecin-conseil, Direction de santé publique des Laurentides

La baignade est une des principales activités auxquelles s'adonnent les voyageurs en pays chauds, qu'ils soient en circuit touristique ou en dehors des sentiers battus. Alors que la prudence est de plus en plus de mise à l'égard de l'eau de consommation, les voyageurs sont souvent trop confiants en ce qui concerne l'eau de baignade. Voici quelques conseils qui pourront éviter bien des désagréments.



Baignade sans surveillance ?

La majorité des plages et des piscines des hôtels des sites touristiques n'offrent aucune surveillance active. La prudence est de mise particulièrement lors de la baignade en mer où des vagues ou des courants forts peuvent parfois éloigner le baigneur de la rive ou l'empêcher d'y revenir. Lors d'un voyage avec les enfants, il faut prévoir les « flotteurs » nécessaires et assurer une surveillance constante.

Une eau de baignade de qualité

L'eau chlorée des piscines est certainement la plus sûre. La chloration de l'eau permet d'éviter la contamination par plusieurs microbes nocifs pour la santé. Évidemment, il faut éviter d'avalier de l'eau lors de la baignade !

La baignade à la mer présente habituellement peu de risque de transmission d'infections, mais il peut arriver que des conduites d'évacuation des eaux usées d'usine ou d'égouts se trouvent à proximité d'une plage. Il est important de s'informer adéquatement sur place, surtout avant une baignade sur une plage presque déserte, loin des hôtels.

Dans les régions tropicales et subtropicales, c'est *la baignade en eau*

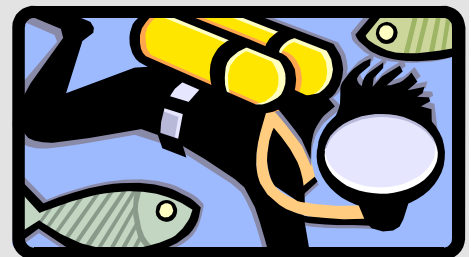
douce qui présente le plus de risque pour la santé. Plus l'eau est stagnante, plus le risque sera grand. Les lacs, comme les rivières, peuvent être contaminés par des parasites qui pénètrent la peau et causent une infection nommée *schistosomiase*. Dans le cas d'un contact avec de l'eau potentiellement contaminée par ce parasite, il est recommandé de se frotter énergiquement avec une serviette afin de déloger de la peau les parasites ayant pu s'y attacher. Les cliniques santé-voyage peuvent donner de l'information sur les régions plus à risque pour la schistosomiase.

Des bactéries peuvent aussi contaminer l'eau des lacs et des rivières, en particulier en région tropicale, et causer diverses infections, telles que des otites, des conjonctivites, des dermatites et des gastro-entérites. Certaines bactéries peuvent parfois causer des maladies plus graves, telles que la *leptospirose*. Cette infection, qui peut atteindre les reins, le foie ou les poumons, est causée par contact de la peau avec de l'eau contaminée par l'urine d'animaux infectés. Les activités à risque sont la baignade, le « pataugeage », la promenade en canot dans les lacs ou les rivières, ainsi que les contacts avec les animaux.

L'aventure sous-marine...

Des excursions en plongée sous-marine sont fréquemment offertes aux touristes en station balnéaire. Or la plongée avec bouteilles n'est pas une activité banale qu'on peut pratiquer sans danger après seulement quelques heures de cours. Une formation abrégée avec de l'équipement parfois de mauvaise qualité peut en effet mettre la vie du plongeur néophyte en danger. De plus, plusieurs conditions de santé peuvent être une contre-indication à la plongée sous-marine. Mentionnons les problèmes respiratoires ou cardiaques, la grossesse, la prise de certains médicaments, une otite, etc.

Si le voyageur ne possède pas sa certification en plongée, il devrait choisir plutôt une excursion de plongée en apnée.



Recommandations pour l'Australie

Les voyageurs se rendant en Australie devraient consulter une clinique santé-voyage avant leur départ afin de recevoir les vaccins appropriés et les conseils préventifs adaptés à leur circuit, à la durée de leur voyage et à leur état de santé personnel.

Vaccins recommandés

- ♦ Mise à jour de la **vaccination de base** (diphtérie, tétanos, rougeole, polio...) pour tous les voyageurs.
- ♦ Vaccination contre l'**hépatite B** pour certains voyageurs (comportements à risque, personnes à risque de recevoir des soins médicaux durant leur voyage...).
- ♦ Dans certains cas, on envisagera une vaccination contre l'**encéphalite japonaise** (ex.: lors de séjour prolongé dans certaines régions du nord de l'Australie).

Fièvre dengue

- ♦ La fièvre dengue est présente en Australie. La protection contre les piqûres de moustiques pendant le jour est de rigueur (insectifuges contenant du DEET, vêtements longs et pâles...).

Autres conseils

- ♦ Ne pas oublier les mesures de protection contre les **maladies transmissibles sexuellement (MTS)**.

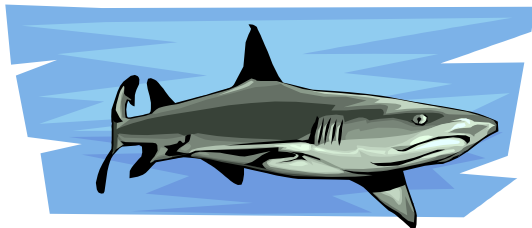


Source : <http://www.odci.gov/cia/publications/factbook/index.html>

Suite de la page 1

Gare aux requins et ... aux méduses !

Les eaux chaudes des mers tropicales constituent l'habitat naturel de nombreux organismes vivants. Certains d'entre eux présentent des risques pour les baigneurs. Les requins sont bien connus et nul doute que, dans le cas d'un avertissement de présence de requins, aucun voyageur ne prendra le risque de se baigner!



Mais il faut aussi prendre garde à ne pas toucher les coraux, oursins, éponges, méduses et certains poissons tels que les raies. Ces divers organismes peuvent causer des lésions de peau douloureuses au baigneur imprudent. Le traitement des lésions varie selon l'animal en cause. Ainsi, on utilisera du vinaigre

sur les lésions causées par des méduses ou des éponges, alors qu'on appliquera de l'eau chaude sur les lésions causées par contact avec des oursins.

Un coup de soleil ... sous l'eau !

Saviez-vous que l'eau ne protège pas des rayons du soleil. Les rayons ultraviolets pénètrent dans l'eau jusqu'à quelques pieds de profondeur. De plus, le soleil se reflétant à la surface de l'eau augmente d'autant plus l'exposition à ses rayons. Il faut donc limiter la durée de l'exposition et utiliser un écran solaire résistant à l'eau et protégeant à la fois contre les UVA et les UVB, avec un FPS d'au moins 15.



RÉSERVATION SANTÉ

RESPONSABLE DU PROJET

Sylvie Provost md, Direction de la santé publique (DSP) des Laurentides

COMITÉ DE RÉDACTION

Gisèle Asselin infirmière	CLSC Ste-Foy-Sillery-Laurentien
Chantal Beaudet md	DSP de l'Estrie
Martin Brizard	DSP de Laval
Marie-Hélène Favreau md	Pratt & Whitney Canada
Suzanne Gagnon md	DSP de Québec
Annie-Claude Labbé md	Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Louise Laberge md	DSP de l'Outaouais
Sylvie Provost md	DSP des Laurentides
Dominique Tessier md	Voyage Medisys

Publié par les Directions de la santé publique des Laurentides (450 436-8622) et de Laval (450 978-2000), en collaboration avec le Comité consultatif québécois sur la santé des voyageurs (CCQSV) et l'Institut national de santé publique du Québec

ISSN 1206-9736

Réservez votre santé est disponible à l'adresse suivante, sous la rubrique *Bulletin* : http://www.msss.gouv.qc.ca/preventioncontrôle/voyageurs/fs_voyageur.html