



# Réserve**tion** santé



Bulletin d'information en santé-voyage  
Directions de la santé publique

Vol. 3 N° 3  
Décembre 1999

Laurentides • Lanaudière • Laval • Mauricie-Centre du Québec

## Le risques reliés à la baignade

Chantal Saint-Dizier, médecin-conseil  
Direction de la santé publique de Lanaudière

*La majorité des voyageurs surveillent l'eau de consommation, mais comment savoir si l'environnement dans lequel on se baigne est sécuritaire ? Afin de limiter les risques pour la santé, voici quelques précieux renseignements.*

### Baignade sans surveillance ?

La majorité des plages et des piscines des hôtels des sites touristiques n'offrent aucune surveillance active. Ainsi la prudence est de mise, particulièrement dans la mer où parfois des vagues ou des courants forts peuvent 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 certains microbes nocifs pour la santé et il est peu probable que des déversements de produits toxiques se

produisent dans une piscine. Évidemment, il faut éviter d'avalier de l'eau lors de la baignade !

**La baignade à la mer** représente habituellement peu de risque pour ce qui est des contaminants, 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 en vue d'une baignade sur une plage presque déserte, loin des hôtels.

Dans plusieurs régions tropicales et sub-tropicales, c'est **la baignade en eau douce** qui présente le plus de risque pour la santé. Le risque est particulièrement présent dans le cas d'une eau stagnante comme un lac. 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.

### L'aventure sous-marine...

Des excursions en plongée sous-marine sont fréquemment offertes aux touristes moyennant quelques heures de cours. Or il s'agit d'une activité à grand risque et une formation abrégée avec de l'équipement parfois de mauvaise qualité peut mettre la vie du plongeur néophyte en danger.

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



### Gare aux requins et ... aux méduses !

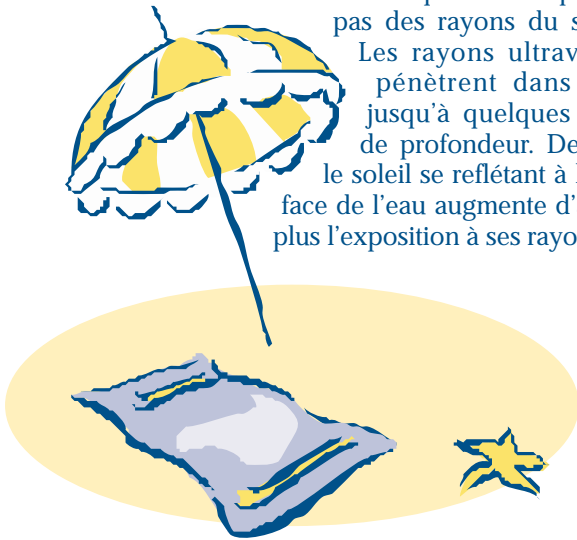
Certains organismes ou animaux marins peuvent se retrouver dans la mer. Les requins sont bien connus et nul doute que, dans le cas d'un avertissement de présence de requin, aucun voyageur ne prendra le risque de se baigner.

Dans le cas des méduses (*jelly fish*), il faut savoir que leur morsure peut occasionner des rougeurs et une sensation de brûlure. Pour limiter la réaction, il faut éviter de frotter la peau atteinte, ne pas asperger d'eau douce et appliquer du vinaigre afin de désactiver le venin.



## 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.



## ATTENTION ! Tempête tropicales, tremblements de terre

Lorsque surviennent tempêtes tropicales, tremblements de terre ou autres catastrophes naturelles, on peut s'attendre à des flambées de maladies infectieuses. En effet, ces situations occasionnent souvent des problèmes d'approvisionnement en eau potable et d'évacuation des eaux usées. Le risque d'attraper des maladies transmissibles par l'eau (comme la diarrhée, la fièvre typhoïde, le choléra,...) est alors accru.

Les voyageurs qui doivent séjourner dans les régions affectées doivent être très prudents et prendre les précautions nécessaires à la consommation d'eau et de nourriture. Selon la destination et les circonstances, il pourra aussi être recommandé de recevoir certains vaccins avant le départ. Il est donc conseillé de s'informer à la clinique santé-voyage.

## Recommandations pour le Honduras

Tous les touristes se rendant au Honduras devraient consulter une clinique santé-voyage afin de recevoir, adaptées à leur type de voyage, les immunisations et recommandations suivantes :

- la mise à jour de la vaccination de base contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la rougeole,...;
- une immunisation contre l'hépatite A;
- la vaccination contre la typhoïde, selon le type de voyage projeté ou sa durée;
- le vaccin contre la fièvre jaune si le voyageur arrive d'une zone infectée par la fièvre jaune;
- le vaccin contre l'hépatite B, selon le type d'activités envisagées ou la durée du voyage;
- la prévention des piqûres de moustiques, à l'aide de produit chasse-moustiques contenant du DEET (à une concentration de 35 % ou plus chez l'adulte et de 6 à 10 % pour les enfants), afin de prévenir la dengue ou la malaria;
- la prise régulière de médicaments préventifs contre la malaria, présente à la fois dans les régions urbaines et rurales, y compris Roatan (Islas de la bahia) et les stations balnéaires de la côte;
- les mesures de prévention contre la diarrhée du voyageur, qui doivent être appliquées rigoureusement (entre autres, boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons, manger les viandes, poissons, fruits de mer et légumes bien cuits, peler les fruits, éviter les mollusques et éviter les buffets lorsque c'est possible, se laver soigneusement les mains avant de préparer les aliments ou de manger). Il peut être utile d'apporter une médication antidiarrhéique (ex.: Imodium<sup>md</sup>) et même, dans certains cas, des antibiotiques à prendre en cas de diarrhée sévère.



### RÉSERVATION-SANTÉ

#### Responsable de publication

Sylvie Provost md  
Direction de la santé publique des Laurentides

#### Comité de rédaction

Yvon Doyon md      Diane Lambert md  
Sylvie Provost md      Chantal Saint-Dizier md

#### Publication

Les Directions de la santé publique  
des Laurentides (450) 436-8622  
de Lanaudière (450) 759-1157  
de Laval (450) 978-2000  
de Mauricie-Centre du Québec  
(819) 693-3636



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Nous tenons à remercier SmithKline Beecham  
division vaccins pour son appui financier  
à la production de ce bulletin.

**SB**  
**SmithKline Beecham**  
VACCINS

ISSN 1206-9736