



Réserve**tion** *santé*



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

Vol. 3 N° 2
Octobre 1999

Laurentides • Lanaudière • Laval • Mauricie-Centre du Québec

L'influenza, un risque pour le voyageur ?

Par Chantal Saint-Dizier md

Direction de la santé publique de Lanaudière

Vous pensiez que la grippe (ou l'influenza) c'était seulement au Québec en hiver, et bien détrompez-vous ! Le virus de la grippe survit à tous les climats et peut vous rattraper même sous les tropiques en été.

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une infection des voies respiratoires causée par un virus nommé *influenza*. Ce virus, souvent confondu avec le virus du rhume banal, peut causer des infections graves.

Les symptômes les plus fréquents sont : la fièvre élevée, des frissons, des douleurs musculaires, des malaises thoraciques, la fatigue, des maux de tête et la toux pouvant persister pendant 5 à 7 jours. Par la suite, ces symptômes peuvent diminuer progressivement ou s'intensifier et se compliquer d'une bronchite ou d'une pneumonie, particulièrement chez les personnes de 65 ans et plus et les personnes souffrant de certains problèmes de santé chroniques, peu importe leur âge.

Comment attrape-t-on la grippe ?

Le virus *influenza* se transmet par contact avec les gouttelettes provenant du nez ou de la gorge d'une personne infectée. Il se retrouve donc dans l'air environnant une personne atteinte. Ainsi, le risque augmente lorsque plusieurs personnes se retrouvent dans un espace restreint comme un avion ou un bateau si, parmi elles, certaines sont infectées par le virus. Des éclosions ont d'ailleurs été rapportées sur des bateaux de croisière en Alaska en juillet.

De novembre à mars le virus est très présent au Québec, comme dans les autres régions tempérées de l'hémisphère nord. Dans les régions tropicales,

le risque d'influenza existe durant toute l'année, alors que dans les pays tempérés de l'hémisphère sud, le risque est présent d'avril à septembre.

Par conséquent, lors de voyages internationaux où des voyageurs provenant de partout dans le monde se côtoient, les risques de contracter une grippe sont présents... à l'année !

Que faire si on attrape une grippe ?

Si le voyageur souffre d'une grippe, il est recommandé de se reposer, de bien s'hydrater et de prendre de l'acétylaminophène (ex.: Tylenol^{md}, Atasol^{md}). Dans la majorité des cas les symptômes devraient s'améliorer dans les jours qui suivent. Par contre, si la fièvre persiste au-delà de 48 à 72 heures il est préférable de consulter un médecin.



Comment prévenir la grippe ?

Il existe un vaccin contre l'influenza, efficace entre autres contre les complications de la grippe. Au Québec, la vaccination antigrippale a lieu chaque automne et elle est recommandée aux personnes à risque de complications : les personnes souffrant de certains problèmes de santé chroniques et les gens âgés de 65 ans et plus. Le vaccin antigrippal est administré annuellement car ses composantes s'ajustent chaque année selon les souches de virus *influenza* en circulation.

Si une personne fait partie des clients à risque et n'a pas été vaccinée, un voyage pourrait être l'occasion de le faire, même si le voyage a lieu durant la saison estivale, particulièrement s'il s'agit d'une croisière. Le vaccin peut aussi être recommandé à d'autres voyageurs lors de circonstances particulières, telles qu'une épidémie de grippe dans le pays visité.

Attention ! Ce n'est peut-être pas la grippe !

Si vous êtes dans une région à risque de malaria et que vous faites de la fièvre, il est impératif de consulter un médecin dans les plus brefs délais afin d'éliminer la possibilité d'une malaria.

Cliniques santé-voyage

Nous vous rappelons qu'il est toujours utile de consulter à la clinique santé-voyage avant un séjour en région tropicale ou à risque. N'hésitez pas à recommander à vos clients de s'adresser à la clinique santé-voyage pour y recevoir les conseils préventifs, prescriptions et immunisations appropriés. Voici à cet effet une liste de cliniques santé-voyage des régions de Lanaudière, des Laurentides, de Laval et de Mauricie-Centre du Québec.

Lanaudière

- Clinique santé-voyage de la Direction de santé publique de Lanaudière Repentigny (450) 582-2066
- CLSC Joliette Joliette (450) 755-2111
- CLSC Matawinie Chertsey (450) 882-2488 Saint-Donat (819) 424-1511 Saint-Michel-des-Saints (450) 833-6334
- Clinique Familiale des Prairies Notre-Dame-des-Prairies (450) 752-1050

Laurentides

- CLSC Jean-Olivier Chénier Saint-Eustache (450) 491-1233
- CLSC Arthur-Buies Saint-Jérôme (450) 431-2221
- CLSC des Trois-Vallées Sainte-Agathe-des-Monts (819) 326-3111
- CLSC des Hautes-Laurentides Mont-Laurier (819) 623-1228 L'Annonciation (819) 275-2411
- Clinique des Grands Voyageurs Rosemère (450) 621-6260

Laval

- Clinique santé-voyage de Laval (450) 629-1120

Mauricie-Centre du Québec

- CLSC du Regroupement Cloutier-Du Rivage Cap-de-la-Madeleine (819) 372-1316
- CLSC Suzor-Côté Victoriaville (819) 758-7281
- CLSC de l'Érable Plessisville (819) 362-3558
- CLSC Drummond Drummondville (819) 474-2572
- CLSC Les blés d'or Fortierville (819) 287-4442
- CLSC Centre-de-la Mauricie Shawinigan (819) 539-8371
- CLSC Vallée de la Batiscan Sainte-Geneviève-de-Batiscan (418) 362-2727 Saint-Tite (418) 365-7555
- Carrefour de santé et des services sociaux de la Saint-Maurice, La Tuque (819) 523-4581

Recommandations pour la Tunisie

Vaccins recommandés

- Mise à jour de la vaccination de base (diphtérie, tétanos, polio, rougeole...) pour tous les voyageurs.
- Immunisation contre l'hépatite A pour tous les voyageurs.
- Immunisation contre la typhoïde pour des groupes particuliers, par exemple les voyageurs séjournant hors des circuits touristiques habituels et dans de mauvaises conditions sanitaires.
- Immunisation contre l'hépatite B pour des groupes particuliers (par exemple les voyageurs long séjour).

Note : un certificat de vaccination contre la fièvre jaune est exigé des voyageurs âgés de plus d'un an en provenance de zones infectées.

Conseils généraux

Les précautions pour l'eau et les aliments, ainsi que le lavage des mains, sont essentiels. Il peut être utile d'apporter une médication antidiarrhéique (ex.: Imodium^{md}) et un antibiotique en cas de diarrhée sévère. Nous vous rappelons les **mesures de prévention contre la diarrhée du voyageur** :

- ✓ boire seulement des boissons en **bouteille scellée**, de l'eau bouillie ou traitée à l'iode ou au chlore, du thé ou du café chaud ; éviter la glace dans les boissons ; utiliser de l'eau traitée même pour se brosser les dents et rincer sa brosse à dent ;
- ✓ manger les viandes, les poissons, les fruits de mer et les légumes toujours **bien cuits et chauds** ; **laver et peler** les fruits ; éviter les produits laitiers non pasteurisés, la crème pâtissière, la crème glacée et la mayonnaise ;
- ✓ **se méfier des buffets** car les aliments peuvent être longtemps à la température de la pièce ; les aliments chauds sont préférables aux aliments froids ;
- ✓ éviter les aliments vendus dans la rue ou sur la plage ;
- ✓ se laver soigneusement les mains avant de préparer les aliments ou de manger.



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