



Réservation santé

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

Vol. 2 N° 5
Mars 1999

Laurentides • Lanaudière • Laval • Mauricie-Centre du Québec

Voyager, même avec un problème de santé !

Par Chantal Saint-Dizier md
Direction de la santé publique de Lanaudière

Que faire lorsqu'on souffre d'un problème de santé chronique et que notre rêve est de voyager ? Ou alors, quelle décision prendre lorsqu'on est enceinte et qu'on a la chance de pouvoir partir à l'étranger ? Tout est possible, ou presque, il s'agit de bien se préparer et d'accepter certaines petites limitations.

Une évaluation médicale s'impose

Dans tous les cas de maladies chroniques, une évaluation par le médecin traitant ou le spécialiste devrait être faite avant le voyage. Cette évaluation médicale permet de s'assurer de la stabilité de l'état de santé.

Il ne faut pas oublier son résumé de dossier ...

Idéalement, un petit résumé de dossier (si possible en langue anglaise) devrait accompagner le voyageur partout, afin de faciliter toute consultation éventuelle à l'étranger.

... ni ses médicaments !

Il faut s'assurer d'apporter une quantité de médicaments suffisante pour la durée du séjour à l'étranger, et même prévoir une double quantité à apporter dans des bagages séparés, en cas de perte de bagages. Ces médicaments

doivent être conservés dans leurs flacons d'origine (avec le



nom générique du médicament inscrit sur la bouteille). Enfin les médicaments doivent être conservés dans les bagages à main en quantité suffisante pour pouvoir faire face à tout délai imprévu.

Et il faudrait passer à la clinique santé-voyage

Selon le ou les pays visités, une consultation dans une clinique santé-voyage est recommandée. En effet, plusieurs destinations peuvent représenter un risque d'acquérir certaines maladies. Le fait d'avoir un problème de santé chronique peut nous rendre plus sensibles aux infections ou à leurs complications et plus sensibles aux changements climatiques ou d'altitude. Ainsi les conseils de base, vaccins et médicaments préventifs recommandés pour chaque destination devront être ajustés selon l'état de santé du voyageur.

Par exemple, si un voyageur souffre d'un problème cardiaque il devra éviter les voyages en haute altitude et prévoir des moments de repos régulièrement afin d'éviter une trop grande fatigue. De plus, comme les conséquences d'une diarrhée banale peuvent nuire à son état, des recommandations particulières et des médicaments spécifiques pourront lui être prescrits avant le départ.

Un cas particulier : la femme enceinte

Loin d'être une maladie, la grossesse amène malgré tout certaines contraintes lors d'un voyage. Ainsi, la période la plus sécuritaire pour le voyage se situe entre le début du 4^e mois et la fin du 6^e mois de grossesse. De plus, les compagnies aériennes peuvent refuser une passagère pour un vol international si elle atteint 36 semaines de grossesse.

Avant le départ, il serait prudent de passer un examen médical, de prévoir une destination où des soins médicaux de qualité pourront être offerts tant à la mère qu'au futur bébé en cas d'urgence et finalement de prendre une assurance santé couvrant les frais pour la mère et l'enfant à naître.

Lors de la consultation à la clinique santé-voyage, il faudra mentionner qu'une grossesse est en cours. Ainsi les recommandations de vaccination ou de médicaments pourront être adaptées aux besoins particuliers de la voyageuse. Ultimement, un changement d'itinéraire pourrait être proposé dans le cas où les risques pour la santé seraient trop importants (ex.: 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 des Laurentides, de Laval, de Lanaudière et de Mauricie-Centre du Québec.

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

Clinique des Grands Voyageurs Rosemère
(450) 621-6260

Laval

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

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

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 Thaïlande

Voilà, les touristes ont découvert la Thaïlande ! Sa popularité est grandissante tant auprès des hommes d'affaires qu'auprès des voyageurs avides d'histoire, de culture ou d'aventure. Tous les touristes se rendant en Thaïlande devraient consulter une clinique santé-voyage afin de recevoir, adaptées à leur type de voyage, les 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 on arrive d'une zone infectée par la fièvre jaune;
- les vaccins contre l'hépatite B, la rage, le choléra ou l'encéphalite japonaise, qui pourraient être recommandés 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 afin de prévenir la malaria, selon la ou les régions visitées;
- les mesures de prévention contre la diarrhée du voyageur, qui doivent être appliquées rigoureusement : boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons, manger des viandes ou des poissons bien cuits, éviter les mollusques et éviter les buffets lorsque c'est possible. Il peut être utile d'apporter une médication antidiarrhéique (ex.: Imodium^{md}) 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