



Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage

Gare aux accidents !

Par Suzanne Gagnon MD, Institut national de santé publique du Québec

Les blessures et les accidents comptent parmi les problèmes de santé les plus fréquents chez les voyageurs. Ils sont aussi responsables de 20-25 % des décès en lien avec un voyage. Et cette proportion risque de croître avec l'augmentation du nombre de voyageurs participant à des voyages d'aventure, pratiquant des sports extrêmes et des compétitions sportives qui sont aussi extrêmes.

Les risques d'accidents et de blessures ne sont pas seulement présents chez les voyageurs amateurs de défis sportifs. Plusieurs accidents sont secondaires à la conduite d'un véhicule motorisé ou à la pratique d'un sport nautique. Certains profitent en effet d'un séjour dans un pays où la réglementation est moins stricte pour s'initier à la conduite d'une mobylette, d'un scooter, d'un véhicule tout-terrain ou d'un yacht. D'autres feront du deltaplane, s'initieront à la plongée sous-marine ou feront du ski nautique ou de la descente de rivière en eau vive. Certains feront des visites à l'intérieur du pays à bord de petits avions.

Les accidents de véhicules motorisés sont la principale cause de décès par traumatisme chez les voyageurs, suivis des noyades et des accidents d'avion (voir le tableau au verso).



Non seulement la réglementation est-elle moins stricte dans certains pays et l'application des règlements moins contrôlée, mais les véhicules peuvent être en mauvaise condition, la chaussée non pavée, les ceintures de sécurité et les sacs gonflables absents. Ceci augmentera les risques de décès en cas d'accident.

Ce survol des causes d'accidents n'est évidemment pas exhaustif, mais nous fait prendre conscience de l'importance d'être vigilant, même en vacances, et de partir avec une assurance médicale privée. En effet, la Régie de l'assurance maladie

du Québec couvre les frais de soins médicaux et d'hospitalisation à l'étranger pour les conditions urgentes seulement. L'aggravation d'une condition médicale pré-existante est aussi couverte, jusqu'à concurrence des tarifs pour les mêmes services au Québec... ce qui est très souvent moindre que dans le pays visité.

Pour être couvert par l'assurance maladie du Québec, le voyageur doit, sauf rares exceptions, avoir séjourné au Québec au moins 183 jours durant l'année.

L'achat d'une assurance médicale complémentaire doit se faire consciencieusement. Le voyageur, surtout s'il est âgé ou atteint d'une maladie chronique, doit s'informer des exclusions auprès de l'assureur. Il doit aussi vérifier la couverture en cas d'évacuation du pays pour problème de santé ou décès et s'assurer de la stabilité de sa condition au moins 3 mois avant le départ. La plupart des compagnies d'assurance considèrent instable une condition pour laquelle la médication ou la dose de médicaments a été changée au cours des trois derniers mois. Omettre ces considérations pourrait ruiner certains voyageurs...

L'Association canadienne des «snowbirds» reçoit à chaque année des appels de gens relatant des histoires navrantes survenues à certaines personnes âgées, malades à l'étranger... et ceci inclut les fins de semaine dans le Maine, le Vermont ou l'état de New York...

Pour réduire les risques d'accidents et de blessures en voyage :

- ✓ circuler sur les routes de jour, moment où la visibilité est meilleure et où il y a moins de chauffeurs en état d'ébriété au volant;
- ✓ désigner un chauffeur si on prend de l'alcool;
- ✓ louer un véhicule sécuritaire;
- ✓ utiliser les ceintures de sécurité en automobile et les casques lorsqu'on circule à moto, à scooter, à mobylette ou à vélo;
- ✓ les parents de jeunes enfants doivent prendre des arrangements pour la location d'auto, avant leur départ en voyage, afin de réserver un siège d'auto adéquat pour leurs enfants. Si cela est impossible, ils devraient apporter le siège d'auto que l'enfant utilise ici;
- ✓ il est préférable de ne pas voyager seul la nuit;
- ✓ pour diminuer les risques de noyade, on s'initiera aux sports nautiques sous supervision. La baignade et l'alcool font mauvais ménage...

Quant à la **plongée sous-marine**, un cours accrédité est essentiel à l'acquisition des notions et des habiletés nécessaires à une pratique sécuritaire de ce sport. De nombreux problèmes de santé peuvent survenir suite à la pratique de ce sport de façon non sécuritaire : vertiges au niveau de l'oreille interne, traumatismes des sinus et des poumons et, le plus grave, les accidents de décompression. Un plongeur devrait éviter de prendre l'avion dans les 24 heures suivant la plongée.



Pour diminuer les risques d'**accidents aériens**, il faut voler à bord d'appareils appartenant à des compagnies aériennes fiables, sur des vols cédulés, autant que faire se peut, et s'assurer de la présence du matériel de secours à bord des petits appareils avant le décollage.

Au verso : - causes de décès liées à des traumatismes
- recommandations pour l'Argentine

Recommandations pour l'Argentine

Les voyageurs se rendant en Argentine 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

- ♦ Pour tous les voyageurs :
 - ✓ mise à jour de la **vaccination de base** (ex.: diphtérie, tétanos, rougeole, polio);
 - ✓ vaccination contre l'**hépatite A**;
 - ✓ vaccination contre l'**hépatite B** (particulièrement recommandée si séjour prolongé, comportements à risque, personnes à risque de recevoir des soins médicaux durant leur voyage).
- ♦ Dans certains cas, la vaccination contre la **fièvre typhoïde** pourra être envisagée (ex.: lors de séjour prolongé ou pour des voyageurs séjournant hors des circuits touristiques habituels et dans de mauvaises conditions sanitaires).
- ♦ La vaccination contre la **fièvre jaune** est recommandée pour les séjours en dehors des zones urbaines dans les forêts du nord-est du pays, y compris pour une visite aux chutes d'Iguaçu.

Paludisme

- ♦ Le risque de malaria est présent dans certaines régions rurales du nord du pays.
- ♦ Selon les zones visitées, la prise d'une médication préventive pourra être nécessaire, en plus des précautions contre les piqûres de moustiques en soirée et la nuit.

Diarrhée des voyageurs

- ♦ Prendre des précautions pour l'eau et les aliments, telles que boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons dans les boissons, manger des légumes et des fruits pelés ou cuits, manger des viandes ou des poissons bien cuits.
- ♦ Apporter une médication antipéristaltique et des antibiotiques pour le traitement de la diarrhée.

Autres conseils

- ♦ La **fièvre dengue** est présente en Argentine. La protection contre les piqûres de moustiques pendant le jour est de rigueur (insectifuges contenant du DEET, vêtements longs et pâles...).
- ♦ Se méfier des animaux (ex.: chiens errants) car ils peuvent être porteurs de la **rage**.
- ♦ Pour les aspects concernant la stabilité politique et la **sécurité**, consulter les renseignements consulaires aux voyageurs sur le site du Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international (http://voyage.dfait-maeci.gc.ca/consular_home-fr.asp).
- ♦ Ne pas oublier les mesures de protection contre les **maladies transmissibles sexuellement** (MTS).



<http://www.odci.gov/cia/publications/factbook/geos/ar.html>

Suite de la page 1

Causes de décès secondaires à des traumatismes chez les voyageurs américains (1975 et 1984)

Cause de décès	Nombre de décès	%
Accident de véhicule motorisé	163	26,8
Noyade	96	16,1
Accident d'avion	43	7,2
Homicide	52	8,6
Empoisonnement	39	6,5
Suicide	20	3,4
Brûlure	21	3,6
Électrocution	3	0,5
Autres	164	27,4
Total	601	100,0

Tiré de Dupont, HL et R. Steffen. Textbook of Travel Medicine and Health, B.C. Decker, Canada, 1997, p. 258.

RÉSERVATION SANTÉ

RESPONSABLE DU PROJET

Sylvie Provost MD, Direction de santé publique (DSP) des Laurentides, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

COMITÉ DE RÉDACTION

Gisèle Asselin infirmière CLSC Ste-Foy-Sillery-Laurentien

Chantal Beaudet MD DSP de l'Estrie
 Martin Brizard MD DSP de Laval
 Suzanne Gagnon MD DSP de Québec, INSPQ
 Annie-Claude Labbé MD Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Louise Laberge MD DSP de l'Outaouais
 Sylvie Provost MD DSP des Laurentides, INSPQ
 Dominique Tessier MD Voyage Medisys

Publié par la Direction de santé publique des Laurentides (450 436-8622), 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

Réservation santé se retrouve, sous la rubrique bulletin, à l'adresse suivante :
www.msss.gouv.qc.ca/sante-voyage