



Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage

Les destinations-soleil populaires

Par Guy Lonergan, médecin-conseil, Direction de santé publique de Montréal-Centre

Un séjour dans un autre pays peut exposer le voyageur à des risques auxquels il n'est pas habitué ici. Il est toutefois facile d'éviter la majorité des problèmes de santé en appliquant quelques règles simples de prévention. Les précautions varient selon les destinations. Voici quelques recommandations concernant des destinations-soleil populaires.

Plages des États-Unis, Costa del Sol, Bahamas, Antilles françaises et anglaises

Le voyage constitue une bonne occasion de mettre à jour la **vaccination de base** (diphtérie, tétanos, etc.). Cela évitera, entre autres, au voyageur qui se blesserait de devoir recevoir une injection contre le tétanos durant ses vacances.

Il est recommandé de limiter l'exposition au **soleil**, en particulier entre 11h et 15h et d'utiliser une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus. On s'assurera que les **plages** où l'on se baigne sont sécuritaires, en particulier qu'elles sont exemptes de courants marins dangereux.

Les précautions contre les piqûres de **moustiques** sont de mise partout. Au

Canada, elles préviennent les infections par le virus du Nil occidental (VNO), en Floride et au Texas, les infections par l'encéphalite de Saint-Louis et, partout en région tropicale, la fièvre dengue ainsi que d'autres maladies. Le voyageur avisé apportera toujours avec lui une bouteille de chasse-moustique à base de DEET (moins de 30 % pour les adultes et 10 % pour les enfants).

Une **assurance** complémentaire pour couvrir les frais médicaux en voyage représente un bon placement, puisque le régime provincial d'assurance-maladie ne rembourse qu'une partie des frais médicaux encourus à l'étranger.

Mexique (Puerto Vallarta, Manzanillo, Ixtapa, Acapulco, Cancun, Riviera Maya...), République dominicaine (Puerto Plata, Sosua, Punta Cana...), Cuba, Colombie (Cartagena, San Andres...), Panama, Venezuela (Margarita, Puerto La Cruz...)

En plus des mesures mentionnées plus haut, il est toujours préférable de boire de l'**eau** embouteillée. Les stations balnéaires les mieux organisées ont des systèmes de purification d'eau, mais ces systèmes peuvent être défectueux sans que le consommateur en soit avisé.

Quant aux **aliments**, même dans les meilleurs hôtels, on respectera scrupuleusement les précautions habituelles :

- ✓ consommer les fruits lavés et pelés, les légumes cuits;
- ✓ éviter les salades (les fermiers n'arrosent pas toujours leurs laitues avec de l'eau potable); demander *sin lechuga sin picante* (sans laitue, sans piment fort);
- ✓ éviter de manger des mollusques (huîtres, moules, palourdes) parce que leur pêche est peu réglementée et que la cuisson ne détruit pas tous les contaminants;
- ✓ éviter la nourriture achetée de vendeurs ambulants, parce qu'il est difficile pour eux de suivre les règles d'hygiène.

Aucun vaccin ne sera exigé par les douaniers, mais on recommande la vaccination contre l'**hépatite A** pour tous ces vacanciers. Cette maladie affecte de 50 à 100 voyageurs québécois chaque année, la plupart à la suite d'un séjour à forfait dans de bons hôtels, souvent au Mexique ou en République dominicaine. D'autres vaccins seront parfois proposés, après une évaluation individuelle du voyageur.

La **malaria** est présente dans quelques-uns de ces pays, mais le risque est minime dans la majorité des endroits qui font l'objet de forfaits hôtel-plage. Le risque est toutefois plus important si le séjour inclut des visites en milieu rural. Par ailleurs, le risque de malaria est présent à Huatulco et à Puerto Escondido (Mexique), dans la province de Limon (côte atlantique du Costa Rica) et, en République dominicaine, dans les régions voisines d'Haïti. Les voyageurs qui séjourneront dans ces endroits pourront discuter de l'opportunité de prendre des médicaments préventifs contre la malaria (en plus des précautions contre les piqûres de moustiques), lors de leur visite à la clinique santé-voyage pour y recevoir le vaccin contre l'hépatite A.



Recommandations pour le Honduras

Les voyageurs se rendant au Honduras 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** (diphthérie, tétanos, rougeole, polio...) pour tous les voyageurs.
- ♦ Vaccination contre l'**hépatite A** pour tous les voyageurs.
- ♦ Vaccination contre l'**hépatite B** pour certains voyageurs (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).

Malaria (paludisme)

- ♦ La malaria est présente dans les stations balnéaires côtières ainsi que dans l'île de Roatan et dans les régions rurales du Honduras. Les risques sont beaucoup plus élevés dans les stations balnéaires de la côte hondurienne que dans les quelques stations balnéaires des autres pays où ce risque est présent (comme Montelimar au Nicaragua, Huatulco ou Puerto Escondido au Mexique). Au début des années 1990, plusieurs cas avaient été rapportés chez des vacanciers au retour de La Ceiba et de Trujillo, ce qui indique un risque très élevé, compte tenu du petit nombre de voyageurs qui y avaient séjourné. C'est assez préoccupant, parce qu'on y retrouve la forme la plus grave de malaria (celle à *Plasmodium falciparum*). En plus des précautions contre les moustiques, le Comité consultatif québécois sur la santé des voyageurs recommande à tous les voyageurs qui séjourneront dans les stations balnéaires du Honduras de prendre des médicaments pour prévenir la malaria. Habituellement, c'est la chloroquine (Aralen) qui est prescrite.

Fièvre dengue

- ♦ À l'instar des Caraïbes, de plusieurs pays d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud, le Honduras a noté une augmentation importante du nombre de cas de fièvre dengue. La protection contre les piqûres de moustiques pendant le jour est de rigueur (insectifuges contenant du DEET, vêtements longs et pâles...).

Diarrhée des voyageurs

- ♦ Précautions pour l'eau et les aliments : 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

- ♦ Se méfier des animaux (chiens errants, ...) car ils peuvent être porteurs de la **rage**.
- ♦ 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

Honduras, Nicaragua

En plus des précautions pour les autres destinations-soleil, il est impératif de se protéger contre la **malaria** au Honduras et au Nicaragua. Les risques sont particulièrement élevés dans les stations balnéaires de la côte hondurienne (Trujillo, La Ceiba). La prise d'un médicament préventif comme la chloroquine (Aralen) est la base de la prévention.

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

RÉSERVATION SANTÉ

RESPONSABLE DU PROJET

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

COMITÉ DE RÉDACTION

Chantal Beaudet md	DSP de l'Estrie
Marie-Hélène Favreau md	Pratt & Whitney Canada
Suzanne Gagnon md	DSP de Québec
Louise Laberge md	DSP de l'Outaouais
Diane Lambert md	DSP de Laval
Louise Poirier md	Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Sylvie Provost md	DSP des Laurentides
Dominique Tessier md	Voyage Medisys
Dominique Trempe md	Hôpital Maisonneuve-Rosemont

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