

# Clinique du voyage



Des informations détaillées, la liste de prix des vaccinations et la prise de rendez-vous sont disponibles à l'adresse suivante : [www.cliniqueduvoyage.net](http://www.cliniqueduvoyage.net)



# Vous prévoyez un voyage (sous les tropiques) ?

La clinique du voyage du Centre hospitalier Jan Yperman est un centre de vaccination agréé et fournit les vaccinations et les conseils de santé nécessaires dans le cadre de voyages vers des destinations (sub)tropicales.

Dans cette brochure, vous trouverez :

- Des informations sur les affections les plus courantes et leurs symptômes
- Des mesures préventives
- Des traitements



Des informations détaillées, la liste des prix des vaccinations et la prise de rendez-vous sont disponibles sur [www.cliniqueduvoyage.net](http://www.cliniqueduvoyage.net)

En cas de fièvre dans les 3 premiers mois après votre retour?

Il faut toujours envisager la possibilité de la malaria et/ou d'autres maladies tropicales.

Vous pouvez demander un rendez-vous en urgence auprès du secrétariat de la clinique du voyage en téléphonant au 057 35 71 80. (en dehors des heures de bureau : via le service des urgences).



## Consultations voyage libres les mercredis de 13 à 15 h.

- Vous devez vous inscrire avant 15 h.
- et tenir compte d'éventuels délais d'attente.
- Il n'y a pas de consultations libres les jours fériés.
- Il n'est pas nécessaire de confirmer par téléphone une consultation voyage libre.
- Vous préférez venir sur rendez-vous ? Prenez rendez-vous à l'adresse suivante : [www.cliniqueduvoyage.net](http://www.cliniqueduvoyage.net)

## Table des matières

<b>Malaria</b>	p. 4
<b>Rage</b>	p. 8
<b>Fièvre jaune</b>	p. 9
<b>Mal des montagnes</b>	p. 9
<b>Diarrhée du voyageur</b>	p. 10



## Malaria

La malaria est une maladie tropicale causée par un parasite qui pénètre dans l'organisme lors d'une piqûre de moustique. Les symptômes sont de la fièvre, des maux de tête, des frissons et des douleurs musculaires.

Il est donc très important d'éviter les piqûres de moustiques ! Les moustiques qui transmettent la malaria piquent entre le coucher et le lever du soleil.



### Réduisez le risque de piqûres de moustiques.

1. Dormez sous une moustiquaire imprégnée.
2. Le soir, portez des vêtements qui couvrent autant que possible les bras et les jambes.
3. Utilisez des répulsifs contre les insectes tels que le **DEET 20-30%** (disponible sans ordonnance). Enduisez les parties non couvertes du corps toutes les 4 à 6 heures.

## Médicaments préventifs contre la malaria (sur ordonnance)



- Atovaquone Proguanil® 250/100 mg
- Atovaquone Proguanil Junior® 62,5/25 mg

### Consignes d'utilisation :

- Commencez la prise 1 jour avant le départ. Prenez le médicament tout au long du séjour dans une région à risque de malaria et poursuivez la prise pendant 7 jours après avoir quitté la région.
- Prenez le médicament à heure fixe, avec un repas riche en matières grasses/une boisson lactée.

### POSOLOGIE POUR ADULTES

POIDS	DOSE PAR JOUR
à partir de 40 kg	1 comprimé d'Atovaquone Proguanil®

### POSOLOGIE POUR ENFANTS

NOM DE L'ENFANT	POIDS	DOSE PAR JOUR
	5-7 kg	1/2 comprimé d'Atovaquone Proguanil Junior®
	8-10 kg	3/4 comprimé d'Atovaquone Proguanil Junior®
	11-20 kg	1/4 comprimé d'Atovaquone Proguanil® <b>ou</b> 1 comprimé d'Atovaquone Proguanil Junior®
	21-30 kg	1/2 comprimé d'Atovaquone Proguanil® <b>ou</b> 2 comprimés d'Atovaquone Proguanil Junior®
	31-40 kg	3/4 comprimé d'Atovaquone Proguanil® <b>ou</b> 3 comprimés d'Atovaquone Proguanil Junior®

Effets indésirables possibles (généralement légers) : perte d'appétit, vomissements, diarrhée et maux de tête.

## Autres médicaments préventifs éventuels contre la malaria

**Doxycycline®** 100 mg : à partir de 8 ans, à ne pas prendre pendant la grossesse.

### Consignes d'utilisation :

- 1 comprimé par jour.
- À prendre avec beaucoup d'eau (pas de lait) ou pendant les repas.
- Commencez la prise 1 jour avant le départ et tout au long du séjour dans une région à risque de malaria. Prenez le médicament jusqu'à 4 semaines après avoir quitté la région.

**Effets secondaires possibles :** infections fongiques, éruptions cutanées après exposition au soleil.

**Lariam®** 250 mg

### Consignes d'utilisation :

- 1 comprimé par semaine.
- À prendre un jour fixe, le soir pendant le repas.
- **Schéma standard :** débutez la prise 3 semaines avant le départ, prenez le médicament tout au long du séjour dans une région à risque de malaria et poursuivez la prise jusqu'à 4 semaines après avoir quitté la région.
- **Schéma rapide :** à appliquer uniquement en cas de manque de temps et si ce médicament a été bien toléré par le passé. Répartissez les 3 premiers comprimés sur les jours disponibles avant votre départ. Prenez le quatrième comprimé le jour de l'arrivée dans la région à risque de malaria. Continuez à prendre le médicament tout au long du séjour et jusqu'à 4 semaines après avoir quitté la région.

**Effets secondaires possibles :** troubles du sommeil, palpitations, convulsions, problèmes psychologiques... **Arrêtez immédiatement en cas d'effets secondaires graves !**

## Traitement d'urgence contre la malaria (sur ordonnance)

Vous vous rendez dans une région où le risque de malaria est modéré et vous ne prenez pas de médicaments préventifs contre la maladie ? Dans ce cas et dans certaines circonstances, il est recommandé d'emporter un **traitement d'urgence contre la malaria**. Prenez ce médicament si vous présentez des symptômes de la malaria (comme une forte fièvre) et si vous ne pouvez pas consulter un médecin dans les 24 heures.

### TRAITEMENT D'URGENCE ADULTES + ENFANTS > 35 KG

**Artemether/Lumefrantine®** Riamet 20/120 mg

- Prenez 4 comprimés à chaque fois aux moments suivants :
  - 4 comprimés au moment des symptômes
  - 4 comprimés 8 heures après la première dose
  - 4 comprimés 24 heures après la première dose
  - 4 comprimés 36 heures après la première dose
  - 4 comprimés 48 heures après la première dose
  - 4 comprimés 60 heures après la première dose
- À prendre avec de la nourriture ou une boisson lactée

### TRAITEMENT D'URGENCE ADULTES

**Atovaquone/Proguanil** 250/100 mg

- Avalez 4 comprimés à la fois, 3 jours de suite (soit un total de 12 comprimés).
- À prendre toujours à la même heure, avec de la nourriture ou une boisson lactée



Pour les enfants, une dose adaptée est nécessaire !

Consultez ensuite un médecin dès que possible pour confirmer le diagnostic. De cette façon, vous êtes sûr de recevoir le traitement adéquat.

## Rage

La rage est une maladie infectieuse virale et mortelle, qui affecte le système nerveux. Elle est transmise par morsure, griffure ou léchage d'une plaie existante par un mammifère contaminé (généralement les chiens, parfois les chats, les singes, les chauves-souris...).



### Vaccination préventive

Une vaccination contre la rage consiste en 2 doses administrées à 7 jours d'intervalle. Une vaccination préventive offre une protection partielle. Le système immunitaire est « amorcé », ce qui entraîne une formation plus rapide et plus importante d'anticorps après la vaccination de rappel.

En cas de contact dangereux avec un mammifère, vous devrez de toute façon recevoir des vaccins supplémentaires (rappel).

### Que faire après un contact dangereux avec un mammifère ?

1. Lavez soigneusement chaque plaie à l'eau et au savon pendant 15 minutes. Désinfectez ensuite avec de l'alcool à 70 %.
2. Consultez immédiatement un médecin, si vous avez bénéficié d'une vaccination préventive.
3. Vous n'avez pas été vacciné(e) à titre préventif ? Dans ce cas, en plus des vaccins, vous aurez également besoin d'anticorps spécifiques contre la rage. Gardez à l'esprit que ces anticorps sont difficiles à obtenir ou ne sont pas disponibles en dehors de l'Europe !



## Fièvre jaune

Cinq à dix jours après la vaccination contre la fièvre jaune, 10 à 30 % des personnes ressentent un léger état grippal (fièvre, douleurs musculaires, douleurs articulaires). Vous souffrez de ces symptômes après votre vaccination ? Dans ce cas, vous pouvez prendre du paracétamol.

Les directives belges recommandent une vaccination de rappel unique lors d'un prochain voyage dans une région à risque de fièvre jaune. Les exceptions seront discutées lors de la consultation de voyage.

## Mal des montagnes

Si vous séjournez dans des régions situées à plus de 3 000 mètres d'altitude, vous risquez de souffrir de maux de tête, de perte d'appétit, de nausées et d'insomnies.

- Pour prévenir le mal des montagnes, vous pouvez prendre **Diamox®** 250 mg (sur ordonnance) à titre préventif.

### Consignes d'utilisation :

- Avalez un demi-comprimé de 250 mg deux fois par jour (8 - 16 heures).
- Commencez la veille de votre arrivée à 3 000 m d'altitude ou plus. Continuez à prendre le médicament jusqu'à 2 jours après avoir atteint l'altitude maximale.
- Lorsque vous redescendez (> 3 000 m), vous pouvez arrêter de le prendre.

**Effets indésirables possibles :** picotements et troubles du goût, besoin d'uriner plus fréquent que d'habitude (il est donc conseillé de boire beaucoup en cas d'efforts physiques intenses).



## Diarrhée du voyageur

La diarrhée du voyageur est la maladie infectieuse liée aux voyages la plus fréquente. Elle est généralement causée par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés par des bactéries, ou parfois par un virus ou un parasite. Le traitement de la diarrhée du voyageur dépend des symptômes.

### Diarrhée aqueuse fréquente (la plus fréquente)

**Symptômes :** selles aqueuses, plusieurs fois par jour.

**Traitement :**

- Prenez un médicament antidiarrhéique, **disponible sans ordonnance**.
- Buvez suffisamment d'eau.

ADULTES

Lopéramide p. ex. : Immodium®

- 1 gélule, après chaque selle liquide
- Max. 4 gélules par jour (pendant max. 3 jours)

Tiorfix® 100 mg (gélules)

- Max. 3 gélules par jour

ENFANTS

**Ne donnez pas de Lopéramide aux enfants de moins de 6 ans !**

Tiorfix® 10 mg Baby® (sachets)

- 3 mois à 9 kg : 1 sachet, max. 3 par jour
- 9-13 kg : 2 sachets, 3x/par jour

Tiorfix® 30 mg Junior® (sachets)

- 13-27 kg : 1 sachet, max. 3 sachets par jour
- > 27 kg : 2 sachets, max. 3x2 sachets par jour



**Vous souffrez de diarrhée ? Buvez beaucoup d'eau !** Ajoutez-y éventuellement du sel et/ou du sucre. Vous pouvez également boire une solution salée et sucrée prête à l'emploi, telle que ORS®.

### Diarrhée s'accompagnant de symptômes d'alarme

**Symptômes :** selles liquides **s'accompagnant de fièvre, de crampes abdominales violentes, de sang et/ou de glaires.**

**Traitement :**

- Prenez des antibiotiques, **disponibles uniquement sur ordonnance**. Ne prenez pas de Lopéramide en cas de diarrhée s'accompagnant de symptômes d'alarme !
- Buvez suffisamment d'eau.

ADULTES

Comprimés d'antibiotiques :

**Azitrromycine®** 1 000 mg  
= 2 comprimés de 500 mg

- À prendre une fois

ENFANTS

Sirop antibiotique :

**Azitrromycine®** sirop  
= 10 mg/par kg/par jour

- Selon le poids :  
1 fois par jour,  
pendant 1 à 3 jours



Il n'est pas toujours nécessaire d'emporter des antibiotiques en voyage. Nous en discutons lors de la consultation de voyage, car cela dépend de l'état de santé de chacun, de la durée du voyage, de la destination et des circonstances.

Interrompre temporairement le traitement en cas de diarrhée : .....

