

26^e édition

PASSEPORT QUESTION SANTÉ 2017



Question
SANTÉ



Le Passeport Question Santé© est une réalisation de l'association sans but lucratif Question Santé. L'asbl Question Santé est soutenue par la Fédération Wallonie-Bruxelles, la Commission Communautaire française de la Région de Bruxelles Capitale, la Wallonie, l'ONE et Actiris.

L'Institut de Médecine Tropicale propose sur son site une brochure : «Votre santé pendant le voyage» et des informations utiles si vous voyagez vers des pays proches (Europe, bassin méditerranéen, y compris Afrique du nord et Moyen-Orient).
<http://www.medecinedesvoyages.be>

Nous remercions de leur contribution l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers (www.itg.be) et la Société Scientifique de Médecine Générale (www.mongeneraliste.be).

© Question Santé asbl
Editeur responsable : Bernadette Taeymans. Rue du Viaduc 72
1050 Bruxelles.
D/2017/3543/4

Les informations de la dernière page de couverture n'engagent que l'annonceur.

Vous avez entre les mains la 26^e édition du Passeport Question Santé.

Il précise les gestes à poser avant le départ : prévention de certaines maladies infectieuses par la vaccination, préparation de la pharmacie de voyage, etc.

Il contient aussi des informations pratiques pour prévenir ou faire face à des problèmes de santé pendant votre voyage.

Les informations reprises dans le Passeport Question Santé sont données à titre indicatif. Une consultation médicale est généralement nécessaire, même pour des voyages dans le sud et l'est de l'Europe ou sur le pourtour méditerranéen. Le conseil au voyageur doit être individualisé : dans un même pays, les précautions peuvent s'appliquer uniquement à certains voyageurs ou pendant certaines saisons ou dans certaines régions du pays...

Voyez votre médecin traitant au moins un mois avant votre départ. Voyez-le aussi en cas de plaintes (fièvre, douleur, etc.) qui surviennent dans les semaines suivant votre retour.

Le Passeport Question Santé vous propose notamment un tableau qui résume les recommandations principales pour chaque pays. D'autres vaccins spécifiques peuvent être conseillés. Le tableau est établi à partir de données consultées le 15/3/2017 sur le site de l'Institut de Médecine Tropicale [IMT].

Faites confirmer ces informations par votre médecin de famille (ou un centre agréé), afin de vérifier leur actualité et de les adapter à votre cas particulier.

Un tableau plus détaillé peut être consulté sur le site de l'IMT <http://www.medecinedesvoyages.be>

VACCINATIONS DE BASE

Diphtérie-tétanos (-coqueluche); RRO; hépatite B; grippe

Tétanos et diphtérie

Le vaccin contre le tétanos et la diphtérie est indispensable pour tous, voyageurs ou non. Le vaccin contre la diphtérie est particulièrement recommandé pour les personnes voyageant dans les pays tropicaux et subtropicaux et indispensable dans certains pays de l'Europe de l'Est et la Russie.

- La vaccination des enfants contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche comporte 3 premières doses à 2, 3 et 4 mois, suivies d'un rappel à 15 mois, puis à 6 ans, et 14-16 ans. Ensuite un rappel contre le tétanos et la diphtérie est nécessaire tous les 10 ans.

- Chez les adultes ayant reçu une vaccination complète (= 3 premières doses en 1 an), le dernier rappel doit dater de moins de 10 ans.
- Attention, en cas de vaccination administrée il y a plus de 20 ans, une administration de deux doses à 6 mois d'intervalle est nécessaire.

Coqueluche

Un rappel contre la **coqueluche** est conseillé **à tous les adultes** qui sont en contact avec des nourrissons (vaccination des futurs et jeunes parents, grands parents, personnel soignant, maternité et dans les milieux d'accueil de la petite enfance) ainsi qu'**aux femmes enceintes** (entre la 24^{ème} et la 32^{ème} semaine de grossesse), à chaque grossesse.

Rougeole (RRO)

Les enfants sont vaccinés à 12 mois et à 11-12 ans. Un voyage est une opportunité pour vérifier si vous avez reçu la deuxième dose du vaccin RRO.

Lors d'un voyage vers un pays en voie de développement où la rougeole est encore fort présente (Asie, Océanie, Afrique) ou en cas d'épidémie dans un pays d'Europe ou d'Amérique, les personnes suivantes devraient être vaccinées :

- celles qui n'ont reçu qu'une dose de vaccin : administration de la seconde dose
- si vous êtes né après le 1/1/1970 et si vous n'avez pas été vacciné ou n'avez pas fait la maladie: administration de 2 doses, à un mois d'intervalle
- enfant entre 6 et 12 mois: 1 dose supplémentaire, puis schéma de vaccination normal (12 mois et 11-12 ans).

Hépatite B

L'hépatite B se transmet par voie sexuelle et par le sang :

- transfusion dans certains pays;
- seringue usagée;
- acupuncture, piercing et tatouage non stériles.

L'hépatite B peut évoluer vers une hépatite chronique, responsable parfois d'une cirrhose du foie, voire d'un cancer

Actuellement, en Belgique, la vaccination des enfants contre l'hépatite B comporte 3 premières doses, à 2, 3 et 4 mois, suivies d'un rappel à 15 mois. Les enfants plus âgés, non encore vaccinés, reçoivent 3 doses (la deuxième dose un mois après la première, la troisième 4 à 6 mois après la première).

Le vaccin est aussi recommandé aux adolescents et adultes courant un risque de transmission de par leur profession

(p.e. médicale ou paramédicale) ou leur mode de vie (comportement sexuel notamment).

Pour les voyageurs, la vaccination est fortement conseillée pour :

- les personnes qui voyagent régulièrement en Asie, Amérique latine, Afrique, Europe de l'Est et dans le Proche et le Moyen-Orient ou les personnes qui y résident pendant plus de 3 à 6 mois. C'est impératif pour les enfants qui peuvent se contaminer par contact direct ou indirect (bouche, oeil et peau);
- tout voyageur pouvant avoir des contacts sexuels ou risquant une intervention chirurgicale ou dentaire;
- également les voyageurs aventureux, avec risque de traumatisme (expéditions, sports extrêmes...);
- les personnes qui travaillent dans des orphelinats ou maisons pour enfants des rues, etc.
- les natifs de pays tropicaux et leurs enfants, retournant visiter leurs familles et/ou amis;
- tout employé dans le secteur des soins de santé.

Durée de protection : généralement à vie.

Grippe

Dans les pays tropicaux, la grippe peut survenir tout au long de l'année. Dans l'hémisphère sud, plus particulièrement dans les régions tempérées, la grippe survient surtout d'avril à novembre. Les personnes qui appartiennent aux groupes à risque classiques (maladies chroniques, femmes enceintes

et toutes les personnes au-dessus de 65 ans) sont concernées par cette vaccination. Le vaccin recommandé pour l'hémisphère sud ne peut être obtenu en Belgique. Si votre médecin considère que la vaccination est indiquée, il faudra se faire vacciner le plus rapidement possible, une fois sur place.

Poliomyélite

La vaccination des enfants contre la poliomyélite comporte 4 premières doses (à 2, 3, 4 et 15 mois), puis un rappel à 6 ans. Une personne ayant reçu la vaccination de base complète (4 doses) et un rappel à l'âge adulte (au-delà de 16 ans) est protégée pour la vie.

Cependant, l'OMS, à titre temporaire, pour éviter l'importation du virus de la polio vers les pays qui ont éliminé cette maladie :

- impose actuellement une obligation de vaccination internationale pour le Pakistan.
- recommande une vaccination supplémentaire pour les voyageurs qui séjourneront plus de 4 semaines dans certains pays. La liste de ces pays est régulièrement modifiée et peut être consultée sur le site www.medecinedesvoyages.be

Attention : le vaccin doit être administré entre 4 semaines et 12 mois avant que le voyageur quitte le pays où la polio est présente.

Tableau indicatif des précautions préventives et des vaccinations

(à valider impérativement lors d'une consultation médicale).

Légende du tableau

FJ Fièvre jaune

■ Vaccination obligatoire (ou strictement conseillée, voire nécessaire)

▲ Attention : règles administratives (voir page 15); vaccination parfois recommandée.

HA	hépatite A
Mé	méningite à méningocoques
ET	encéphalite à tiques d'Europe centrale
EJ	encéphalite japonaise
FT	fièvre typhoïde
MAL	malaria
S	schistosomiase

■ Vaccination fortement conseillée à nécessaire

▲ Prévention conseillée selon : région du pays ; type, période, circonstances de voyage ; règlements internationaux, etc.

Attention : vérifier les vaccinations de base (voir p. 4 à 7) pour tous ces pays : **tétanos, diphtérie (coqueluche), poliomyélite, RRO, hépatite B.** Lisez aussi les informations des pages 15 à 22.

Tableau des précautions préventives et des vaccinations

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
AÇORES								
AFGHANISTAN	▲	■				▲	▲	
AFRIQUE DU SUD	▲	▲				▲	▲	■
ALBANIE	▲	■		▲		▲		
ALGÉRIE	▲	■				▲		■
ALLEMAGNE				▲				
ANDORE								
ANGOLA	■	■	▲			▲	■	■
ANTIGUA/BARBUDA	▲	▲				▲		
ANTILLES								
NÉERLANDAISES	▲	▲						
ARABIE SAOUDITE	▲	■	▲			▲	▲	■
ARGENTINE	▲	■				▲		
ARMÉNIE		■				▲		
AUSTRALIE	▲				▲			
AUTRICHE				▲				
AZERBAÏDJAN		■				▲	▲	
BAHAMAS	▲							
BAHREIN	▲	▲				▲		
BANGLADESH	▲	■			▲	■	▲	
BARBADES	▲	▲				▲		
BÉLARUS		■		▲		▲		
BELIZE	▲	■				▲	▲	
BENIN	■	■	▲			▲	■	■
BERMUDE								
BHOUTAN	▲	■			▲	■	▲	
BOLIVIE	■	■				▲	▲	
BOSNIE HERZÉGOVINE		■		▲		▲		
BOTSWANA	▲	■				▲	▲	■
BRÉSIL	■	■				▲	▲	■
BRUNÉI	▲	▲			▲	▲	▲	
BULGARIE		▲		▲		▲		
BURKINA FASO	■	■	▲			▲	■	■
BURUNDI	■	■				▲	■	■
CAMBODGE	▲	■			▲	▲	■	■

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
CAMEROUN	■	■	▲			▲	■	■
CANADA								
CANARIES		▲						
CAP-VERT	▲	■				▲		
CHILI		■				▲		
CHINE	▲	■		▲	▲	▲	▲	■
CHRISTMAS	▲	■				▲		
CHYPRE		▲						
COLOMBIE	■	■				▲	▲	
COMORES		■				▲	■	
CONGO (BRAZAVILLE)	■	■				▲	■	■
CONGO (RÉP. DÉM.)	■	■	▲			▲	■	■
COOK (ÎLE)		■				▲		
CORÉE DU NORD	▲	■			▲	▲		
CORÉE DU SUD		▲			▲			
COSTA RICA	▲	■				▲	▲	
CÔTE D'IVOIRE	■	■	▲			▲	■	■
CROATIE		▲		▲				
CUBA	▲	■				▲		
DJIBOUTI	▲	■				▲	■	
DOMINIQUE	▲	▲				▲		
EGYPTE	▲	■				▲		■
EL SALVADOR	▲	■				▲	▲	
ÉMIRATS ARABES UNIS		▲				▲		
ÉQUATEUR	■	■				▲	▲	
ÉRYTHRÉE	■	■	▲			▲	■	
ESPAGNE		▲						
ESTONIE		■		▲				
ÉTHIOPIE	■	■	▲			▲	■	■
FALKLAND (ÎLE)		■				▲		
FIDJI (ÎLE)	▲	■				▲		
FINLANDE				▲				
GABON	■	■				■	■	■
GAMBIE	■	■	▲			▲	■	■
GÉORGIE		■				▲		
GHANA	■	■	▲			▲	■	■

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
GRECE		▲						
GRENADE	▲	▲				▲		
GROENLAND		▲						
GUADELOUPE	▲	▲				▲		
GUAM		■				▲		
GUATÉMALA	▲	■				▲	▲	
GUINÉE (CONAKRY)	■	■	▲			▲	■	■
GUINÉE BISSAU	■	■	▲			▲	■	■
GUINÉE (ÉQUAT.)	■	■				▲	■	■
GUYANA (BRIT.)	■	■				▲	▲	
GUYANE (FR.)	■	■				▲	▲	
HAÏTI	▲	■				▲	▲	
HONDURAS	▲	■				▲	▲	
HONG KONG (S.A.R.)		▲			▲			
HONGRIE		▲		▲				
INDE	▲	■			▲	■	▲	
INDONÉSIE	▲	■			▲	▲	▲	
IRAN	▲	■				▲	▲	
IRAQ	▲	■				▲		
ISRAËL		▲				▲		
ITALIE		▲						
JAMAÏQUE	▲	■				▲		
JAPON				▲	▲			
JORDANIE	▲	■				▲		■
KAZAKHSTAN	▲	■		▲		▲		
KENYA	■	■	▲			▲	■	■
KIRGHIZISTAN	▲	■		▲		▲		
KIRIBATI	▲	■				▲		
KOWEIT		▲				▲		
LAOS	▲	■			▲	▲	■	■
LESOTHO	▲	■				▲		
LETONIE		▲		▲				
LIBAN		■				▲		■
LIBÉRIA	■	■				▲	■	■
LIBYE	▲	■				▲		■
LITUANIE		▲		▲				

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
MACAO		▲						
MACÉDOINE		▲		▲				
MADAGASCAR	▲	■				▲	■	■
MADÈRE		■						
MALAISIE	▲	■			▲	▲	▲	▲
MALAWI	▲	■				▲	■	■
MALDIVES	▲	■				▲		
MALI	■	■	▲			▲	■	■
MALTE	▲	▲						
MARIANNES (ÎLE)		■				▲		
MAROC		■				▲		■
MARSHALL (ÎLE)		■				▲		
MARTINIQUE	▲	▲				▲		
MAURICE (ÎLE)	▲	▲				▲		■
MAURITANIE	■	■	▲			▲	▲	■
MAYOTTE (COMORES FR.)	▲	■				▲	▲	
MEXIQUE		■				▲	▲	
MOLDAVIE		▲		▲		▲		
MONGOLIE		■		▲	▲	▲		
MONTSERRAT	▲	▲				▲		
MOZAMBIQUE	▲	■				▲	■	■
MYANMAR	▲	■			▲	■	▲	
NAMIBIE	▲	■				▲	▲	■
NAURU	▲	■				▲		
NÉPAL	▲	■			▲	■	▲	
NICARAGUA		■				■	▲	
NIGER	■	■	▲			▲	■	■
NIGÉRIA	■	■	▲			▲	■	■
NIOUE	▲	■				▲		
NOUVELLE CALÉDONIE	▲	■				▲		
NOUVELLE ZÉLANDE								
OMAN	▲	▲				▲		■
OUGANDA	■	■	▲			▲	■	■
OUZBEKISTAN		■				▲		
PAKISTAN	▲	■			▲	■	▲	

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
PALAU		■				▲		
PANAMA	■	■				▲	▲	
PAPOUASIE								
NOUVELLE GUINÉE		■				■	■	
PARAGUAY	■	■				▲	▲	
PÉROU	■	■				▲	▲	
PHILIPPINE	▲	■			▲	▲	▲	▲
PITCAIRN	▲	■				▲		
POLOGNE		▲		▲				
POLYNÉSIE (FR.)	▲	■				▲		
PORTO RICO						▲		
PORTUGAL		▲						
QATAR		▲				▲		
RÉP. CENTRAFRICAINE	■	■	▲			▲	■	■
RÉP. DOMINICAINE		■				▲	▲	
RÉUNION (ÎLE DE LA)	▲	▲				▲		
ROUMANIE		■		▲		▲		
RUSSIE		■		▲		▲		
RWANDA	■	■				▲	■	■
SAINTE-HÉLÈNE		■				▲		
SAINTE-LUCIE	▲	▲				▲		■
SAINKITTS&NEVIS	▲	▲				▲		■
SAINT-VINCENT &GRENADINE	▲	■				▲		
SALOMON (ÎLES)	▲	■				▲	■	
SAMOA	▲	■				▲		
SAO TOMÉ & PRINCIPE	▲	■				▲	■	■
SÉNÉGAL	■	■	▲			▲	■	■
SERBIE ET MONTENEGRO		■		▲		▲		
SEYCHELLES	▲	■				▲		
SIERRA LEONE	■	■				▲	■	■
SINGAPOUR	▲	▲			▲			
SLOVAQUIE		▲		▲				

POUR TOUS CES PAYS: VACCINATIONS DE BASE (TÉTANOS, DIPHTÉRIE, HÉPATITE B...)

Pays	FJ	HA	Mé	ET	EJ	FT	MA	S
SLOVENIE		■		▲		▲		
SOMALIE	■	■				▲	■	■
SOUDAN	■	■	▲			▲	■	■
SRI LANKA	▲	■			▲	■	▲	
SUÈDE				▲				
SURINAME	■	■				▲	▲	■
SWAZILAND	▲	■				▲	■	■
SYRIE		■				▲		■
TADJIKISTAN		■				▲	▲	
TAÏWAN		■			▲	▲		■
TANZANIE	■	■				▲	■	■
TCHAD	■	■	▲			▲	■	■
TCHÈQUE		▲		▲				
THAÏLANDE	▲	■				▲	▲	
TIMOR LESTE	▲	■			▲	■	■	
TOGO	■	■	▲			▲	■	■
TONGA		■				▲		
TRINITÉ ET TOBAGO	▲	■				▲		
TUNISIE	▲	■				▲		
TURKMENISTAN		■				▲		
TURQUIE		■				▲	▲	■
TUVALU		■				▲		
UKRAINE		■		▲		▲		
URUGUAY		■				▲		
VANUATU		■				▲	▲	
VÉNÉZUÉLA	■	■				▲	▲	■
VIERGE (ÎLES)		▲				▲		
VIETNAM	▲	■			▲	▲	▲	
WAKE (ÎLES)		■				▲		
YÉMEN		■				▲	▲	■
ZAMBIE	■	■				▲	■	■
ZIMBABWE	▲	■				▲	■	■

VACCINATIONS SPECIFIQUES

Fièvre jaune

C'est une maladie grave qui règne dans les zones intertropicales d'Afrique et d'Amérique. Il est impératif d'être vacciné lors d'un séjour dans ces zones.

La vaccination est recommandée pour de nombreux pays d'Amérique du Sud et d'Afrique subsaharienne. Dans certains pays, la vaccination est obligatoire, même en cas de séjour de quelques heures dans le pays.

Un signe ■ dans le tableau des pays concernés signifie que la vaccination est obligatoire ou impérative (le pays n'exige pas toujours la vaccination mais elle est recommandée car la fièvre jaune y est présente).

Un signe ▲ signifie que le certificat de vaccination n'est pas exigé pour les Belges arrivant directement de Belgique.

La vaccination est très efficace. La vaccination est valable à vie excepté pour certaines personnes et dans certaines circonstances (www.medecinedesvoyages.be). Pour un enregistrement valable et une attestation officielle sur le certificat international de vaccination (livret jaune), l'injection doit être réalisée, au moins 10 jours avant le départ, dans un centre de vaccination agréé (voir page 36).

Choléra

Le risque de choléra est extrêmement faible pour les voyageurs respectant les règles d'hygiène de l'alimentation. Certains pays africains exigent encore une attestation de vaccination. Les centres de vaccination délivrent pour ces pays un document attestant que la vaccination n'est pas indiquée.

Hépatite A

L'hépatite A, appelée aussi «jaunisse», est la plus fréquente des infections évitables par vaccination, contractée par les voyageurs. La transmission est féco-orale, par les aliments, les boissons et les objets souillés.

Le vaccin contre l'hépatite A est fortement conseillé à tout voyageur, y compris les personnes (particulièrement les enfants et adolescents nés en Belgique) résidant dans leur famille, à destination de l'Asie (y compris Proche et Moyen-Orient), de l'Afrique (Afrique du Nord aussi), de l'Amérique Latine, quelle que soit la durée du voyage.

Le vaccin peut être conseillé lorsque le voyage se déroule dans de mauvaises conditions d'hygiène, pour les Caraïbes, l'Europe de l'Est et du Sud.

Pays concernés : voir tableau.

La vaccination de l'adulte et de l'enfant comporte 2 doses (la 2^{ème} dose 6 mois à un an après la 1^{ère}). Durée de protection : à vie.

Les vaccinations contre l'hépatite A et l'hépatite B sont recommandées pour de nombreux voyageurs. Pour eux, il existe un vaccin bivalent (la deuxième dose un mois après la première et la troisième six mois après la deuxième).

Méningite à méningocoques

La vaccination est obligatoire pour les pèlerins se rendant à la Mecque.

Elle est recommandée pour les voyageurs se rendant en Afrique dans des pays subsahariens (pays concernés: voir tableau), durant la période de fin décembre à fin juin:

- qui seront en contact étroit avec la population locale (transports en commun, nuitées dans des « guesthouses », visite chez des amis ou dans la famille - immigrés retournant dans leur pays -)
- ou qui y feront un séjour de plus de 4 semaines
- ou en absence ou déficience de la rate.

La vaccination protège contre les méningocoques A, C, W135 et Y. Elle doit être administrée 10 jours avant le départ et reste efficace 5 ans au moins.

Encéphalite à tique d'Europe centrale (FSME)

Cette maladie virale est transmise par la piqûre d'une tique. Si vous comptez faire du camping, des randonnées à pied ou à vélo, dans certaines zones forestières (principalement en Europe centrale, dans les Balkans, en Scandinavie et en Russie), un vaccin contre l'encéphalite à tiques (disponible en pharmacie sur prescription) pourrait vous être conseillé. L'utilisation d'un anti-moustique reconnu efficace (voir la pharmacie de voyage) offre une protection partielle. Enfin, l'examen quotidien de la peau, qui permet d'éliminer les tiques, réduit le risque de transmission du virus.

Pays concernés : voir tableau.

Vous pouvez consulter une carte détaillée des zones de transmission sur le site de l'IMT www.medecinedesvoyages.be

Encéphalite japonaise

Cette maladie virale, transmise par la piqûre d'un moustique (dès le crépuscule et la nuit), se rencontre dans presque tout le sud et le sud-est de l'Asie, de l'Inde au Japon, et depuis peu aussi dans le nord de l'Australie. Les indications de vaccination sont limitées : voyageurs séjournant plus de 3-4 semaines dans les campagnes des zones endémiques, vivant proche des villages et des fermes dans les zones de rizières et d'élevages porcins ; le vaccin est aussi proposé aux expatriés vivant en pays d'endémie, même si leur domicile est situé en ville.

Pays concernés : voir tableau.

Fièvre typhoïde

Le vaccin est conseillé en cas de voyage de plus de 3 semaines vers le sous-continent indien (y compris les pays voisins de l'Inde et le Sri Lanka). Il peut être utile pour les voyages aventureux (dans de mauvaises conditions d'hygiène) vers des pays tropicaux et subtropicaux, ainsi que pour les immigrés qui retournent dans leur famille. La protection dure 3 ans.

Il existe deux types de vaccins d'efficacité comparable :

- vaccin administré par la bouche (3 doses à prendre à intervalles de 48 heures);
- vaccin par injection intramusculaire ou sous-cutanée (1 dose).

Attention, la protection vaccinale n'est que partielle.

L'hygiène de l'eau et de l'alimentation reste donc importante.

Pays concernés : voir tableau.



Rage

Cette maladie est répandue dans de nombreux pays (Europe de l'Est, Asie, Afrique, Amérique latine). Il est recommandé d'éviter de caresser des animaux (sauvages ou domestiques) ou de toucher des animaux morts.

En cas de morsure : lavez à l'eau et au savon (le virus est sensible aux détergents) pendant 15 minutes ; rincez abondamment et désinfectez (produit iodé ou alcool 60-80%). **Consultez impérativement un médecin. Contactez votre service d'assistance à l'étranger pour un conseil** quant à une éventuelle vaccination et administration de gammaglobulines. Le traitement curatif, s'il est indiqué, doit être commencé aussi vite que possible, de préférence dans les 24 heures après la morsure.

La vaccination préventive (à administrer avant le voyage) offre une protection partielle. Le vaccin contre la rage est conseillé dans certaines régions, en cas de séjour prolongé ou d'activités à risque de morsures :

- tout spécialement chez les enfants (contacts avec animaux)

- vélo, randonnées, spéléologie, etc.

En cas de morsure probablement contaminante, un schéma de vaccination, avec deux injections du vaccin, doit être administré aussi vite que possible.

Pays concernés : <http://www.medecinedesvoyages.be>

AUTRES MESURES PREVENTIVES

Malaria

La malaria (paludisme) est une maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques. Elle peut prendre des formes graves, voire mortelles.

Pour prévenir les piqûres de moustiques :

- dès le crépuscule, portez des vêtements clairs couvrant la totalité du corps;
- utilisez un produit anti-moustique reconnu efficace (voir « la pharmacie de voyage ») à appliquer sur toutes les parties découvertes du corps.

Attention: ces produits ne sont généralement efficaces que quelques heures. Veillez à renouveler l'application;

- protégez la chambre ou le lit par une moustiquaire, de préférence imprégnée d'un produit insecticide.

La prise de médicaments antimalariques, ainsi que le type de médicament, dépendent de votre destination, de la saison et de la durée de votre séjour, des circonstances de voyage. Demandez conseil à votre médecin. Attention: certains médicaments doivent être pris avant le départ et poursuivis après le retour.

Signe d'alarme : fièvre persistant plus de 24h (et t° dépassant 38° C).

Autres symptômes : maux de tête, état grippal, épuisement, vomissements, diarrhées. Consultez un médecin sur place.

Si une fièvre persiste ou apparaît dans les trois mois après le retour, consultez immédiatement votre médecin traitant et demandez qu'on fasse les tests en urgence, pour exclure une malaria.

Pays concernés : voir tableau.

Dengue, chikungunya et zika

Ce sont des maladies infectieuses tropicales très répandues. Elles sont transmises par des moustiques du genre *Aedes* qui piquent le jour. Elles sont actuellement en expansion dans de nombreuses régions tropicales.

A l'inverse de la malaria, ces maladies sont aussi répandues dans les villes qu'en zone rurale. Elles passent parfois presque inaperçues et guérissent spontanément. Elles peuvent aussi se manifester par de la fièvre, des douleurs musculaires et articulaires, des maux de tête, de la fatigue, parfois des troubles digestifs.

En présence de tels signes, il est important de consulter un médecin sur place ou aussitôt après le retour en Belgique.

Il n'est pas possible de faire la distinction entre ces 3 maladies sur base de symptômes. Il n'existe pas encore de vaccin ni de traitements spécifiques de ces 3 maladies.

Particularités

- Le virus zika peut se transmettre durant la grossesse de la mère au fœtus. Il peut alors être responsable de malformations fœtales (dont la microcéphalie). Il est conseillé aux femmes enceintes et aux femmes susceptibles de le devenir au cours du voyage, de ne pas voyager vers des zones où il y a des poussées épidémiques d'infections à virus zika. Au retour d'un voyage dans une de ces zones, un test de détection du virus peut être pratiqué.

- Le chikungunya peut évoluer vers une phase chronique
- On conseille d'utiliser le paracétamol et d'éviter l'aspirine pour soulager la fièvre et les douleurs.

Vous pouvez consulter les cartes des zones de transmission de ces trois maladies et des recommandations actualisées sur le site de l'IMT <http://www.medecinedesvoyages.be>

Des mesures de protection contre les piqûres de moustiques sont la seule prévention disponible.

Le moustique vecteur pique surtout durant la journée (dès les premières heures après le lever du soleil et jusqu'avant le coucher du soleil). Portez de préférence des vêtements avec manches et jambes de pantalon longues. Un produit anti-moustiques reconnu efficace (voir « la pharmacie de voyage ») doit être appliqué, plusieurs fois par jour, sur toutes les parties découvertes du corps.

Lorsqu'on utilise simultanément une crème solaire à indice de protection élevé (à appliquer en premier lieu) et un produit anti-moustiques à base de DEET (à appliquer après la crème solaire), on conseille de recourir à des méthodes supplémentaires de protection contre les rayons UV (vêtements couvrants).

Schistosomiase : les baignades en eau douce

La schistosomiase ou bilharziose est causée par des vers parasites dont les escargots d'eau douce sont les principaux vecteurs. Les parasites pénètrent par la peau lorsque des personnes se baignent, se lavent ou nagent dans l'eau contaminée. Fièvre, tremblements, toussotements, douleurs musculaires et sang dans les urines apparaissent après quelques mois.

En cas de contact avec une eau potentiellement contaminée, une analyse de sang est conseillée après 3 mois.

Il n'existe pas de vaccin contre la schistosomiase. Cette maladie endémique aux régions tropicales touche en particulier l'Afrique subsaharienne, l'Égypte, la côte est du Brésil et la Chine centrale, **mais aussi la Corse.**

Pays concernés : voir tableau.

Carte détaillée sur <http://www.medecinedesvoyages.be>

Si vous voyagez dans ces régions, ne vous baignez pas, ni en eaux douces stagnantes, ni en rivières.

VOYAGER EN SANTE

Hygiène et alimentation

L'eau de distribution, bien qu'elle soit bue par l'autochtone, n'est pas toujours sans danger pour le voyageur. Risque modéré: Afrique du Sud, îles des Caraïbes et de l'océan Pacifique, Corée du Sud, partie nord du bassin méditerranéen, Israël, Japon. Risque élevé: partie sud du bassin méditerranéen, pays en voie de développement (d'Afrique, d'Amérique latine et d'Asie).

- Consommez de préférence des boissons issues de bouteilles capsulées.
- A défaut, filtrez l'eau trouble (p. ex. avec un filtre à café), puis faites bouillir l'eau quelques minutes ou désinfectez-la avec des gouttes ou des comprimés chlorés (en vente en pharmacie).
- Consommez plutôt des boissons à base d'eau bouillie (thé).
- Evitez les glaçons.
- Brossez-vous les dents à l'eau minérale ou bouillie.

Evitez de consommer :

- les légumes crus et les salades;
- le lait non pasteurisé, les crèmes glacées;
- les poissons, coquillages et crustacés crus ou insuffisamment cuits;
- la viande crue ou insuffisamment cuite;
- les fruits que vous ne pelez pas vous-même.

*Préférez les
aliments
cuits et
chauds*

Ces règles d'hygiène contribuent à la prévention de la diarrhée, du choléra, de la fièvre typhoïde et paratyphoïde et de certaines infections parasitaires.

Diarrhées

Prévention : voir page 23 toutes les indications concernant l'alimentation et l'eau. L'usage d'antibiotiques à titre préventif est fortement déconseillé.

Traitement :

Symptômes légers à modérés:

selles liquides fréquentes, crampes intestinales.

- 1) Réhydratation : **buvez beaucoup**, c'est-à-dire de 3 à 5 litres/24 h (solution de réhydratation, thé).

Exemples de solutions de réhydratation :

- eau (minérale ou bouillie ou désinfectée) additionnée d'un des produits vendus en pharmacie;
- mélange à préparer soi-même: 5 c. à c. rases de sucre + 1/2 c. à c. de sel par litre d'eau (minérale ou bouillie ou désinfectée).

- 2) Diète : si possible, mangez fréquemment de petites quantités. Conseillés: riz, pâtes, pain grillé, bananes...

- 3) La prise d'un anti-diarrhéique pourra vous aider si vous vous trouvez dans des conditions gênantes (voyage en bus...).

Symptômes sévères :

selles liquides très fréquentes, avec du sang ou des glaires; ou diarrhées durant plus de 1 à 2 jours, avec fièvre de + de 38,5°.



- 1) Réhydratation : voir plus haut.

- 2) Un traitement spécifique par antibiotiques est parfois nécessaire (à emporter certainement en cas de voyage aventureux).

Soleil et chaleur

Prévention des coups de soleil

Évitez de vous exposer longtemps au soleil; évitez les heures les plus chaudes (approximativement entre 11 et 15 heures). Utilisez un produit solaire à haut indice de protection (demandez conseil à votre pharmacien). Un tel produit solaire protège partiellement des effets nocifs des ultraviolets mais ne permet pas pour autant une exposition prolongée.



Prévention de l'insolation (coup de chaleur)

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ou restez à l'ombre; portez un chapeau de couleur claire, buvez de l'eau régulièrement; évitez les efforts après les repas.

Signes d'alarme

Après exposition au soleil (même voilé): forte soif, maux de tête, sensation de faiblesse, évanouissement.

Traitement

Installez-vous dans un endroit frais; prenez une douche fraîche ou enveloppez-vous de serviettes mouillées d'eau froide; buvez beaucoup, de préférence de l'eau légèrement salée.



En cas de vomissements, de malaise

(sensation de perte de connaissance), **appelez un médecin ou faites-vous transporter à l'hôpital.**

Mer et baignades

Les bains de mer ne sont généralement pas associés à des risques de maladie.

- Renseignez-vous auprès de la population locale sur les risques éventuels (courants, rouleaux...).

Assurez-vous que la baignade est autorisée.

- Portez des sandales pour éviter des morsures ou des piqûres toxiques. Les piqûres de méduse sont généralement sans danger mais provoquent des douleurs et irritations. Rincez-les avec du vinaigre (Tropiques) ou de l'eau chaude (Mer du Nord).
- Des bains oculaires, en unidose, permettent de soulager les yeux irrités par le sel, le sable, le chlore ou des poussières.

Altitude et montagne

De nombreuses personnes sont victimes du mal des montagnes au début de leur séjour.

Symptômes

Ils peuvent apparaître au-delà de 2.000 m, mais plus souvent au-delà de 3.000 m. Ils se manifestent quelques heures après l'arrivée : maux de tête, étourdissements, insomnies, nausées, vomissements, faiblesse et fatigue, perte d'appétit, toux sèche.

Limitez les efforts pendant les premiers jours et interrompez l'ascension en présence d'un ou plusieurs des symptômes décrits. Si, en outre, vous manquez de souffle ou si vous constatez des gonflements du visage, des mains ou des chevilles, redescendez pour éviter un œdème pulmonaire ou cérébral. Buvez suffisamment.

Pour des trekkings au-delà de 3.000 m, votre médecin pourra vous prescrire un traitement utile (diurétique spécifique).

Mal des voyages

Il regroupe les symptômes (vertiges, nausées, vomissements) liés aux mouvements du moyen de transport: car, auto, bateau ou avion.

Comment l'éviter:

- mangez peu et à intervalles réguliers;
- regardez au loin (fixez l'horizon);
- ne lisez pas en voiture ou en car;
- placez-vous dans le sens de la marche;
- en mer, restez au milieu du bateau ou sur le pont;
- certains médicaments atténuent les malaises, parlez-en à votre médecin.

Prévention des accidents

Les accidents de la route sont parmi les premières causes de décès au cours d'un séjour à l'étranger.

Lors de votre arrivée, surtout si vous subissez un décalage horaire important, attendez d'être reposé pour prendre le volant.

- Vérifiez l'état du véhicule.
- Prenez le temps de préparer votre itinéraire.
- Soyez vigilant, les routes ne sont pas toujours en bon état et les obstacles imprévisibles sont fréquents. Dans certains pays, louer un véhicule avec chauffeur est parfois plus prudent.
- Prévoyez toujours des boissons en suffisance pour votre déplacement. Ne consommez pas d'alcool si vous devez conduire.



Jet lag (décalage horaire)

Les décalages horaires peuvent perturber les cycles du sommeil et de l'éveil.

Le temps nécessaire à la récupération varie en fonction du nombre de fuseaux horaires traversés.

Ajustez votre rythme de vie au rythme local (repas, sommeil) dès votre arrivée, ceci permet une adaptation plus rapide.



Avion

Dans l'avion, les variations de pression peuvent avoir des effets désagréables sur les tympans lorsque l'avion descend: déglutir, bâiller ou mâcher un chewing-gum peut vous soulager. Expirez avec le nez pincé et la bouche fermée : c'est un petit exercice qui peut se révéler efficace. Un spray décongestionnant nasal peut vous être utile. L'air conditionné dessèche souvent la muqueuse de l'oeil, des larmes artificielles en unidose peuvent soulager la gêne. Elles sont particulièrement recommandées aux porteurs de lentilles.



Lors de voyages de longue durée, pour éviter une **phlébite** (inflammation d'une veine et formation d'un caillot de sang), **remuez régulièrement les jambes** (marche, flexions-extensions des pieds). **Évitez les boissons alcoolisées.**

Les personnes ayant des antécédents ou un risque connu de thrombose veineuse doivent parfois prendre des précautions particulières (parlez-en avec votre médecin avant le voyage).

SITUATIONS PARTICULIÈRES...

Femmes enceintes

Certaines destinations pourront être déconseillées (zika, malaria etc.). Idéalement, toute vaccination devrait être administrée avant la grossesse. Lorsque cela n'a pas été possible, le médecin pourra évaluer les risques au cas par cas avant de prendre une décision.

Une femme enceinte ne peut plus prendre un vol intercontinental après 32 semaines de grossesse. Après 36 semaines, elle ne peut plus voyager en avion. La plupart des compagnies exigent un certificat médical confirmant l'âge de la gestation.

- Buvez beaucoup d'eau pendant le vol.
- Marchez régulièrement dans l'avion pour réduire le risque de phlébite.
- Veillez pendant le séjour à adopter des mesures d'hygiène rigoureuses.
- En cas de problème de santé, consultez rapidement un médecin sur place.

Bébés et jeunes enfants

Voyager avec un enfant en bonne santé, avec l'accord du médecin, ne pose aucun problème.

Quelques précautions :

- en avion, lors de l'atterrissage, il est recommandé de donner le biberon au bébé pour éviter les douleurs aux tympans;
- veillez bien aux conditions d'hygiène alimentaire (voir p. 23); **le bébé et le petit enfant sont très sensibles à la diarrhée, qui peut entraîner une déshydratation.**

Pour éviter cette dernière, donnez-leur à boire très régulièrement et, en cas de fièvre, vomissements, diarrhée, utilisez rapidement une solution de réhydratation (voir p. 24).

- **n'exposez jamais un enfant en plein soleil;** protégez sa peau avec des vêtements légers, sa tête avec un chapeau de couleur claire, la peau dénudée avec une crème solaire écran total, n'oubliez pas la protection des yeux (lunettes solaires); recherchez les endroits aérés et l'ombre;
- veillez à ce que les vaccins de base aient bien été administrés (poliomyélite, diphtérie, tétanos, coqueluche, Haemophilus influenzae de type b, hépatite B, rougeole, rubéole, oreillons, méningocoque C, pneumocoque, rotavirus);
- faites dormir un enfant de moins de 3 ans sous une moustiquaire imprégnée d'un produit insecticide et appliquez sur les parties découvertes de son corps un produit antimoustique.



Risque d'excision

Si vous êtes originaires d'une communauté qui pratique les mutilations génitales féminines (excision, infibulation), vos filles nées en Belgique sont à risque d'excision lors d'un voyage dans votre pays d'origine. Un membre de votre famille peut organiser l'excision à votre insu.

L'excision peut entraîner des hémorragies sévères et des infections, voir le décès et des complications physiques et psychologiques.

Bien préparer son départ : prendre contact avec les associations spécialisées GAMS Belgique 02 219 43 40 et INTACT 02 539 02 04 qui vous expliqueront les moyens pour protéger votre fille.

Sur place : rester toujours proche de votre fille; rappeler à votre famille que l'excision est un délit punissable

par la loi belge (article 409 du code pénal) même si elle est pratiquée ailleurs qu'en Belgique.

Personnes âgées et/ou personnes atteintes d'une affection chronique

Une personne âgée en bonne condition physique et intellectuelle pourra voyager sans problème particulier. Les maladies chroniques ne représentent pas une contre-indication absolue au voyage.

Pour être rassuré quant à votre aptitude au voyage envisagé, consultez votre médecin avant le départ. Si nécessaire, il adaptera un éventuel traitement pour la durée de votre séjour. Il vous indiquera aussi les règles spécifiques d'hygiène de vie à respecter sur votre lieu de villégiature.



Le pic saisonnier de la grippe survient en hémisphère sud durant notre été. Pensez à votre vaccination.

Les assurances (annulation, rapatriement et assistance) ne vous couvrent pas toujours en cas de problèmes médicaux liés à une maladie chronique; si vous souscrivez à l'assurance complémentaire auprès de votre mutuelle, vous bénéficiez dans certains cas d'une couverture pour vos frais de santé durant vos vacances à l'étranger, même en cas de maladie chronique.

Renseignez-vous avant le départ auprès de votre mutuelle.

BON À SAVOIR

Évitez le **rasage** chez le barbier, le **piercing**, le **tatouage** : un rasoir (ou une aiguille) contaminé et non désinfecté peut transmettre des virus comme ceux du sida ou de certaines hépatites.

Sécurité : vous pouvez obtenir des informations sur la sécurité (vols, agressions, etc) et les précautions à prendre dans le pays de destination sur <http://diplomatie.belgium.be>

Drogues illicites et médicaments : l'utilisation ou la possession de drogues illicites et de médicaments à base de codéine est sévèrement punie dans certains pays (peine de prison incompressible, voire peine de mort).

Blessures : elles s'infectent très facilement dans les pays tropicaux, surtout les plaies aux pieds. Toute blessure, même banale, doit être lavée soigneusement, désinfectée, puis protégée par un pansement (éventuellement avec une pommade désinfectante), jusqu'à cicatrisation complète.

Passeport, mutuelle et assurance : pensez à demander votre passeport et, si nécessaire, votre visa, plusieurs semaines avant le départ.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle (la plupart rembourse partiellement les vaccins pour les voyageurs) et pensez à une assurance assistance-voyage.

A chaque enfant son passeport : tout enfant belge qui voyage, seul ou accompagné, doit être porteur d'un passeport individuel. Pour autant, bien sûr, qu'il se rende dans un pays où celui-ci est indispensable.

L'autorisation des parents est indispensable pour l'obtention d'un passeport pour les jeunes de moins de 18 ans.

Petit conseil : même muni d'un passeport, il est particulièrement recommandé de donner aux mineurs qui voyagent,

seuls ou accompagnés d'un seul de leurs parents, une attestation d'autorisation de sortie du territoire signée par le ou les deux parents non-accompagnants. Les signatures de ce document doivent être légalisées par les autorités communales.

Animaux de compagnie

Communauté Européenne (CE)

Un passeport et une identification par puce électronique (ou tatouage) sont obligatoires pour les animaux de compagnie voyageant avec leur maître. Ce document, que doit pouvoir présenter quiconque se rend dans un autre Etat membre avec un chat, un chien ou un furet, prouvera que l'animal a été vacciné contre la rage.

Dans tous les cas, il est conseillé de s'informer auprès de son vétérinaire.

Pays hors CE

S'informer auprès de l'ambassade et, pour les formalités de retour en Belgique, auprès de son vétérinaire. Attention, les animaux de compagnies en provenance de certains pays hors CE sont une source de cas de rage dans notre pays. Ils ne peuvent être introduits en Belgique que moyennant le respect de règles strictes (informations : SPF Santé publique www.health.belgium.be onglet «animaux et végétaux»).

Une information actualisée sur les maladies infectieuses et la survenue d'épidémies locales est disponible sur le site <http://www.who.int/mediacentre/fr> et sur le site de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers <http://www.medecinedesvoyages.be>. Le site des Affaires étrangères <http://diplomatie.belgium.be/fr> donne, si nécessaire, des recommandations aux voyageurs.

LA PHARMACIE DE VOYAGE

- **Médicaments pris habituellement** (p. e. pour une maladie chronique. Une attestation médicale concernant votre état de santé - selon le pays visité, en français ou en anglais - est utile). Prenez vos éventuels médicaments en quantité suffisante pour la durée du voyage (et même un peu plus). Si votre traitement nécessite des injections, emportez des seringues et aiguilles mais demandez une attestation médicale à votre médecin afin d'éviter des problèmes aux frontières.
- En avion, gardez votre pharmacie de voyage avec vos bagages à main. Vous éviterez ainsi de perdre vos remèdes si vos valises sont égarées.

Attention : seules des quantités très limitées de liquides peuvent être transportées en cabine.

- **Pilule contraceptive** : emportez-en assez pour la durée du séjour, plus 1 plaquette de réserve.
- **Préservatifs** : protection contre les infections sexuellement transmissibles, notamment le sida.
- **Désinfectant** (en pommade ou en doses individuelles).
- **Petit matériel** : compresses stériles, sparadrap, bande velpeau, pince à échardes, ciseaux, thermomètre.
- **Médicament contre la douleur et la fièvre** (paracétamol).
- **Médicament(s) contre la diarrhée.**
- **Produits pour bébé ou enfant si nécessaire** (indispensable: solution de réhydratation en vente en pharmacie).
- **Produit antimoustique** à appliquer sur le corps (DEET minimum 20% ou citrodiol ou picaridine ou IR3535); éventuellement moustiquaire de lit et insecticide pour moustiquaire.
- **Produit solaire** à haut indice de protection.

- Eventuellement, médicament antihistaminique et pommade contre les démangeaisons et les allergies; médicament contre le mal des transports; produits oculaires (gouttes décongestionnantes, bains oculaires désinfectants).
- **Médicaments spécifiques prescrits par votre médecin.**

Evitez d'emporter des sirops et des suppositoires. Seules des quantités limitées de liquides peuvent être transportées en cabine, et les seringues n'y sont pas admises.

Pour toute prise de médicament, tenez compte du décalage horaire (important pour les médicaments comme l'insuline ou la pilule contraceptive par exemple).

Vie affective, IST, sida

Certaines maladies sexuellement transmissibles (IST) ne sont pas très dangereuses; elles n'en sont pas moins désagréables. D'autres sont graves, comme le sida et la syphilis. L'hépatite B et l'HPV sont les seules IST contre lesquelles il existe un vaccin.

- Pour ne pas transformer un bel amour de vacances en cauchemar, n'oubliez pas d'emporter des préservatifs... Et que l'ambiance euphorisante des vacances ne vous empêche pas de les utiliser!...
C'est une bonne protection contre le sida et contre toute autre IST.
- Si vous prenez une pilule contraceptive, soyez attentive aux décalages horaires et aux diarrhées.

LES CENTRES DE VACCINATION AGRÉÉS

<http://www.itg.be/itg/Uploads/MedServ/FADRVCAC.pdf>

(Pour le certificat international de vaccination : fièvre jaune)

Antwerpen :

- *Polyclinique de l'Institut de Médecine Tropicale, Kronenburgstraat 43/3, 2000 Anvers sur rendez-vous (www.itg.be/rendez-vous)*

Arlon :

- Clinique Saint Joseph, Rue des Déportés 137, 6700 Arlon. Tél. 063/23.17.00

Brugge :

- AZ St.-Jan, Travel Clinic, Ruddershove 10, 8000 Brugge. Tél. 050/45.38.90

Bruxelles - Brussel :

- IRIS - Travel Clinic Campus Etterbeek-Elsene, rue Jean Paquot 63, 1050 Bruxelles. Tél. 02/739.85.85
- Travel Clinic CHU St. Pierre, site César De Paepe, Rue des Alexiens 13 (1^{er} étage), 1000 Bruxelles. Tél. 02/535.33.43.
- Travel Clinic, Hôpital Universitaire Erasme, route de Lennik 808, 1070 Bruxelles. Tél. 02/555.72.00
- Centre pour conseil de voyage et de vaccination, UZ BRUSSEL, Av. du Laerbeek 101, 1090 Bruxelles Tél. 02/477.60.01
Travel pédiatrie: Tél. 02/477.60.61
- Consultation des voyageurs, Cliniques Universitaires Saint-Luc, Avenue Hippocrate 10, 1200 Bruxelles.
Tél. 02/764.21.22
- Clinique du voyage CHU Brugmann :
- Site Horta, Place Van Gehuchten 4, 1020 Laeken-Bruxelles.
Tél. 02/477.30.35

- Centre Hospitalier Interrégional Edith Cavell, CHIREC
- Site Clinique du Parc Léopold, Rue Froissart 38, 1040 Bruxelles.
Tél. 02/434.50.66

Charleroi :

- Polyclinique de l'Hôpital Civil Marie Curie, Chaussée de Bruxelles 140, 6042 Lodelinsart. Tél. 071/92.25.11

Gent :

- Hôpital Universitaire Gand, Travel Clinic, Département de Médecine Interne, Polyclinique 2, De Pintelaan 185, 9000 Gent. Tél. 09/332.23.50 ou 09/332.23.45

Hasselt :

- Centre de vaccination de l'hôpital Jessa, Stadsomvaart 11, 3500 Hasselt. Tél. 011/30.97.40

leper :

- Hôpital régional Jan Yperman, Briekestraat 12, 8900 leper. Tél. 057/35.72.70

La Louvière :

- Clinique du voyage CHU Tivoli, Avenue Max Buset 34, 7100 La Louvière. Tél. 064/27.62.35

Leuven :

- Hôpital Universitaire Gasthuisberg, Département de Médecine Interne, Herestraat 49, 3000 Leuven. Tél. 016/34.47.75

Liège :

- CHU de Liège – Médecine des voyageurs –Sart Tilman: Domaine universitaire, B 35, 4000 Liège - Tél. 04/366.77.86
- Clinique du Voyageur CHR de la Citadelle, Site Ste Rosalie, Rue des Wallons 72, 4000 Liège. Tél. 04/254.72.28

Mons :

- Clinique du voyage - CHU Ambroise Paré - Boulevard Kennedy 2, 7000 Mons. Tél. 065/41.41.41 ou 065/41.41.15

Mont-Godinne :

- UCL Mont-Godinne, Avenue du Docteur Gaston Thérasse 1, 5530 Yvoir. Tél. 081/42.34.81

Namur :

- Centre Hospitalier Régional de Namur, avenue Albert I 185, 5000 Namur. Tél. 081/72.69.05

Ottignies - Louvain-La-Neuve :

- Centre de vaccinations, Clinique St.-Pierre, Avenue Reine Fabiola 9, 1340 Ottignies - Louvain-La-Neuve.
Tél. 010/43.73.70 Numéro général : 010/43.72.11

Grand Duché du Luxembourg :

- Centre hospitalier de Luxembourg, rue Barblé 4, L-1210 Luxembourg. Tél. 352/44.11.30.91

Source : site de l'Institut de Médecine Tropicale, consulté le 8/3/2017 et *WHO-be international vaccination centers liste 2017* - site du SPF Santé publique.

Table des matières

Vaccinations de base

Diphtérie-tétanos (-coqueluche), rougeole, hépatite B, grippe, poliomyélite..... p. 4 à 7

Tableau des précautions préventives

et des vaccinations..... p. 8 à 14

Vaccinations spécifiques

Fièvre jaune, choléra, hépatite A, méningite à méningocoques, encéphalite à tique d'Europe centrale, encéphalite japonaise, fièvre typhoïde, rage p. 15 à 19

Autres mesures préventives

Malaria, dengue, chikungunya et zika, schistosomiase - baignade en eau douce p. 20 - 22

Voyager en santé...

Hygiène et alimentation, diarrhées, soleil et chaleur, mer et baignades, altitude et montagne, mal des voyages, prévention des accidents, Jet Lag, avion p. 23 à 28

Situations particulières...

Femmes enceintes, bébés et jeunes enfants, risque d'excision, personnes âgées et/ou personnes atteintes d'une affection chronique..... p. 29 à 31

Bon à savoir..... p. 32 à 33

La pharmacie de voyage, vie affective, IST p. 34 à 35

Les centres de vaccination agréés p. 36 à 38

Pour une information validée
scientifiquement et indépendante,
trois sites à visiter...

www.vacc.info

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la vaccination.

www.questionsante.be

Le site de Question Santé met en évidence des questions de santé qui sont aussi des questions de société.

www.mongeneraliste.be

Près de 300 articles et des vidéos sur des problèmes de santé. Pour savoir et agir face aux maladies.

**Besoin de conseils de vaccination ou de prévention ?
Vérifiez avant de partir !**

Consultez votre médecin ou votre pharmacien.
Surfez également sur Vacciweb.be, 'Vaccins pour voyageurs'.



Diffusé en collaboration avec GlaxoSmithKline Pharmaceuticals.

BE/TH/0005/17 - Avril 2017