

## ORDONNANCE COLLECTIVE

### Directions

DPSPSIPP-DAM-DSAPL

### Service

Clinique de vaccination Santé-Voyage  
CLSC des Maskoutains

### Personnes habilitées

Infirmières de la Clinique de vaccination  
Santé-Voyage du CLSC des Maskoutains  
Pharmaciens communautaires exerçant au  
Québec

---

Numéro  
OC-SAP-01

---

Préparée par  
Danielle Bisson,  
infirmière

---

Dre Myriam Collette  
Collaboration de

---

Martin Gaudette,  
conseiller en gestion de  
programmes à la DPSPSIPP  
Approuvée par CMDP  
Date : Le 6 septembre 2011

---

---

Consultée par CECII  
Date : Le 2 juin 2011

---

---

Page 1 sur 15

---

---

En vigueur le 6 septembre  
2011

---

---

Révisée le

---

---

Ce document remplace

---

---

Portant le numéro

---

### **OBJET : Initier l'administration préventive de chloroquine (Aralen) pour des adultes $\geq$ 16 ans voyageant en zone impaludée**

**But :** Prévention du paludisme chez les voyageurs.

**Objectifs :**

- Fournir une ordonnance de chloroquine à la clientèle visée pour prévenir le paludisme en zone de non-résistance à la chloroquine.

**Activités réservées de l'infirmière :**

- Évaluer la condition physique et mentale d'une personne symptomatique (LII art. 36 al.1).
- Initier des mesures diagnostiques et thérapeutiques, selon une ordonnance (LII art. 36 al. 3).

**Activités réservées du pharmacien :**

- Initier ou ajuster, selon une ordonnance, la thérapie médicamenteuse en recourant, le cas échéant, aux analyses de laboratoire appropriées (LP article 17 al. 5).
- Surveiller la thérapie médicamenteuse (LP article 17 al. 4).

**Intention thérapeutique :**

Prévenir le paludisme chez les personnes effectuant un séjour de  $\leq$  1 mois dans une destination soleil en zone géographique impaludée non résistante à la chloroquine.

**Conditions d'initiation de l'ordonnance :**

Une personne de 16 ans et plus se présente à la Clinique de vaccination Santé-Voyage du CLSC des Maskoutains avant son départ pour une destination à risque endémique de paludisme.

**Professionnels visés :**

- Infirmières ayant reçu la formation en Santé-Voyage.
- Pharmaciens communautaires exerçant leur profession sur le territoire du Québec.

**Circonstances/indications dans lesquelles l'acte peut être posé :**

- Cette ordonnance est utilisée en Clinique Santé-Voyage par des infirmières œuvrant en Clinique Santé-Voyage pour la clientèle effectuant un séjour  $\leq 1$  mois vers une destination soleil en zone géographique impaludée non résistante à la chloroquine.
- La consultation doit avoir lieu au moins 7 jours avant leur départ.
- L'ordonnance répond aux indications des destinations visées selon les mises à jour du « Guide d'intervention en santé-voyage – Situation épidémiologique et recommandations » de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

**Contre-indications cliniques :****Sont exclus et référés au médecin**

- Long séjour de  $> 1$  mois.
- Clientèle  $< 16$  ans.
- Séjour dans une zone géographique impaludée résistante à la chloroquine.
- Grossesse et allaitement.
- Insuffisance rénale et/ou hépatique.
- Toute autre contre-indication établie suite au questionnaire d'évaluation pour prise de chloroquine.

**Lieu :** Clinique Santé-Voyage du CLSC des Maskoutains

**Clientèle visée :**

Tout voyageur  $\geq 16$  ans effectuant un séjour de  $\leq 1$  mois dans une destination soleil en zone géographique impaludée sans résistance à la chloroquine, sauf les femmes enceintes ou celles qui allaitent.

**Conditions d'application :**

L'infirmière doit avoir reçu la formation spécialisée Santé-Voyage, connaître les indications, les contre-indications et les interactions médicamenteuses de la chloroquine.

1. Évaluer la condition physique et mentale du voyageur.
2. Remplir le questionnaire d'évaluation en Santé-Voyage (annexe 1).
3. S'assurer que la destination répond à la définition des zones géographiques où la chloroquine est efficace.
4. Renseigner la clientèle sur toute information concernant le paludisme :
  - mesures à adopter pour éviter les piqûres de moustiques;
  - les risques de contamination du paludisme et les symptômes associés;
  - la médication recommandée (contre le paludisme), la posologie et les effets secondaires possibles;
  - les symptômes en cas de malaria en voyage ou au retour;
  - les mesures à adopter si apparition des symptômes ;
  - remet le document : En voyage... ma santé j'y pense (annexe 3).
5. L'infirmière doit signer et remettre au voyageur le formulaire de liaison (annexe 2).
6. Le client se présente à un pharmacien communautaire de son choix et lui remet le formulaire de liaison.

Le pharmacien doit :

1. S'assurer qu'il détient l'ordonnance collective et qu'il reçoit le formulaire de liaison concernant la chloroquine.
2. Analyser la pharmacothérapie de la personne.
3. Individualiser l'ordonnance et communiquer, au besoin, avec le médecin répondant.
4. Préparer la médication et la remettre au voyageur.
5. S'assurer que la personne a reçu l'information sur le médicament prescrit.
6. Effectuer les interventions appropriées lorsque le voyageur consomme d'autres médicaments.

**Durée du traitement :**

- Une semaine avant l'arrivée en zone impaludée non résistante à la chloroquine.
- Pendant la durée du séjour en zone impaludée non résistante à la chloroquine.
- Quatre semaines suivant le départ de la zone impaludée non résistante à la chloroquine.

**Références :**

Institut national de santé publique du Québec/Comité consultatif québécois sur la santé des voyageurs

c.f : Guide d'intervention en santé-voyage

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

Centers for disease control and Prevention, chapter 2, the pre-travel Consultation/Malaria

[www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

**Période de validité de l'ordonnance : S.O.**

Approuvée :

Original signé par Mme Yolaine Rioux  
Directrice des programmes de santé publique,  
des soins infirmiers et des pratiques professionnelles

2 août 2011  
Date

Original signé par Dre Diane Poirier  
Directrice des affaires médicales

9 août 2011  
Date

Original signé par Mme Lise Langlois  
Directrice des services ambulatoires et de première ligne

25 juillet 2011  
Date

Original signé par Mme Diane Pelletier  
Chef du département de pharmacie

8 août 2011  
Date

Original signé par Dr Mario Lapointe  
Chef du département de médecine générale

9 juin 2011  
Date

Original signé par Dr Louis-Jean Roy  
Président du CMDP

14 septembre 2011  
Date

## Annexe 1

N° dossier : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

NAM : \_\_\_\_\_

### QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION EN SANTÉ-VOYAGE pour l'ordonnance de chloroquine

Antécédents médicaux :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Médication :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Allergie(s) :  
\_\_\_\_\_

Destination/région visitée :  
\_\_\_\_\_

Date du séjour :

Durée du séjour :

Prise antérieure d'antipaludéen(s) :  Oui

Non

Si oui :            Nom(s) :  
\_\_\_\_\_

Effets secondaires :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. Contre-indications à la prise de chloroquine :

- |   |                              |                              |
|---|------------------------------|------------------------------|
| a) allergie ou hypersensibilité à la chloroquine :                        | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| b) antécédents d'épilepsie / convulsions (sauf convulsions fébriles) :    | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| c) antécédents de psoriasis généralisé :                                  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| d) troubles de vision, changement dans le champ visuel / rétinopathie :   | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| e) prise d'hydroxychloroquine (Plaquenil), quinine, quinidine, primaquine | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| f) grossesse  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| g) allaitement  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

2. Après le questionnaire, la chloroquine est-elle toujours indiquée?  Oui  Non

Si non, raison : \_\_\_\_\_

Référence au médecin :  Oui  Non

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Validation de l'information : le client comprend les conseils et les met en pratique.  Oui  Non

Signature de  
l'infirmière : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Annexe 2

### CHIMIOPROPHYLAXIE DU PALUDISME

#### Formulaire de liaison pour l'application de l'ordonnance collective / OC-SAP-01

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Date prévue du séjour : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_

Destination : \_\_\_\_\_

J'ai procédé à l'évaluation de la personne ci-haut mentionnée et cette dernière est une candidate à la prise d'antipaludéen (Aralen). Aucune des contre-indications énoncées dans l'ordonnance collective n'est présente. Cette personne a reçu l'enseignement relatif à l'utilisation de la médication contre le paludisme tel qu'indiqué ci-dessous.

- Chloroquine (Aralen) 250 mg (nombre de comprimés) \_\_\_\_\_  
(indiquer le nombre exact)

2 co.par semaine, toujours le même jour de la semaine.

Débuter une semaine avant l'arrivée en zone impaludée, continuer pendant le séjour et 4 semaines après la sortie de la zone impaludée.

Cette ordonnance est non renouvelable

\_\_\_\_\_  
Nom et prénom de l'infirmière

\_\_\_\_\_  
Signature de l'infirmière

No de permis de l'OIIQ : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Nom du médecin répondant : \_\_\_\_\_ No de permis \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Si transmission par télécopieur

Date : \_\_\_\_\_

#### Certification du prescripteur

##### Je certifie que :

→ Cette ordonnance est une ordonnance originale

→ L'original ne sera pas réutilisé

→ La pharmacie suivante est le seul destinataire : \_\_\_\_\_

Numéro de télécopieur de la pharmacie : \_\_\_\_\_

Pour consulter la version complète de l'ordonnance collective, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : <http://www.lesommetavotreportee.qc.ca>, section médecins/pharmacie et cliquez sur l'onglet *Ordonnance collective pharmaciens communautaires*.

## En voyage...ma santé j'y pense

### ET C'EST UN DEPART

Pour plusieurs, l'envol c'est excitant. Pour d'autres, c'est une cause d'anxiété et certains passagers ressentiront divers maux mineurs.



#### Symptômes reliés à :

- L'expansion des gaz dans l'oreille moyenne, le tractus gastro-intestinal, les sinus, le thorax et les poumons : maux d'oreilles, ballonnements, crampes abdominales et nausées. Saviez-vous que durant le vol, la pressurisation de la cabine maintient une altitude de 1200 à 2500 mètres selon le type d'appareil et que le taux d'humidité est de moins de 10 %.
- L'espace restreint, le bruit et les vibrations : anxiété, problèmes de comportement, enflure des chevilles et des pieds.
- La sècheresse de l'air et l'air climatisé : irritation des voies respiratoires et des yeux, refroidissement.

#### Avant le départ :

- Consulter le médecin si maladie cardio-pulmonaire, otite aigue, sinusite, anémie sévère, AVC, grossesse, épilepsie, etc.
- Aviser la compagnie aérienne ou l'agence de voyages de toute diète spéciale (sans sel, allergique, diabétique, kasher, etc.) ou de tout équipement médical (oxygène, chaise roulante etc.).

#### Prévention :

- Soulager la douleur aux oreilles :
  - Bâiller, avaler la salive, utiliser des bouchons pour les oreilles.
  - Prévoir de la gomme, des bonbons ou une tétine pour les bébés.
  - Prendre un décongestionnant si infection des voies respiratoires supérieures.
- Manger légèrement.
- Boire beaucoup d'eau ou du jus (200 à 250 ml par heure de vol).
- Limiter la consommation d'alcool.
- Consommer peu de thé, de café ou de boissons gazeuses.
- Si on souffre du mal de l'air, prendre un anti-nauséux (comme le Graval™ ou un équivalent), 30 minutes avant le départ.
- Ne pas faire de plongée sous-marine 24 heures avant le vol.
- Bouger, marcher dans l'allée, faire un peu d'exercice.
- Lubrifier souvent les verres de contact.
- Prévoir un chandail, des bas, un coussin pour le cou et un masque pour les yeux.

### DECALAGE HORAIRE



En traversant plusieurs fuseaux horaires, notre horloge biologique se dérègle, perd la notion du temps pour ensuite s'adapter au nouvel horaire. Les voyages d'ouest en est sont plus éprouvants. Tout rentre dans l'ordre en moins de 48 heures chez 50% des gens. Attention à la diète pour les diabétiques.

#### Symptômes :

- Troubles du sommeil, digestifs et intestinaux
- Mal de tête, fatigue, irritabilité
- Diminution des performances physique et mentale

#### Prévention :

- Dormir dans l'avion. Si nécessaire, prendre après avis médical, un hypnotique léger et de courte durée (attention à l'alcool).
- Manger légèrement et boire beaucoup d'eau et de jus.
- Se reposer les premières 24 heures.
- Ajuster l'horaire de sommeil avant le départ pour qu'il se rapproche de celui à destination.
- Éviter la caféine, l'alcool et les repas copieux pendant le vol.
- Passer à l'heure locale en faisant de petites siestes revigorantes dans l'après-midi, si nécessaire.
- S'attendre à ce que l'adaptation au nouvel horaire prenne un certain temps. Ne pas planifier une foule d'activités le ou les deux premiers jours.
- Veiller à ce que l'exposition à la lumière du jour soit la plus longue possible une fois à destination.

Mise à jour : 9 mai 2011

---

## MAL DES TRANSPORTS

En auto, en bateau ou en avion, les divers mouvements (turbulence, tangage) et les changements de vitesse perturbent le centre de l'équilibre logé dans l'oreille interne.



Symptômes :

- Nausées
- Vomissements
- Sueurs et pâleur

Où s'asseoir :

- Auto : sur le siège avant
- Avion : en avant des ailes
- Bateau : le plus près possible du centre de gravité

Prévention :

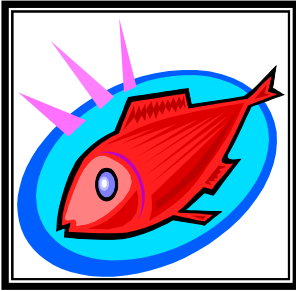
- Prendre un anti-nauséux 30 minutes avant le départ (comme le GravoI™ ou un équivalent) et en conserver sur soi.
- Manger légèrement avant le départ. Éviter les graisses.
- Prévoir de la gomme à mâcher. Sucrer de la limette ou du citron.

- Toujours avoir quelque chose dans l'estomac (biscuits soda ou biscuits secs).
- Rester calme et regarder en avant.
- Éviter de lire.
- Bien aérer l'endroit où l'on se trouve. Éviter les endroits avec odeurs de gazoline, de cuisson ou de fumée.

---

## CIGUATERA

Attention à la consommation de poissons frais, plus particulièrement le barracuda, le mérou, le vivaneau (red snapper), le sériole (amber-jack), le poisson-roi, le poisson-chirurgien et le serran (sea bass). Plus de 400 espèces peuvent être contaminés par une toxine. La ciguatoxine provient d'une algue poussant sur les récifs de corail. Les petits poissons herbivores s'en nourrissent : ils sont à leur tour ingérés par leurs prédateurs carnivores, augmentant ainsi la concentration toxique dans leur chair et leurs organes.



Symptômes :

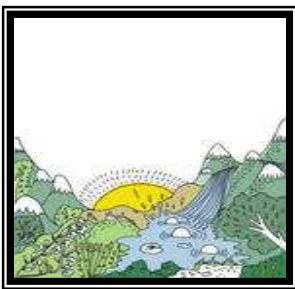
- Moins de 1 à 30 heures après l'ingestion : sueurs, frissons, nausées, vomissements, diarrhées, crampes abdominales, goût métallique dans la bouche. Durée : quelques jours.
- Un à quelques jours après : fatigue extrême, faiblesse, insomnie, picotements autour de la bouche, aux mains et aux pieds, inversion des sensations (le chaud est perçu comme froid et vice-versa), douleurs musculaires et articulaires, vision brouillée ou cécité temporaire. Durée : plusieurs semaines à plusieurs mois.

Traitement :

- Aucun : on tente de soulager les symptômes.
- Mortalité (peu documentée et rare) : elle survient dans la forme grave de la maladie, après un choc dû à un malaise cardio-vasculaire ou à une insuffisance respiratoire.

Prévention :

- Éviter de consommer les types de poissons précités, surtout aux Antilles (**Cuba, République Dominicaine, Haïti, Jamaïque, Iles Vierges, Porto-Rico**) et en Polynésie. S'il est consommé, **le poisson ne doit jamais être plus grand que l'assiette (tête et queue incluses). En manger seulement une petite quantité ne protège pas.**
- La toxine ne change pas le goût, l'odeur ou l'apparence du poisson et n'est pas tuée à la cuisson.
- La contamination est imprévisible, épisodique et survient souvent après une tempête ou des perturbations naturelles ou humaines.



## BILHARZIOSE

Tremper le gros orteil ou se baigner dans l'eau douce d'étangs, de rivières, de lacs, de fossés ou de cascades des zones tropicales peut avoir des conséquences graves. Cette eau claire, tiède ou fraîche, peu profonde, stagnante ou à faible courant, avec ou sans plantes aquatiques est souvent contaminée par un parasite microscopique (*schistosomiase*). Ce sont les matières fécales d'humains ou d'animaux contaminés qui infestent l'eau. Ce petit ver plat qui loge dans un mollusque, se transforme en larves infestantes qui pénètrent la peau intacte en moins de 10 minutes. On échappe rarement à cette infection. Ce n'est pas un gage de sécurité si les gens du pays se prélassent dans cette eau; ils sont pour la plupart déjà contaminés.

### Symptômes :

- Démangeaisons, urticaire (de quelques heures à 2 jours après le contact)
- Selon le type de parasite : invasion des systèmes sanguin, intestinal, urinaire ou hépatique (jusqu'à 6 semaines après le contact). Peut entraîner des conséquences graves à long terme.

### Prévention :

- Se baigner exclusivement dans les piscines correctement filtrées et chlorées ou dans la mer (eau salée), s'il n'y a pas d'égout qui s'y déverse à moins de 1 km. Ne jamais boire cette eau.
- S'il y a contact avec l'eau douce, sortir immédiatement et frotter vigoureusement la peau avec un linge sec. Il faut environ 10 minutes aux larves pour pénétrer la peau.

## ATTENTION AU SOLEIL



Bronzer? Oui, mais légèrement et sans commettre d'imprudences. Être confiné dans sa chambre sans pouvoir bouger, la peau rouge, chaude, brûlée au premier ou au deuxième degré avec des vésicules, sans parler du risque de cancer de la peau, ce n'est pas très malin.

Sous les tropiques ou en altitude, les rayons du soleil sont plus intenses. Ils pénètrent à diverses profondeurs et endommagent la peau à différents niveaux.

- UVA : rides et vieillissement prématuré de la peau
- UVB : cancers de peau (lésions rugueuses blanchâtres ou brunâtres)

### Prévention:

- Appliquer un écran solaire avec un Facteur de Protection Solaire (FPS) élevé, 30 et plus. Choisir une formule crémeuse, résistante à l'eau. En mettre 30 minutes avant l'exposition et renouveler souvent, surtout après une baignade prolongée (30 minutes). Ne jamais appliquer sur une peau brûlée ou sur les vésicules. Plus le chiffre du FPS est élevé, plus il protège longtemps. Le choisir à la fois contre les UVA et les UVB. Attention : laisser la bouteille au soleil diminue le FPS. La jeter après 1 an.
- Augmenter graduellement le temps d'exposition. Par exemple, les premiers jours, 2 à 3 séances d'environ 10 minutes. Jamais d'exposition au soleil entre 11h et 15h.
- Porter un chapeau et des verres fumés 100 % UV.
- Protéger les petites surfaces (lèvres, nez, oreilles, dessus des pieds) avec de la crème à base de zinc ou de titane.

### Traitement du coup de soleil

- Appliquer des compresses humides froides ou prendre un bain dans l'eau tiède avec du bicarbonate de soude (petite vache).
- Si douleur, prendre de l'acétaminophène (Tyléno<sup>TM</sup>, Atasol<sup>TM</sup> ou équivalent).
- Appliquer une crème hydratante sauf sur les vésicules non crevées.
- Voir un médecin s'il y a fièvre, frissons, nausées, vomissements, bulles, urticaire, douleur intense ou vue affaiblie.

### Attention :

- Certains médicaments peuvent augmenter la sensibilité au soleil. Il est prudent de vérifier auprès du pharmacien.
- Les surfaces réfléchissantes (eau, sable, neige) : même sous les nuages ou un parasol, ça bronze.
- Les huiles de coco ou autres agissent au soleil comme des milliers de loupes microscopiques.
- Les séances de bronzage en cabine (UVA) ne protègent pas contre les coups de soleil.
- Chez les enfants, plus la peau est blanche, plus elle brûle vite.



---

## INSOLATION



Par temps chaud et humide, l'exposition prolongée au soleil occasionne une importante perte d'eau et de sels minéraux.

Symptômes :

- Peau rouge, sèche et chaude
- Fièvre élevée (40°C et plus), pouls rapide
- Maux de tête, étourdissements, nausées
- Fatigue générale, courbatures
- Diminution de la concentration mentale, perte de conscience

Traitement :

- Prendre la température et le pouls. Surveiller la respiration.
- Se coucher dans un endroit frais et aéré avec les jambes surélevées.
- Se dévêtir et se rafraîchir avec des serviettes froides ou des sacs de glace.
- Boire le plus possible et consulter un médecin.

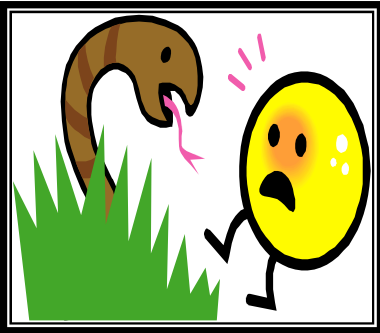
Prévention :

- Éviter l'exposition directe au soleil par temps chaud et humide et éviter les endroits non ventilés.
- Porter des vêtements amples et légers faits de fibres naturelles.
- Boire beaucoup d'eau ou de jus. Surveiller la couleur de l'urine : elle doit être pâle.
- Éviter l'alcool et les stimulants (café, thé).
- Faire la sieste et ne pratiquer les activités ou les sports que tôt le matin ou en fin d'après-midi.

---

## AUTRES PIEGES

Attention aux embûches de la mer (méduses, corail) et du sable (tiques, larves, parasites), aux insectes, aux mycoses et aux infections bactériennes qui peuvent vous causer des démangeaisons, des brûlures, de la douleur ou de l'enflure. En cas de contact avec une méduse, appliquer du vinaigre.



Plusieurs pays ont des animaux porteurs de la **rage**. Les animaux les plus fréquemment infectés sont les chiens, les chauves-souris, les mouffettes et les singes. En cas de morsure, laver la morsure avec de l'eau et un savon doux pendant 10 minutes. Consulter un médecin rapidement, si possible dans les 24-48 heures, et aviser le CLSC au retour du voyage. Conserver les informations sur le traitement reçu à l'étranger, s'il y a lieu.

En zone tropicale, les blessures à la peau guérissent plus lentement et s'infectent plus facilement. En présence de plaies, laver avec de l'eau et un savon doux durant 5 minutes, bien assécher, appliquer un onguent antiseptique et protéger des saletés avec un pansement léger bien aéré.

Prévention :

- Ne toucher à rien lors des baignades ou en plongée.
- Ne pas s'asseoir ou se coucher directement sur le sable. Utiliser plutôt une serviette de plage.
- Porter des sandales ou des chaussures pour marcher sur le sable ou pour faire une randonnée.
- Ne pas approcher les animaux sauvages ou domestiques.

*Les personnes allergiques aux piqûres de moustiques ou d'insectes (guêpe) devraient voir le médecin avant le départ pour qu'il leur prescrive une médication appropriée : antihistaminique (Bénadryl<sup>MD</sup>, etc.), adrénaline (Epipen<sup>MD</sup>) si allergie sévère.*

---

---

## ALCOOL ET DROGUES



L'ambiance exotique, la musique et les occasions sociales multipliées favorisent un certain laisser-aller et diminuent la vigilance habituelle face à l'alcool et aux drogues.

La modération a bien meilleur goût. Conserver sa tête, ses souvenirs et sa liberté. Les prisons ne sont pas un lieu de villégiature recommandable.

Dangers :

- Se noyer dans la mer ou dans la piscine.
- S'endormir au soleil (les brûlures au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>er</sup> degré).
- L'illégalité (la prison et pour combien de temps?). Certains pays ne rient pas avec la possession ou la consommation même minime de drogues. L'ambassade ou le consulat canadien ne peut pas aider beaucoup dans ces situations. Les assurances peuvent décider de ne pas couvrir si un accident se

produit et que l'assuré était dans l'illégalité.

- Avoir des relations sexuelles non protégées (les ITSS et le VIH).

---

## LES ITSS ET LE VIH :



Où que l'on soit, le tourisme sexuel c'est dangereux. Le VIH et les ITSS sont présents partout, particulièrement dans certains pays d'Afrique, d'Amérique du Sud, d'Asie (Inde, Thaïlande) et des Caraïbes. La prostitution, souvent très répandue, l'exotisme et la consommation accrue d'alcool altérant le jugement favorisent les rapprochements physiques risqués. Les activités quotidiennes courantes ne transmettent pas le VIH, pas plus que les aliments, l'eau, l'air ou les moustiques. L'utilisation du condom ne protège pas totalement contre toutes les infections transmissibles sexuellement mais protège contre la plupart de celles-ci.

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) se transmet par le sang, le sperme ou les sécrétions vaginales lors :

- De relations sexuelles non protégées, vaginales, anales et orales génitales.
- De transfusions de sang ou de ses produits dérivés.
- Du partage d'aiguilles, de seringues ou de matériel déjà contaminés lors d'injections de drogues intraveineuses ou de perforations de la peau (tatouage, acupuncture, instruments dentaires, perçage d'oreille, manucure, pédicure, etc.).
- De la mère contaminée à son fœtus, lors de la grossesse et de l'accouchement.

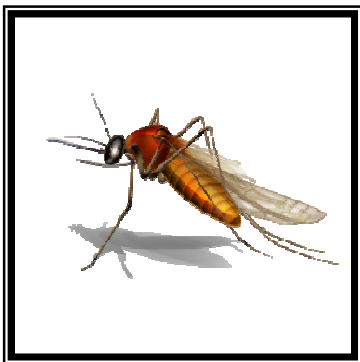
Prévention :

- Aucun contact sexuel avec des partenaires occasionnels.
- Sinon, limiter le nombre de partenaires et **toujours** utiliser un condom en latex lubrifié. Les acheter ici avant le départ. Ailleurs, ils peuvent être de mauvaise qualité ou peu accessibles.
- S'assurer de la stérilité de tout matériel d'injection.
- Dans les pays non industrialisés, opter pour une médication orale plutôt qu'injectable (ex : antibiotiques). Refuser totalement de recevoir des produits sanguins à moins d'une urgence vitale. S'assurer que ces produits ont déjà été traités. Si possible, se faire diriger vers un pays offrant des garanties sanitaires.
- Si le séjour est long ou à risque, transporter des seringues et des aiguilles d'ici avec un certificat permettant leur transport.

Au retour :

- Consulter un médecin si présence de symptômes inhabituels ou s'il y a eu des contacts douteux. Ne reprendre les activités sexuelles que si tous les tests sont négatifs.
-

## PROTECTION CONTRE LES MOUSTIQUES :



Les insectes piqueurs comme les tiques, les mouches piqueuses et, les plus connus, les moustiques, peuvent transmettre des maladies.

Selon l'endroit où l'on est, on peut rencontrer des moustiques qui transmettent :

- la fièvre dengue
- le paludisme (malaria)
- la fièvre jaune
- l'encéphalite japonaise

### Prévention :

- Appliquer un insectifuge contenant du diéthyltoluamide (DEET). Lors de l'achat d'un insectifuge, vérifier la quantité de DEET qu'il contient. Plus la concentration est élevée, plus le produit protégera longtemps. Un produit contenant 30% de DEET protégera environ 6 heures. Par exemple, OFF, Muskol, Watkin's, Buzz-up, etc.
- Porter des vêtements protecteurs. Les hauts à manches longues, les pantalons longs et les chaussettes aident vraiment à tenir les insectes à distance. Les vêtements de couleurs claires attirent moins les insectes que ceux de couleurs foncées. Acheter des moustiquaires et des vêtements imprégnés d'insecticide (Deltaméthrine). Vaporiser les vêtements, les chapeaux et les autres accessoires avec de l'insectifuge (DEET) s'ils sont faits de fibres naturelles comme la laine et le coton. Ce produit abîme les fibres synthétiques comme la rayonne ou l'élasthanne (spandex).
- Dormir idéalement dans des endroits climatisés. Sinon, dormir dans des endroits équipés de châssis-moustiquaire. On peut aussi se procurer une moustiquaire. Si elle est imprégnée de deltaméthrine, elle sera plus efficace. S'assurer que la moustiquaire n'est pas déchirée et la border sous le matelas. Utiliser une spirale ou un pulvérisateur insectifuge pour chasser les moustiques sous le lit juste avant de vous coucher. Éviter les produits parfumés.



### Les moustiques et les maladies

Les moustiques qui transmettent	Piquent surtout	Se trouvent le plus souvent	Mesures préventives
La fièvre dengue (Aedes aegypti)	Le matin et en fin d'après-midi	Dans les régions urbaines, à proximité des gens et des amas d'eau stagnante	Protection personnelle
L'encéphalite japonaise (moustiques du genre Culex)	De la brunante à l'aube	Dans les régions rurales, en particulier près des rizières	Vaccination et protection personnelle
Le paludisme (malaria) (Anophèle)	De la brunante à l'aube	Selon les régions (rurales ou urbaines), à l'intérieur ou à l'extérieur.	Médication et protection personnelle
La fièvre jaune (Aedes aegypti)	Le jour	Surtout dans les régions rurales et dans la jungle, mais aussi dans les régions urbaines d'Afrique.	Vaccination et protection personnelle

**Les mesures de protection personnelle sont essentielles. Aucun médicament n'est efficace à 100%. Il faut être prudent.**

### AU RETOUR

- Continuer à prendre les médicaments préventifs comme prescrit. Certains types d'antipaludéens doivent être pris pendant plusieurs semaines après le retour.

Consulter un médecin si :

- Il y a eu traitement ou hospitalisation à l'étranger pour un problème de santé quel qu'il soit.
- Il y a eu soupçon ou diagnostic de paludisme pendant le voyage.
- Il y a présence de symptômes d'allure grippaux (fièvre, maux tête, douleurs musculaires, etc.) dans les trois mois suivant le retour.

## L'EAU



En zone tropicale, l'eau ne doit jamais être considérée comme potable, pas plus dans un restaurant, dans un hôtel 4 étoiles que sur la rue. Les besoins de base en eau sont augmentés. Éviter la déshydratation : boire 1 à 2 litres d'eau par jour.

Méthode de purification :

- l'ébullition : bouillir 1 minute à gros bouillons
- la filtration : filtre mécanique ou chimique (boutiques spécialisées)
- l'halogénéation : désinfection chimique (boutiques spécialisées)

Prévention :

- Toujours acheter l'eau embouteillée non-décapsulée ou la traiter selon une des méthodes précitées.
- Attention à la glace. La congélation ne tue pas les micro-organismes. Attention aux drinks punches faits avec de la glace concassée. Boire plutôt de la bière ou du vin.
- Boire du thé ou du café (sans danger).
- Ne jamais se brosser les dents avec l'eau du robinet. Ne pas faire tremper ses prothèses dentaires dans l'eau du robinet.
- Dans la douche, ne pas avaler d'eau.
- Surveiller l'urine. Si elle est de couleur foncée, boire plus.
- Avant d'entrer à l'hôtel, prévoir suffisamment d'eau pour les besoins du soir et du lendemain.

## LA NOURRITURE



En zone tropicale, être vigilant. Les plaisirs de la gastronomie locale peuvent occasionner des infections ou des intoxications alimentaires. Les plus fréquentes sont la diarrhée, la fièvre typhoïde et l'hépatite A.

Sous ces climats, les aliments se détériorent rapidement et sont souvent contaminés par l'eau, les insectes (mouches, cafards) ou les personnes qui les préparent.

À proscrire du menu :

- Toute nourriture vendue par les marchands ambulants.
- Les produits laitiers non pasteurisés : lait, beurre, fromage, mayonnaise, yogourt, crème glacée ou fouettée, chocolat, pouding, costarde. Dans le doute, s'abstenir.
- La laitue et les crudités difficiles à nettoyer ou lavés avec l'eau du robinet.
- Les fruits non pelables : raisins frais, bleuets, fraises, etc.
- Les aliments crus ou insuffisamment cuits : légumes, poissons, volailles, viandes, coquillages et fruits de mer.
- Les aliments réchauffés ou les restes de table.
- Les buffets exposés aux mouches ou à la température ambiante plus de 3 à 4 heures.

Déguster avec plaisir :

- Les fruits et les légumes que l'on pèle soi-même : mangues, papayes, avocats, etc. Les légumes comme les carottes et les pommes de terre doivent être bien cuits ou très bien pelés à cause des fissures.
- Les aliments bien cuits (bouillis, rôtis, grillés), servis très chauds immédiatement après la cuisson.
- Les soupes aux légumes, aux nouilles, etc.
- Les produits céréaliers : riz, pain, blé, couscous, orge, millet, etc.
- Les fruits frais pressés ou jus dilués avec de l'eau embouteillée.
- Le jus de noix de coco verte (attention c'est laxatif).
- Le lait bouilli, évaporé en boîte ou en poudre. Pour un long séjour, prévoir un supplément de calcium.
- Thé, café, boissons gazeuses de marques connues avec une capsule intacte.
- Bière et vin avec modération.

Conseil généraux :

- Se laver les mains souvent surtout avant les repas.
- Prendre des repas légers, respecter l'horaire des 3 repas par jour et grignoter entre chacun de ces repas. Éviter de sauter un repas sauf s'il n'y a aucun aliment sain disponible. Prévoir quelques barres « granola ».
- Attention aux excès d'épices, de fruits, d'alcool ou d'huile qui entraînent des problèmes digestifs ou intestinaux.
- Si tendance à la constipation, prévoir un supplément de fibres et boire beaucoup d'eau.
- Les invitations à manger chez l'habitant sont peut-être alléchantes mais sont aussi risquées.
- Avoir toujours sur soi un canif propre pour couper ou peler les fruits achetés lors des promenades.
- Si vous avez une diète spéciale, consultez une diététiste avant le départ et avisez la compagnie aérienne.

**La règle d'or à suivre : faire cuire, peler vous-même ou n'y touchez pas.**

---

## ASSURANCE SANTE-VOYAGE



Il est conseillé de prendre une assurance-maladie pour le voyage. Souffrir d'un problème de santé à l'étranger peut entraîner des frais de plusieurs milliers de dollars et les régimes publics d'assurance-maladie ne couvrent qu'une partie de ces frais. Cette assurance est différente de l'assurance-bagage et de l'assurance-annulation.

Il est aussi conseillé de vérifier la couverture de l'assurance choisie. Certaines restrictions s'appliquent selon les différents contrats comme pour les sports extrêmes, le travail à l'étranger, les conditions ou les maladies préexistantes.

Il est aussi prudent, pour les femmes enceintes et pour les personnes atteintes d'une maladie à risque de complications, d'apporter un certificat décrivant leur état de santé. Elles peuvent y joindre une copie de certains examens ou de certains résultats de laboratoire (ECG, RNI, test de la fonction rénale,

etc.).

Toute personne atteinte d'une maladie chronique ou souffrante d'une allergie sévère devrait porter un bracelet **Médec-Alert** indiquant son état.

---

## VOYAGER EN APPORTANT DES MEDICAMENTS



- Garder les médicaments dans leur flacon ou leur contenant d'origine et avec l'étiquette du pharmacien s'il y a lieu.
- Apporter une plus grande quantité de médicaments que celle requise pour la durée du voyage.
- Respecter les conditions de conservation des médicaments. Un médicament qui doit être réfrigéré à la maison doit aussi l'être en voyage.
- Dans l'avion, apporter les médicaments dans les bagages à main, car les bagages enregistrés peuvent être perdus ou subir un gel.
- Apporter des copies des ordonnances ou une liste complète des médicaments (nom générique et

posologie) dans les bagages à main et dans les bagages enregistrés. Ces documents pourraient être utiles en cas d'interrogatoire à propos d'un médicament transporté ou si un médicament devait être remplacé suite à une perte ou un vol.

- Obtenir un certificat médical pour tout transport d'aiguilles ou de seringues stériles, comme les seringues d'adrénaline (Epipen<sup>MD</sup>) et les lancettes de glucomètre.
- Se renseigner sur les services médicaux disponibles selon l'itinéraire. L'association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs (IAMAT) publie un répertoire mondial des cliniques approuvées selon leurs critères d'évaluation.

---

## TOUSSE DE PREMIERS SOINS

Contenu minimal :

- Thermomètre buccal ou rectal pour les enfants
- Savon désinfectant
- Analgésique : acétaminophène (Atasol<sup>MD</sup>, Tylenol<sup>MD</sup>, etc), ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>, etc)
- Crème antiseptique (Polysporin<sup>MD</sup>, Bactroban<sup>MD</sup>, etc)
- Compresses stériles, ruban adhésif
- Décongestionnant (Sudafed<sup>MD</sup>, Réactine<sup>MD</sup>, Otrivin<sup>MD</sup>, etc)
- Antihistaminique et antiprurigineux (Bénadryl<sup>MD</sup>, Claritin<sup>MD</sup>, etc)
- Anti-nauséux : dimenhydrate (Gravol<sup>MD</sup>, etc)
- Tiges montées (Q-Tips)
- Ciseaux, épingles de sureté, pince à épiler
- Antifongique (Canesten<sup>MD</sup>, Monistat<sup>MD</sup>, etc)
- Antidiarrhéique (Imodium<sup>MD</sup>, Pepto-bismol<sup>MD</sup>, etc)
- Contraceptifs

## LES VALISES SONT PRETES



*l'étranger et suivre les étapes.*

### PENSER A :

- Lunettes de soleil 100% UV, lunettes de rechange, produits d'entretien pour les lentilles, piles supplémentaires pour glucomètre.
- Photocopies du passeport, des billets d'avion, des cartes de crédit, des réservations d'hôtel et des coordonnées des assurances. En cas de perte ou de vol, cela peut faciliter les démarches. Ne pas les conserver au même endroit que les originaux. De plus, ne jamais laisser ceux-ci dans les chambres d'hôtel sauf s'il y a un coffre-fort sécuritaire.
- S'inscrire au Ministère des Affaires Étrangères. Sur le site Internet <http://www.voyage.gc.ca>, se diriger sous la rubrique *Inscription des canadiens à l'étranger* et suivre les étapes.

### SITES WEB INTERESSANTS

Programme de médecine des voyages de Santé Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca>

Ministère des Affaires étrangères (Canada)

<http://www.voyage.gc.ca>

Voyages internationaux et santé

<http://www.who.int>

Association internationale pour assistance médicale aux voyageurs

<http://www.iamat.org/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) des États-Unis

<http://www.cdc.gov>

Transport Canada

<http://www.tc.gc.ca/fr/menu.htm>

Administration canadienne du transport aérien

<http://www.catsa-acsta.gc.ca/>

### BON VOYAGE

**L'ÉQUIPE DE LA CLINIQUE SANTÉ-VOYAGE DU CLSC DES MASKOUTAINS**