

POINT SANTE :

TRUCS ET ASTUCES



Dans les pays du sud, il existe des bactéries et parasites que l'on ne retrouve pas en France. Ils sont parfois vecteurs de maladies, et cela vous inquiète ? Ces quelques pages vous permettront de savoir les gestes à suivre pour éviter de tomber malade, et vous pourrez alors partir sans crainte !

Tout d'abord, souvenez-vous de deux conseils précieux :

Pas d'affolement !

Pas de négligence !

Avant de partir :

Médecin : il est conseillé de consulter votre médecin généraliste, qui vous prescrira les vaccins nécessaires selon le pays dans lequel vous partez. Vous pouvez vous référer aux indications du site « conseils aux voyageurs », du Ministère des Affaires Etrangères : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>. Pensez aussi à faire un check-up : consultation chez le dentiste, ophtalmologue... Cela limitera certains problèmes de santé qui auraient pu être évités.

Assurances maladie et rapatriement : certaines cartes bancaires incluent les assurances maladie et rapatriement par défaut, mais celles-ci ne sont valables que pour les voyages n'excédant pas deux mois (voir avec votre banque). Il existe aussi une assurance rapatriement à souscrire au moment de l'achat de votre billet d'avion. Pour le remboursement des frais médicaux, vous pouvez vous rapprocher de votre mutuelle étudiante, qui propose souvent une complémentaire santé pour des stages à l'international.

Sur place :

L'eau de consommation : veillez à ne boire que de l'eau potable. Pour cela, vous pouvez acheter des bouteilles d'eau minérale (il existe parfois des bouteilles de 10L, c'est plus économique !). Si vous désirez utiliser les pastilles désinfectantes (exemple : micropur), un conseil, gardez des bouteilles d'eau vides ou un seau pour les mélanges. Il est important de toujours avoir de

l'eau prête à consommer sous la main ; le produit mettant entre 30 min et 2 h pour agir. Si vous partez longtemps, vous pouvez prendre le micropur en flacon (plus léger et plus économique).

Vous pouvez aussi filtrer l'eau avec un filtre à bougies (en porcelaine ou céramique).

Enfin, les sachets d'eau vendus dans la rue sont souvent remplis avec de l'eau du robinet, ils sont donc déconseillés !

L'hygiène : Il est très important d'avoir une bonne hygiène, cela limite les contaminations. Les maladies se transmettent souvent par des mains sales, il faut donc bien se laver les mains avant de préparer le repas, avant de manger, et en sortant des toilettes (avec de l'eau et du savon ou un gel pour les mains antibactérien). Pour vous laver les dents, utilisez systématiquement de l'eau potable.

Pour manger : Si quelqu'un est chargé de vous préparer à manger, vérifiez les conditions dans lesquels les plats sont confectionnés (eau saine, légumes bien lavés...). Préférez les plats chauds, il y a moins de risque que les parasites et bactéries survivent, et vérifiez que la viande et le poisson soient bien cuits.

Si vous désirez consommer des fruits et légumes crus, trempez les 20 minutes dans de l'eau mélangée à du vinaigre ou encore mieux, à du permanganate de potassium (en vente dans la plupart des dispensaires et pharmacies) afin de bien les désinfecter.

Evitez d'acheter des plats préparés au marché : on ne sait jamais dans quelles conditions sont confectionnées les denrées !

Les eaux stagnantes :

Si vous devez traverser des eaux stagnantes dans le cadre de votre étude, prévoyez des bottes ou assurez vous que vous en aurez à disposition dans votre structure. Les eaux stagnantes abritent de nombreux parasites, mieux vaut être protégé lorsqu'on les traverse !

Le soleil :

Dans les pays du sud, le soleil tape très fort. Prévoyez un grand chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire et préférez le t-shirt au débardeur. Si malgré toutes ces précautions, vous attrapez un coup de soleil, pensez à la biafine ou au beurre de karité.

Et surtout, buvez beaucoup : au moins 2 à 3 litres d'eau par jour, le soleil tape alors gare à la déshydratation !

Les moustiques :

Selon le pays dans lequel vous partez, il y a peut être des risques d'attraper la dengue ou le paludisme. Ces deux maladies sont transmises par les piqûres de moustiques.

La première règle est d'éviter de vous faire piquer. Pour cela, prévoyez une moustiquaire imbibée de produit anti-moustique pour la nuit. A la tombée de la nuit, couvrez vous : pantalon léger, t-shirt à manche longue, chaussures fermées. Moins votre peau sera exposée, moins vous aurez de risque de vous faire piquer ! Vous pouvez aussi utiliser des bombes anti-moustiques pour les vêtements et la peau ou de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné.

Enfin, il existe aussi des granules d'homéopathie : *Ledum palustris*. Elles donnent un mauvais goût à votre peau, ce qui évite de vous faire piquer.

Si vous partez moins de quatre mois, il est conseillé de prendre un traitement préventif contre le paludisme (plusieurs traitements sont proposés, parlez-en à votre médecin). L'antibiotique doxypalu est le médicament qui engendre le moins d'effets secondaires, mais si vous le choisissez, il est conseillé de bien se protéger contre le soleil (risque de photosensibilité). Petite astuce : le doxypalu (non remboursé) est exactement le même médicament que la doxycycline (remboursée) ; alors demandez à votre médecin de vous prescrire la doxycycline. Attention, un traitement anti palu se prend aussi quelques semaines après le retour.

Plus bio, vous pouvez aussi utiliser des huiles essentielles ou vous préparer des décoctions d'*Artemisia annua*.

En moto : conduire sans casque est très courant dans beaucoup de pays, mais non sans danger. Même si les locaux ne le font pas, mettez un casque, cela peut vous sauver la vie ! Vous pouvez vous renseigner auprès de vos responsables pour savoir s'ils ont des casques à disposition. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez en acheter un en ville, vous le revendrez à votre départ. De plus, si vous êtes mené à conduire une moto, il est impératif que le véhicule soit bien assuré, sans quoi si vous êtes responsable d'un accident, les poursuites peuvent être longues et coûteuses.

Le sida et les autres maladies sexuellement transmissibles : prévoyez avec vous des préservatifs, et protégez-vous !

Et si malgré toutes ces précautions, vous tombez malade, pas de panique !!! Sachez que le changement d'alimentation peut être la seule cause d'un dérèglement intestinal. Au bout de quelques jours, votre corps va s'habituer aux nouvelles habitudes alimentaires. En cas de diarrhée, évitez les médicaments qui « coupent » la diarrhée. En effet, ils paralysent l'intestin et bloquent donc l'élimination des microbes et toxines. Il est préférable d'utiliser des antiseptiques intestinaux (ex : Nifuroxazide). Si les symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter un médecin sur place, il vous fera les analyses nécessaires et vous prescrira des médicaments adaptés. Le tout est de ne pas paniquer et d'en parler à vos responsables.

Pour aider votre corps à renforcer sa flore intestinale, vous pouvez aussi utiliser des probiotiques. Prévoyez-en dans votre sac de voyage, car il n'est pas dit que vous en trouviez sur place.

A votre retour :

Si vous êtes malade dans les mois qui suivent votre retour de stage, n'oubliez pas de prévenir votre médecin que vous revenez de voyage !

Pour plus d'info, consultez le site <http://www.france-volontaires.org/-Sante-du-volontaire-> et téléchargez le livret : La Santé du Volontaire.

Tous ces petits gestes deviennent très rapidement des habitudes, alors ne les oubliez pas et bon voyage !