

Conseils Santé du Doc de CSF

« Le risque est le fruit de l'ignorance et du hasard »

A) Préambule :

Un voyage de chasse se prépare longtemps à l'avance, y compris pour ce qui concerne sa santé et sa sécurité. S'informer, recueillir des conseils, consulter des professionnels de santé aguerris à la médecine tropicale et à pratique de la chasse sont des préalables indispensables à la réussite de votre séjour. Une consultation chez votre médecin traitant et chez votre dentiste s'impose plusieurs semaines avant le départ pour faire le point complet sur votre état de santé, vos risques particuliers et les mesures spécifiques et personnalisées à prendre pour tirer un maximum de profit avec un minimum de risques.

B) Risques :

- L'homme lui-même :
 - ✕ Les moyens de transport,
 - ✕ Les infrastructures,
 - ✕ Les contacts humains, le climat social, ...
- Les animaux :
 - ✕ Les insectes : moustiques, mouches, tiques, phlébotomes, papillons, chenilles, ...
 - ✕ Les autres : araignées, scorpions, reptiles, chiens, singes, oiseaux, fauves, buffles, hippopotames, ...
- L'alimentation et les boissons :
 - ✕ Eaux souillées (a),
 - ✕ Mains sales(b),
 - ✕ Congélation, ...
- L'environnement :
 - ✕ Baignades(c),
 - ✕ Soleil,
 - ✕ MST, ...

a : Ne consommer que des boissons industrielles (eau, soda, bière) mais en quantité abondante ; attention à l'eau des glaçons, de la vaisselle, de lavage des crudités, du thé ou café. Hygiène générale : lavage du corps minutieux mais sans excès,

b : Fruits ou légumes : « pelez, faites bouillir, cuisez ou laissez » ; viandes, poissons de rivière : bien cuire ; coquillages, laitages : plutôt à éviter,

c : Eviter eaux douces et stagnantes

C) Vaccinations :

Certaines sont obligatoires en France, d'autres plus ou moins recommandées ; certaines sont exigées par plusieurs pays étrangers, d'autres fortement conseillées. Nous allons envisager dans ce qui suit, avec un petit rappel sur les différentes maladies, les vaccins, uniquement, pour « le chasseur », à savoir un adulte, en bonne santé, de 60 Kg ou +.

-Diphtérie (1) – Tétanos (2) – Polio (3) :

- REVAXIS® (4)
- Fièvre Jaune (5) :
STAMARIL® (6)
- Hépatite A (7) :
AVAXIM® (8) - HAVRIX® (9) - (TYAVAX® (10) - TWINRIX® (11))
- Hépatite B (12) :
ENGERIX B® (13) - GENHEVAC B® (14) - HBVAX PRO® (15) - (TWINRIX® (16))
- Fièvre Typhoïde (17) :
TYPHIM VI® (18)
- Méningite à méningocoque (19) :
VACCIN MENINGOCOCCIQUE A+C® (20) - MENINGITEC® (21)
- Tuberculose (22) :
BCG® (23)
- Rage (24) :
VACCIN RABIQUE PASTEUR® (25) - RABIPUR® (26)
- Méningo-encéphalite à Tiques (27) :
TICOVAC® (28)
- Choléra (29) :
DUKORAL® (30)

1 : *Diphtérie ou Croup* : Maladie infectieuse bactérienne, contagieuse, se manifestant par la production de fausses membranes au niveau du pharynx et du larynx et par une atteinte générale due à la sécrétion d'une toxine.

2 : *Tétanos* : Maladie infectieuse aiguë caractérisée par des contractions musculaires intenses, très douloureuses, et dont l'agent (le *bacille de Nicolaier*) s'introduit généralement dans l'organisme par une plaie souillée.

3 : *Poliomyélite* : Maladie infectieuse aiguë due à un virus neurotrope qui atteint la moelle épinière provoquant des paralysies et des atrophies musculaires.

4 : REVAXIS® : Vaccin diphtérique, tétanique et poliomyélitique : Rappel tous les 10 ans.

5 : *Fièvre Jaune ou Amarillose* : Virose sévissant dans les zones intertropicales d'Afrique et en Amérique intertropicale transmise par un moustique infecté. La forme fruste, la plus fréquente, ressemble à un syndrome grippal. La forme sévère se complique d'une grave atteinte hépatique et rénale.

6 : STAMARIL® : Vaccin de la fièvre jaune : Administré uniquement par un centre de vaccinations internationales, au moins 10 jours avant le départ. Rappel tous les 10 ans.

7 : *Hépatite A* : Maladie du foie qui est due à un virus à ARN qui se transmet majoritairement par l'ingestion d'eau ou d'aliments souillés par des matières fécales. Une mauvaise hygiène ou des conditions sanitaires défavorables (assainissement des eaux, etc.) favorisent donc la transmission de la maladie. Dans 90 % des cas,

l'hépatite passera inaperçue. Chez les 10 % restant, on observera : fièvre, douleur au foie, démangeaisons, nausées, vomissements, jaunisse ou encore fatigue.

Les précautions à prendre sont donc, principalement, de bien se laver les mains, en particulier, avant la préparation du repas, d'éviter de consommer de l'eau de provenance inconnue, de préférer l'eau bouteille (fermée).

La transmission par voie sexuelle ou injectable existe mais reste exceptionnelle par rapport à la voie orale.

8 : AVAXIM® : Vaccin de l'hépatite A : Rappel 6 à 12 mois après la première injection. Contrôle de l'immunité : Dosage Anticorps sanguins.

9 : HAVRIX® : Vaccin de l'hépatite A : Rappel 6 à 12 mois après la première injection. Contrôle de l'immunité : Dosage Anticorps sanguins.

10 : TYAVAX® : Vaccin de l'hépatite A et typhoïdique.

11 : TWINRIX® : Vaccin de l'hépatite A et de l'hépatite B.

12 : *Hépatite B* : Maladie de la « promiscuité ». Maladie du foie qui est due à un virus à ADN qui se transmet principalement par voie sexuelle ou sanguine. En effet, les seules sécrétions ou liquides corporels qui permettent de transmettre le virus sont le sang, le sperme, les sécrétions vaginales, la salive et les liquides issus d'une plaie. Pour qu'il y ait transmission, il faut donc qu'un de ces liquides chez le malade passe dans le sang d'une personne saine.

Les précautions à prendre pour éviter la transmission sont une utilisation systématique de préservatifs pendant les rapports sexuels et d'éviter l'échange de seringues usagées. Chez l'entourage du malade, il faut éviter l'échange de matériels en contact avec le sang (brosses à dents, rasoirs, ciseaux à ongles, matériel d'épilation, etc.).

Après l'incubation, la phase aiguë de la maladie est asymptomatique dans 90 % des cas ! Pour les autres, les signes qui apparaissent peuvent être, anorexie, douleur au foie, nausées et jaunisse (ictère). Dans de rares cas, l'hépatite aiguë peut dégénérer : on parle d'hépatite fulminante, cirrhose, cancer du foie.

13 : ENGERIX B® : Vaccin de l'hépatite B : 3 injections en 6 mois (M0 – M1 – M6) ou 4 injections en 12 mois (M0 – M1 – M2 – M12). Contrôle de l'immunité : Dosage Anticorps sanguins.

14 : GENHEVAC B® : Vaccin de l'hépatite B : 3 injections en 6 mois (M0 – M1 – M6) ou 4 injections en 12 mois (M0 – M1 – M2 – M12). Contrôle de l'immunité : Dosage Anticorps sanguins.

15 : HBVAX PRO® : Vaccin de l'hépatite B : 3 injections en 6 mois (M0 – M1 – M6) ou 4 injections en 12 mois (M0 – M1 – M2 – M12). Contrôle de l'immunité : Dosage Anticorps sanguins.

16 : TWINRIX® : Vaccin de l'hépatite A et de l'hépatite B.

17 : *Fièvre Typhoïde* : La fièvre typhoïde est une infection bactérienne.

La transmission est oro-fécale par ingestion d'eau ou d'aliments souillés. La bactérie (*Salmonella typhi*) colonise d'abord les ganglions lymphatiques intestinaux avant de se retrouver dans le sang.

La maladie s'observe dans les pays où les conditions d'hygiène sont défectueuses et se manifeste par une fièvre élevée (40°), des maux de tête, des insomnies, des vertiges, des épistaxis (saignement de nez), une anorexie (perte d'appétit), des nausées puis une diarrhée et des troubles de la conscience.

18 : TYPHIM VI® : Vaccin typhoïdique : Rappel tous les 3 ans.

19 : *Méningite à méningocoque* : Infection grave (causée par la bactérie *Neisseria meningitidis*) qui provoque une inflammation des membranes qui enveloppent le cerveau et la moelle épinière. Il existe trois sérogroupes principaux de la bactérie : A, B et C.

L'infection à méningocoque se transmet par le biais des sécrétions rhinopharyngées (toux, postillons, ...), par contact direct (avec les gouttelettes émises par les voies respiratoires des personnes infectées). Formes classiques : fièvre, forts maux de tête, raideur au niveau de la nuque, nausées et vomissements. Formes graves : taches nécrotiques ou purpuriques ("bleus" ne s'effaçant pas à la pression) s'étendant rapidement sur l'ensemble du corps.

20 : VACCIN MENINGOCOCCIQUE A+C® : Immunisation contre les sérogroupes A et C. Rappel 2 à 4 ans après la première injection.

21 : MENINGITEC® : Immunisation contre le séro groupe C. Dose unique.

22 : *Tuberculose* : Infection bactérienne (*bacille de Koch*) pouvant toucher de nombreux organes. L'homme est le seul réservoir du germe et représente le principal agent de transmission de la bactérie.

La primo-infection tuberculeuse : elle correspond au premier contact de l'organisme avec la bactérie. La contamination se fait par voie aérienne (inhalation de microgouttelettes contenant les bactéries présentes dans les sécrétions respiratoires des patients infectés) entraînant des lésions pulmonaires (on parle de chancre pulmonaire). La multiplication de la bactérie entraîne une réponse immunitaire et une nécrose caséuse (défense de l'organisme destinée à empêcher le développement des bactéries et à favoriser leur destruction). Dans 9 cas sur 10, la primo-infection tuberculeuse évolue spontanément vers la guérison définitive.

La tuberculose-maladie : certaines situations favorisent sa survenue (diabète, alcoolisme, dénutrition...) après une primo-infection. La bactérie peut alors atteindre de nombreux organes (poumon, rein, os, cerveau).

23 : BCG® : 1 injection intradermique. Protection contre la tuberculose. Contrôle de l'immunité : Test tuberculinique ID post-vaccinal.

24 : *Rage* : Maladie d'origine virale pouvant atteindre aussi bien les animaux à sang chaud que l'homme. Cette infection est incurable et mortelle (encéphalomyélite) à 100% une fois qu'elle est déclarée.

La matière virulente est la salive. La contamination se fait donc dans la majorité des cas par morsure, mais elle peut avoir lieu lors de griffure s'il y a un contact avec la salive ou par contact cutané avec la salive en cas de blessure même minime.

25 : VACCIN RABIQUE PASTEUR® : Avant ou après exposition, en primo vaccination ou en rappel.

26 : RABIPUR® : Avant ou après exposition, en primo vaccination ou en rappel.

27 : *Méningo-encéphalite à tiques* : La méningo-encéphalite à tiques (MET) est une maladie d'origine virale affectant le système nerveux central et transmise à l'homme par morsure de tiques. Le virus responsable de cette pathologie est le virus TBEV (*Tick Borne Encephalitis Virus*). On le trouve dans toutes les forêts depuis l'Alsace jusqu'à la Sibérie.

28 : TICOVAC® : Vaccin de l'encéphalite à tiques : Primo vaccination en 3 injections. Rappel tous les 3 à 5 ans.

29 : *Choléra* : Toxi-infection intestinale humaine contagieuse due au vibron cholérique. La maladie sévit de façon endémique dans les zones tropicales humides d'Afrique et d'Asie et de façon épidémique dans les zones sèches (sahel). Le choléra ne touche qu'exceptionnellement les voyageurs dont l'hygiène de vie est satisfaisante. La contamination se fait par contact direct avec les malades (mains, linges, cadavres) et par l'ingestion d'eau ou d'aliments souillés. L'incubation est courte (1 à 3 jours). La maladie débute brutalement par une diarrhée liquide en jet (plusieurs litres par jour), des vomissements et une angoisse. Ces troubles digestifs majeurs provoquent une fatigue importante, une soif intense et des crampes musculaires traduisant la déshydratation massive. L'hypothermie (baisse de la température) est de règle. Une perte de poids rapide, un état stuporeux, le collapsus cardiovasculaire ne tardent pas à survenir et la mort est fréquente en l'absence de traitement.

30 : DUKORAL® : Vaccin anticholérique buvable disponible dans les centres de vaccinations internationales.

D) Paludisme ou Malaria

1 : *Présentation* :

Le paludisme est la plus fréquente des infections parasitaires observées dans le monde. La transmission du parasite se fait par piqûre d'un moustique, l'anophèle femelle. De façon exceptionnelle, elle peut se faire par transfusion sanguine.

L'agent infectieux responsable est un parasite du genre *Plasmodium* (*falciparum*, *ovale*, *vivax*, *malariae*)

Le parasite est présent dans les régions intertropicales chaudes et humides. Il a été décrit des cas de paludismes dits d'aéroports" (moustique transporté dans la soute à bagage d'un avion en provenance d'un pays tropical, cas observé dans des pays à climat tempéré notamment en France).

-Accès de primo-invasion : Fièvre élevée accompagnée de douleurs diffuses (maux de tête, courbatures) et de troubles digestifs (nausées, diarrhées) 8 à 20 jours après la piqûre du moustique. Des signes de gravité peuvent être présents à ce stade :

- Troubles de la conscience ;
- Ictère (teint jaune de la peau et des muqueuses);
- Atteinte de la fonction rénale.

-Accès rythmés (récidivants) : Evolution d'un accès de primo-invasion qui n'a pas été traité. Ils peuvent survenir plusieurs mois ou plusieurs années après celui-ci, durent environ 6 à 8 heures pendant 3 semaines en l'absence de traitement et disparaissent spontanément. Evolution caractéristique en 4 phases successives :

- Début brutal marqué par des frissons intenses ;
- Pics fébriles (température corporelle à 40-41°);
- Sueurs abondantes précédant la disparition totale de la fièvre ;
- Asthénie extrême.

-Accès pernicieux ou neuro-paludisme :

Il n'est l'apanage que de *Plasmodium falciparum*, fait toute la gravité du paludisme et représente l'évolution d'un accès de primo-invasion non traité. Il peut, également, survenir d'emblée. Les signes cliniques sont :

- Une fièvre très élevée ;
- Des troubles neurologiques (désorientation, violents maux de tête) précédant l'apparition d'un coma ;
- Des troubles de la fonction du foie ou du rein.

2 : Mesures préventives

Voici quelques règles à suivre pour diminuer le risque d'être piqué :

- En fin de journée, portez des vêtements à manches longues et des pantalons serrés aux extrémités, des chaussettes (les moustiques, les femelles anophèles, piquent de préférence à partir de 17 heures et jusqu'au lever du soleil). La couleur des vêtements importe également. Choisissez des vêtements de couleur claire et neutre qui attirent moins les moustiques que les vêtements sombres et colorés ;
- Badigeonnez-vous les zones de peau découvertes avec des produits répulsifs (attention, leur durée d'efficacité varie de 2 à 12 heures).

N'hésitez pas à en mettre également sur vos vêtements et sur votre moustiquaire ;

- Evitez les parfums et cosmétiques ;

- Pour dormir, ne faites pas l'économie d'une moustiquaire, bordée sous le matelas, vérifiez qu'elle n'est pas trouée, et imprégnez-la d'insecticide ;

- N'oubliez pas de fermer portes et fenêtres s'il n'existe pas de treillis aux fenêtres et vérifiez qu'un intrus n'est pas rentré dans votre chambre...

3 : Chimio prophylaxie : à envisager selon la zone d'endémie fréquentée.

- Méfloquine : LARIAM® (31)

- Proguanil + Atovaquone : MALARONE® (32)

- Proguanil + Chloroquine : SAVARINE® (33)

31 : LARIAM® 250 mg : Prendre un comprimé par semaine à jour fixe, en commençant 10 jours avant le départ et en terminant 21 jours après le retour. (D-10, D-3, D+4, D+11, ..., R+21).

32 : MALARONE® 250mg/100mg : Prendre un comprimé, chaque jour, à heure fixe, avec un repas ou une boisson lactée, en commençant la veille du départ et en terminant 7 jours après le retour. (D-1, D0, D+1, ..., R+7).

33 : SAVARINE® : Prendre un comprimé, chaque jour, à heure fixe, avec de l'eau et à la fin du petit-déjeuner ou du déjeuner, en commençant la veille du départ et en terminant 28 jours après le retour. (D-1, D0, D+1, ..., R+28).

E) Pharmacie de voyage :

Les noms de spécialités ainsi que les posologies sont donnés à titre indicatif sans tenir compte des allergies, contre-indications, interactions médicamenteuses et sensibilité personnelle de chacun. Eviter les médicaments effervescents, les dispersibles, les poudres (bouteille 1.5l) et les suppositoires.

1 : Médicaments

-Diarrhée :

- ✦ Ralentisseurs du transit : Lopéramide : IMODIUM® (34)

- ✦ Antibactériens intestinaux : Nifuroxazide : ERCEFURYL® (25)

-Nausées – Vomissements – Acidité gastrique - Mal des transports

- ✦ Antagonistes de la Dopamine : MOTILIUM® (36) -

VOGALENE® (37)

- ✦ Pansements gastriques : ROCGEL® (38)

- ✦ Antihistaminiques H1 : DRAMAMINE® (39) - NAUTAMINE® (40)

-Troubles fonctionnels abdominaux:

- ✦ Antispasmodiques : SPASFON® (41)

-Douleur - Fièvre - Inflammation - Allergie:

✧Paracétamol : DAFALGAN® (42) - DOLIPRANE® (43)

✧Ibuprofène : ADVIL® (44) - NUREFLEX® (45)

✧Corticoïdes : CORTANCYL® (46)

✧Antihistaminique : XYZALL® (47)

-Infection :

✧Pénicilline : AUGMENTIN® (48) (+/- ULTRA-LEVURE® (49))

✧Céphalosporine : ORELOX® (50)

✧Macrolide : KETEK® (51)

✧Antiamibien : FLAGYL® (52)

2 : Petits matériels

-Topiques :

✧Anti-prurit: LOCOID® (53)

✧Antibiotique : MUPIDERM® (54)

✧Anti-inflammatoire : KETUM® (55)

✧Anti-irritant : MITOSYL® (56)

-Solution de lavage oculaire : DACUDOSSES® (57)

-Collyre : CHIBRO-CADRON® (58)

-Stick lèvres

-Pastilles à sucer : LYSOPAINE® (59)

-Protection solaire d'indice maximum + BIAFINE® (60)

-Pansements :

✧Assortis

✧Anti-ampoules

-Répulsifs Moustiques pour corps et textiles

-Désinfectant : BETADINE® (61) - DAKIN® (62)

-Désinfectant pour l'eau : MICROPUR® (63)

-Lunettes solaires, filtration UV

-Lunettes correctrices (2 paires) : pas de lentilles de contact sous les climats chauds et secs

-Protection antibruit

-Seringues 5ml et aiguilles stériles IM, compresses, bandes de gaze, ruban adhésif

-Pincés à épiler ou à écharde, petits ciseaux

-Préservatifs normes européennes

-Chaussettes ou bas de contention pour les vols longs courriers

-Chapeau larges bords, toile, couleur claire

-Vêtements amples, coton, couleur neutre

34 : IMODIUM® 2 mg : 2 gélules d'emblée puis 1 après chaque selle non moulée.
Max 8/24 heures.

35 : ERCEFURYL® 200mg : prendre 2 gélules matin et soir.

36 : MOTILIUM® 10 mg : 1 à 2 comprimés 3 à 4 fois par 24 heures avant les repas.

37 : VOGALENE® 15 mg : 1 à 2 gélules par 24 heures.

38 : ROCGEL® : 1 à 6 par 24 heures.

39 : DRAMAMINE® 50 mg : 1 à 2 comprimés 1/2 heure avant le départ puis toutes les 6 heures pendant la durée du voyage.

40 : NAUTAMINE® 90 mg : 1 à 1 comprimé et demi 1/2 heure avant le départ puis toutes les 6 heures pendant la durée du voyage.

41 : SPASFON® : 6 comprimés par 24 heures.

42 : DAFALGAN® 1 G : 1 comprimé 3 à 4 fois par 24 heures.

43 : DOLIPRANE® 1000 mg : 1 comprimé 3 à 4 fois par 24 heures.

44 : ADVIL® 400 mg : 1 comprimé 3 fois par 24 heures.

45 : NUREFLEX® 400 mg : 1 comprimé 3 fois par 24 heures.

46 : CORTANCYL® 20 mg : 1 mg/Kg/jour en prise unique le matin.

47 : XYZALL® : 1 par 24 heures.

48 : AUGMENTIN® 1g/125mg : 1 comprimé 3 fois par 24 heures pendant 10 jours.

49 : ULTRA-LEVURE® 200 mg : 1 gélule par 24 heures pendant 10 jours.

50 : ORELOX® 100 mg : 2 comprimés matin et soir pendant 10 jours.

51 : KETEK® 400 mg : 2 comprimés au coucher pendant 5 jours.

52 : FLAGYL® 500 mg : 3 par 24 heures pendant 7 jours.

53 : LOCOÏD® 0.1% crème : 2 applications par 24 heures.

54 : MUPIDERM® 2% pommade : 3 applications par 24 heures pendant 7 jours.

55 : KETUM® 2.5% gel : 2 à 3 applications par 24 heures.

56 : MITOSYL® : 1 à 3 applications par 24 heures.

57 : DACUDOSSES® : 1 à 4 fois par 24 heures.

58 : CHIBRO-CADRON® collyre : 1 goutte 4 fois par 24 heures pendant 7 jours.

59 : LYSOPAINE® : 6 par 24 heures.

60 : BIAFINE® émulsion: 2 à 4 applications par 24 heures.

61 : BETADINE® dermique 10% : 2 applications par 24 heures.

62 : DAKIN® Cooper stabilisé : 2 à 3 applications par 24 heures.

63 : MICROPUR® Forte : 1 comprimé pour 1 litre d'eau pendant 2 heures.

F) Divers

Prévoir d'emporter avec vous et garder sur vous :

- votre certificat international de vaccination,
- l'ordonnance en DCI pour les médicaments emportés en cabine,
- le résumé de vos différentes pathologies et antécédents,
- les coordonnées de votre compagnie d'assistance internationale (Cf. assurance auto, carte de crédit, autres).