



## PASSEPORT QUESTION SANTE 2017

*L'outil indispensable des voyageurs*

**BRUXELLES, le 10 mai 2017** – L'asbl Question Santé publie la 26ème édition du Passeport Question Santé. Ce manuel pratique reprend les recommandations de santé pour passer des vacances en toute sérénité. Il précise les gestes à poser avant le départ : prévention de certaines maladies infectieuses par la vaccination, préparation de la pharmacie de voyage, destinations à risque, etc. Mais il regorge aussi de conseils de prévention, à suivre aussi bien avant le départ qu'une fois sur place.

### Les risques majeurs pour la santé lors d'un voyage

Selon les chiffres de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers, 55% des voyageurs rencontrent un problème de santé quelconque lors d'un voyage de quelques semaines dans un pays tropical, tandis que 1 voyageur sur 3 présente un épisode diarrhéique et 1 voyageur sur 4 attrape un coup de soleil. Les risques pour la santé durant un voyage sont très variables et dépendent de plusieurs facteurs, notamment :

- Du pays et de la région de la destination
- De la nature du voyage et des conditions de séjour (voyage touristique, voyage d'affaire, circuit aventureux, logement chez l'habitant, chez la famille dans le pays d'origine, etc.)
- De la durée du voyage
- De l'âge du patient
- De la prise de certains médicaments.

### Les bons réflexes

Prévoir une bonne pharmacie de voyage peut résoudre grand nombre des problèmes de santé mineurs rencontrés par le voyageur. Le Passeport Question Santé 2017 détaille le contenu de la pharmacie idéale. Il y est, entre autres, recommandé au voyageur de veiller à emporter ses médicaments habituels en quantité suffisante pour la durée du voyage. Si le traitement en cours nécessite des injections, une attestation médicale est requise pour éviter les problèmes aux frontières. Celle-ci est fournie par le médecin généraliste.

Lors d'un voyage en avion, il est conseillé de garder sa pharmacie de voyage dans le bagage à main, pour éviter la perte des médicaments si les valises devaient être égarées. La quantité des liquides autorisée en cabine étant limitée, il est suggéré de n'emporter ni sirops ni suppositoires. De plus, il est important de tenir compte du décalage horaire pour toute prise de médicaments (particulièrement pour la prise d'insuline ou pour la pilule contraceptive).

Le Passeport Question Santé 2017 donne aussi des conseils pratiques pour se protéger contre des coups de soleil, éviter de contracter la turista, prévenir les piqûres de moustiques, repérer les symptômes du mal des montagnes, éviter les phlébites lors de vols long courrier, etc.

### Des recommandations pays par pays

La vaccination de base (diphtérie-tétanos-coqueluche, RRO, hépatite B, poliomyélite) est vivement recommandée à tous, et d'autant plus aux voyageurs. Des mesures de prévention et des vaccins spécifiques sont particulièrement de mise pour les personnes se rendant en Asie, en Amérique latine, en Afrique, dans le Proche et le Moyen Orient. Le Passeport Question Santé 2017 présente une liste des vaccins pays par pays, pour que chacun puisse voyager en toute sécurité.

Pour éviter les soucis de santé à l'étranger, il est conseillé aux voyageurs de s'informer, avant leur départ, sur les risques de maladie, sur les épidémies en cours dans le ou les pays où ils comptent se rendre et sur les précautions à prendre. En effet, selon la période de l'année, certaines maladies présentent des pics dans certaines régions du monde.

Même pour les voyages vers des destinations proches, c'est-à-dire vers les pays européens ou vers le bassin méditerranéen, certaines vaccinations peuvent s'avérer nécessaires. Depuis le début de l'année 2017, des foyers épidémiques de rougeole ont été notifiés en Europe. Il est donc recommandé de vérifier que les vaccins de base aient bien été administrés.

### **La santé affective à ne pas négliger**

L'ambiance des vacances favorise la probabilité d'avoir des relations sexuelles. Des études internationales démontrent que 5% à 50% des voyageurs ont des contacts sexuels occasionnels. Pour se protéger des maladies sexuellement transmissibles (chlamydia, gonorrhée, hépatite B et C, syphilis et VIH), il est nécessaire d'utiliser des préservatifs, achetés de préférence avant le départ. En moyenne, seul 1 personne sur 8 utilise correctement le préservatif et l'utilisation de celui-ci échoue dans 20 % des cas. Le vaccin contre l'hépatite B est aussi indiqué. Il est recommandé au voyageur qui a couru un risque de consulter un médecin dès son retour, même s'il ne manifeste aucun symptôme.

### **Consulter son médecin traitant avant le départ**

La perspective d'un voyage est une bonne occasion pour le médecin généraliste de faire le point sur le statut vaccinal des nourrissons, des enfants, des adolescents et des adultes. Les voyageurs partiellement vaccinés ou qui ne sont pas vaccinés doivent se voir proposer les vaccinations systématiques recommandées dans le calendrier de vaccination national, en plus de celles requises pour le voyage. Il est conseillé aux voyageurs de consulter leur médecin traitant au moins un mois avant le départ, afin que le délai soit suffisant pour appliquer un calendrier de vaccination optimal.

### **A propos du Passeport Question Santé**

Le Passeport Question Santé est une réalisation de l'asbl Question Santé, avec le soutien de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers ([www.itg.be](http://www.itg.be)) et de la Société Scientifique de Médecine Générale ([www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be)). Il est disponible gratuitement auprès des communes, dans les centres de vaccination agréés, ainsi que chez de nombreux médecins et pharmaciens. Il est également possible de le commander par mail à [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org). Les données du fascicule sont consultables en ligne à l'adresse [www.passeportsante.be](http://www.passeportsante.be).

### **A propos de Question Santé**

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales. L'association est soutenue par la Fédération Wallonie-Bruxelles, la Commission Communautaire française de la Région de Bruxelles-Capitale, la Wallonie, l'ONE et Actiris.

## **CONTACT PRESSE :**

Laurence Côte  
Chargée de communication  
[laurence@questionsante.org](mailto:laurence@questionsante.org)  
02 512 41 74