

Recommandations sanitaires aux voyageurs

Vous envisagez de partir à l'étranger pour du tourisme ou le travail ? Vous devez vous renseigner **avant votre départ** sur les conditions sanitaires du ou des pays visité(s). Si vous partez dans une zone où le risque de transmission du paludisme existe, vous devez consulter un médecin avant de partir pour qu'il vous prescrive un traitement. D'autres précautions sont utiles pour éviter les problèmes de santé (dengue, turista, chikungunya...). Nous vous exposons les règles à connaître.

Quelles sont les précautions contre les insectes lors d'un voyage à l'étranger ?

Prévention du paludisme

Le paludisme est une maladie grave, potentiellement **mortelle**, transmise par certains moustiques (anophèles) et très répandue en zone tropicale.

Vous devez à la fois :

- Vous protéger contre les piqûres de moustiques (moustiquaires, produits antimoustiques...)
- Et prendre un médicament préventif.

Le traitement antipaludique ne peut être prescrit que par un médecin.

Ce traitement préventif tiendra compte **notamment** des critères suivants :

- Zones que vous allez visiter
- Intensité de la transmission
- Conditions, durée et période de votre voyage
- Votre âge et poids.

En cas de fièvre à votre retour de voyage, vous devez consulter d'urgence un médecin.

À savoir

La prévention du paludisme doit être **systématique**. Elle doit faire l'objet **avant le départ** dans un pays en zone d'endémie d'une **consultation**, si possible en service de médecine du voyage.

Mais aucun médicament antipaludique ne garantit une protection absolue contre l'infection.

Mesures de protection contre les piqûres de moustiques

Il est recommandé de :

- Porter des vêtements légers, amples et couvrants (manches longues, pantalons longs et chaussures fermées)
- Appliquer un produit répulsif sur les zones découvertes du corps
- Dormir la nuit sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide
- Limiter, si possible, les activités d'extérieur aux moments où les moustiques sont les plus actifs
- Évitez de sortir la nuit sans protection anti-moustiques.

Il existe d'autres mesures complémentaires (exemples : climatisation, ventilation, spirales anti-moustiques).

Prévention de la dengue et du chikungunya

La dengue et le chikungunya sont transmises par un autre genre de moustiques que ceux vecteurs du paludisme.

Ils piquent habituellement le jour.

Au niveau individuel, la prévention passe par l'utilisation de moyens de protection physiques (vêtements, moustiquaires...).

L'utilisation de répulsifs est recommandée avec des précautions à respecter chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 12 ans : il est indispensable de **prendre conseil** auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.

Pour les nouveaux-nés de moins de 2 mois, il est recommandé de n'utiliser aucun produit répulsif et de privilégier l'emploi de moustiquaires imprégnées.

À savoir

La vaccination contre la dengue est recommandée pour certains voyageurs selon leur lieu de destination, la durée du séjour et leur état de santé.

Le Haut Conseil de santé publique recommande la vaccination contre le chikungunya pour certains voyageurs (exemple : pour les moins de 65 ans avec comorbidités voyageant à destination d'une zone épidémique ou s'expatriant dans une zone de circulation récente du virus du chikungunya).

Précautions contre les punaises, poux, tiques

Les risques liés aux insectes piqueurs autres que les moustiques (punaises, poux, tiques...) sont particulièrement importants en zone rurale et/ou dans des conditions de confort sommaire.

Il est recommandé de prévoir un insecticide et des répulsifs cutanés.

Contre les poux de corps, la prévention passe par un lavage des vêtements à plus de 50°C et une bonne hygiène corporelle.

À savoir

Les avions en provenance de certains pays sont désinsectisés.

Quelles précautions contre les serpents, scorpions, araignées lors d'un voyage à l'étranger ?

-
-
-

Quelle prévention contre la diarrhée du voyageur (turista) ?

La prévention repose sur les mesures suivantes :

- Se laver les mains, avant les repas, avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes, et les sécher avec un linge propre ou, sinon, à l'air. Sans eau et savon, il est recommandé d'utiliser un gel ou une solution hydro-alcoolique.
- Préférer les plats chauds pour lesquels la chaîne du chaud a été maintenue
- Éviter de consommer de la nourriture vendue dans la rue lorsque le respect des chaînes du chaud ou du froid est incertain
- Consommer de préférence de l'eau en bouteille capsulée (et ouverte devant soi) ou, sinon, rendue potable par ébullition (1 minute à gros bouillons) ou par une désinfection éventuellement précédée d'une filtration (filtre portatif) si l'eau est trouble.
L'eau du robinet peut être consommée dans les pays où elle est traitée et où il n'y a pas de risque de contamination
- Éviter la consommation de glaçons, les jus de fruits frais préparés de façon artisanale, les crudités, les coquillages en particulier crus, les plats réchauffés, les glaces artisanales
- Laver ou peler les fruits soi-même après s'être lavé les mains
- Consommer bien cuits les œufs, les viandes, les poissons et les crustacés
- Consommer de préférence du lait et des produits laitiers pasteurisés ou bouillis
- Chez les nourrissons, privilégier l'allaitement maternel.

Quelles précautions en matière d'hygiène corporelle lors d'un voyage à l'étranger ?

Une bonne hygiène corporelle en voyage est importante.

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon et séchez-les.

Apportez un soin particulier en cas de plaie ou de blessure cutanée.

De plus :

- Évitez de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol
- Ne marchez pas pieds nus sur les plages et ne pas d'allonger à même le sable
- Portez un habillement léger, lavable aisément, perméable
- Portez des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides
- Ne marchez pas et ne vous baignez pas dans les eaux douces
- Évitez les contacts avec les animaux (risque de rage notamment).

Quelle prévention des risques liés aux soins lors d'un voyage à l'étranger ?

Dans les pays aux structures sanitaires insuffisantes, les transfusions sanguines représentent un risque majeur de transmission par le sang d'agents pathogènes, notamment les virus des hépatites B et C et le VIH. Pour limiter les risques infectieux, les professionnels de santé recommandent de :

- Refuser tout geste dont vous n'êtes pas certain qu'il sera effectué avec du matériel stérile, neuf à usage unique (aiguilles, seringues, aiguilles d'acupuncture, ventouses scarifiées) ou soumis préalablement à une stérilisation appropriée
- Pour les voyageurs avec des comorbidités particulières, conseiller d'emporter du matériel stérile (seringues, aiguilles) à usage unique (avec ordonnance le justifiant).

Il est préférable :

- De prendre avec vous une trousse à pharmacie (demander conseil à votre médecin ou pharmacien)
- Et d'avoir un contrat d'assurance ou d'assistance.

À savoir

Le tourisme médical (soins dentaires, chirurgie plastique...) vous expose à des risques particuliers.

Où trouver les informations sur les risques sanitaires d'un pays ?

Sur le site du ministère des affaires étrangères, vous trouverez une rubrique conseil par pays / destination . Une fois le pays sélectionné, plusieurs rubriques (dernière minutes, sécurité, entrée / séjour...) apparaissent dont une **sur la santé**.

Comment recevoir des alertes sécuritaires et sanitaires par SMS et courriel lors d'un voyage à l'étranger ?

Vous pouvez vous inscrire sur **l'application Ariane** du ministère des affaires étrangères.

Cette application vous permet de recevoir des alertes sécuritaires et sanitaires par SMS et courriel. La personne de contact désignée sur votre compte pourra également être prévenue.

- Ariane : pour être alerté en cas de crise lors d'un voyage à l'étranger

Questions - Réponses

- Vacances à l'étranger : comment être bien assuré ?

TOUTES LES QUESTIONS RÉPONSES

Et aussi...

- Vaccinations en cas de voyage à l'étranger

Pour en savoir plus

- Comment préparer sa trousse de médicaments pour partir en voyage ?
Source : Ameli.fr
- Recommandations sanitaires 2025 aux voyageurs
Source : Ministère chargé de la santé
- Vaccination par pays
Source : Institut Pasteur
- Informations sur le Centre médical de l'Institut Pasteur
Source : Institut Pasteur
- Vaccinations internationales : recommandations générales
Source : Institut Pasteur
- Conseils aux voyageurs
Source : Ministère chargé de l'Europe et des affaires étrangères
- Zones en provenance desquelles les moyens de transport sont désinsectisés
Source : Legifrance

Où s'informer ?

- **Centre médical de l'Institut Pasteur**
Le centre médical de l'Institut Pasteur accompagne les voyageurs dans la préparation médicale de leur périple.
Doctolib
La prise de rendez-vous en ligne au Centre Médical est possible sur Doctolib :
<https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/paris/centre-medical-institut-pasteur-cmip>
Sauf pour :
Les consultations au centre anti-rabique (contre la rage)
Les consultations relevant de l'urgence telle que fièvre au retour de voyage, accident d'exposition sexuelle/au sang
La vaccination anti-grippale des personnes prioritaires selon le Ministère de la santé.
Par téléphone
01 45 68 80 88
Pour prendre rendez-vous pour :
Les consultations au centre anti-rabique (contre la rage)
Les consultations relevant de l'urgence telle que fièvre au retour de voyage, accident d'exposition sexuelle/au sang
La vaccination anti-grippale des personnes prioritaires selon le Ministère de la santé.
Par courrier ou sur place
211 rue de Vaugirard
75015 Paris

Services en ligne

- **Téléservice :** Ariane : pour être alerté en cas de crise lors d'un voyage à l'étranger

TOUS LES SERVICES EN LIGNE