

## AVANT ET PENDANT UN VOYAGE AVENTUREUX

Avant tout voyage il convient de passer quelques instants à se préoccuper des risques médicaux. Les lignes qui suivent servent à vous rappeler quelques principes de base surtout si vous êtes en groupe.

- Combien êtes-vous à partir ?
- Où allez vous à priori ?
- Combien de temps ?
- Avez-vous une assistance de voyage, lui avez-vous déclaré que vous partiez et où ?

N'oubliez pas quelques **conseils importants** :

- **On ne marche jamais pieds nus**, même dans le sable, sauf mouillé par la mer (parasites des urines de rats, chiens et autres animaux)
- **On ne se baigne jamais dans un marigot** même si on crève de chaleur (parasites), on essaie de ne pas se baigner en eau vive et si on ne peut pas y résister c'est 2 minutes maximum et on se vérifie mutuellement (sangsues, billarziose).
- **On a 3 jours de médicaments devant soi** pour faire face à un maximum de problèmes et on sait que dans certains pays on va souffrir en cas de traumatisme important, donc on ne prend pas de risque inutile.
- Les animaux sympas (scolopendres, araignées, serpents,...) se réfugient toujours dans les lits le soir donc **on ouvre sa couette, son sac de couchage ou son lit avant de s'y mettre.**
- On se protège des insectes et des moustiques avec des **habits longs, des spray de repellant (chevilles-poignets-cou), des moustiquaires enduites de repellant.**
- **On se protège du soleil** y compris sur les oreilles et le dos des pieds avec des crèmes ou mieux des habits.
- Quand on marche **en brousse, on met des chaussures hautes** si le chemin n'est pas très fréquenté.
- On se rappelle de la nécessité **d'être bien vacciné.**
- Aucun secours professionnel performant ne pourra être attendu dans certaines destinations. en cas de difficultés, on s'organise donc à l'avance et on respecte ce qu'on a décidé.
- Chacun part avec une lampe de poche efficace et le groupe prévoit des piles et quelques talkywalkies ou VHF avec des pochettes étanches.
- **Pas de crudités sauf pelées et cuites, pas de boisson sans gaz et non décapsulées devant soi, pas de glaçons ....**

Les pharmacies de voyage ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale donc partagez la dans le groupe et réunissez des équivalents des produits cités, en fonction de ce que vous avez déjà en stock....

Pour le paludisme vous devez éventuellement prendre un traitement en sachant qu'il protège à 95% mais réduit la gravité des crises si elles surviennent. Là par contre c'est votre médecin traitant obligatoirement qui intervient comme pour les vaccinations. En alternative, ce sont les centre médicaux Air France ou les consultations de médecine des voyages hospitalières ou dans les instituts Pasteur.

Enfin, au retour le paludisme grave et la bilharziose peuvent survenir dans les 5 ans ...alors en cas de bizarrerie de santé dans les 5 ans où votre médecin a du mal à faire le diagnostic, pas d'hésitation, dites lui que vous avez fait un séjour "aventureux".

Voilà comment limiter au mieux les risques. Chacun fera son interprétation en fonction de son expérience ..... Si tout cela vous paraît très lourd et exagéré, n'oubliez jamais que les communications sont réduites dans les zones les plus belles et que les secours sont la plupart du temps inaccessibles. Ne comptez donc que sur vous !

Une liste de médicaments indicatifs fait l'objet d'une autre publication tout comme la liste des vaccinations: A télécharger absolument et sans modération !