

Santé et prévention

Avant le départ, consulter votre médecin et dentiste.

Trousse utile : l'équipement médical dans la Grande Ile étant peu développé, il est recommandé d'emporter quelques médicaments :

- Un antidiarrhéique (Diarsed, Intétrix...)
- Un antalgique ou équivalent (Doliprane, Efferalgan, Aspirine)
- Un antibiotique (Noroxidine, Bactrim, Augmentin, Hiconcil)
- Un antivermineux (Elenol)
- Un anti-allergique (Polaramine, Hismanal, Eurax)
- Un collyre (biocidan)
- Un antispasmodique (spasfon)
- Un anti-inflammatoire (Voltarène)
- Un désinfectant d'eau (Hydroclonazone Micropure)
- Un antiseptique cutané (Bétadine) et nécessaire à pansements (compresse, Elastoplaste,...)
- Une protection solaire de minimum indice 20
- Pour les coups de soleil prévoir de la Biafine
- Pour les enfants : emporter des sels de réhydratation orale (Adiaril)
- Des anti-convulsivants (Valium gouttes)
- Ne pas oublier des pommades qui soignent les piqûres.

Au retour, ne pas oublier de poursuivre la prophylaxie anti-palustre pendant les 4 semaines suivant le retour. Toute fièvre inexplicquée, une diarrhée, des démangeaisons ou tout autre problème, consultez rapidement votre médecin, en l'informant que vous avez voyagé en zone tropicale.

Vaccinations

Mettre à jour les vaccins indispensables : Diphtérie; Tétanos; Poliomyélite
Penser à se faire vacciner contre (selon avis de votre médecin) : la fièvre Typhoïde* L'Hépatite A et B
La Méningite A et C** - Pensez à souscrire une assurance rapatriement sanitaire.

Evacuation sanitaire (EVASAN)

Plusieurs compagnies aériennes privées assurent les évacuations sanitaires intérieures ou régionales. Un médecin accompagne le malade pendant le transfert. L'évacuation sur la Réunion nécessite une autorisation de sortie de Madagascar et un visa d'entrée pour la Réunion ; la compagnie aérienne affrétée se charge de toutes les formalités (police, douane, santé...).

Pour bénéficier d'un diagnostic précis et pour toutes questions, consulter directement un médecin local.

Le Paludisme

Premièrement :

Une "protection mécanique" qui a pour objet d'éviter les piqûres de moustiques qui ont lieu entre le coucher et le lever du soleil. Aussi la moustiquaire est au paludisme ce que le préservatif est au sida. En cas de sortie ou de promenade au crépuscule, un répulsif antimoustique (Insect Ecran) et des vêtements couvrants bras et jambes de couleur claire, ainsi que des chaussettes sont vivement conseillés.

Deuxièmement :

Une "protection médicamenteuse préventive". Le jour de l'arrivée, il faut commencer le traitement préventif antipaludéen (Nivaquine + Paludrine ou Savarine) que vous continuerez quatre semaines après le retour. Les enfants sont soumis aux mêmes règles de prophylaxie. En cas d'accès palustre, utiliser l'Halfan. Premiers symptômes : fièvre élevée, frissons, maux de tête, courbatures, troubles digestifs intenses.

La Tourista

Tourista classique traitement : ercéfuril 200mg, boire beaucoup d'eau minéral pour éviter la déshydratation, et boissons sucrées. Colicalm est préconisé car l'utilisation de l'imodium dans les pays tropicaux est contre-indiquée. Produits laitiers, légumes, certains fruits à éviter dès les premiers symptômes.

Tourista accompagnée de fièvre :

Cette diarrhée évoque une infection due à une bactérie. Il faut alors appliquer un traitement

antibiotique spécifique. (Traitement : Noroxidine 400, Ciflox 500, Oflocet 300, Flagyl 500mg, Péflicine 400mg, boire beaucoup d'eau minérale pour éviter la déshydratation, et boissons sucrées).

La Nourriture et l'Eau :

Évitez les crudités, épluchez les fruits, mangez des aliments bien cuits : "Faites le bouillir, faites le cuire, pelez-le ou oubliez le". Utilisez de l'eau capsulée ou, à défaut, purifiez l'eau en la filtrant, puis en la désinfectant.

Les Relations Sexuelles

Contre le Sida et autres maladies sexuellement transmissibles : l'abstinence ou le préservatif.

Le Choléra :

Se laver les mains ; utiliser et consommer de l'eau propre ; faire cuire et protéger les aliments ; utiliser des toilettes ou des latrines ; diffuser ces conseils autour de vous. Le risque de contracter cette maladie est vraiment voisin de zéro si vous respectez les règles élémentaires d'hygiène. Le choléra est avant tout une maladie de la misère et son traitement consiste en une réhydratation d'urgence tout simplement.