Gouvernement du Canada | Government of Canada

Canada

Un bon départ

UN GUIDE SANTÉ À L'INTENTION DES VOYAGEURS CANADIENS

VOYAGE.GC.CA

SANTEVOYAGE.GC.CA

Publié par l'Agence de la santé publique du Canada et Affaires étrangères et Commerce international Canada

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires gratuits de la présente brochure ou pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web des Services consulaires (**voyage.gc.ca**), écrivez à l'adresse **enqserv@international.gc.ca** ou téléphonez au **1-800-267-8376** (appels du Canada) ou au **613-944-4000**.

Cette publication est disponible en médias substituts sur demande.

This document is also available in English under the title *Well on Your Way – A Canadian's Guide to Healthy Travel Abroad*.

L'information figurant dans la présente publication est accessible aux fins d'utilisation personnelle ou publique non commerciale et peut être copiée, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, sans frais ou autre permission de l'Agence de la santé publique du Canada ou d'Affaires étrangères et Commerce international Canada. Nous demandons seulement que l'utilisateur fasse preuve de diligence raisonnable en s'assurant de l'exactitude des documents copiés, que l'Agence de la santé publique du Canada et Affaires étrangères et Commerce international Canada soient indiqués comme source et que la copie ne soit pas présentée comme une version officielle des documents copiés, ni comme une copie faite en collaboration avec l'Agence et le Ministère ou avec leur aval.

Tous les renseignements que renferme cette brochure sont fournis « tels quels », sans garantie d'aucune sorte, explicite ou implicite. L'Agence de la santé publique du Canada et Affaires étrangères et Commerce international Canada s'efforcent toutefois de présenter des renseignements qui soient exacts au moment de la publication. À titre d'éditeur, le gouvernement du Canada est le seul responsable de l'exactitude, de l'intégralité, de l'actualité et de la fiabilité de l'information donnée. Les renseignements contenus dans la brochure peuvent toutefois changer n'importe quand et sans préavis.

Pour vous assurer d'obtenir les renseignements les plus récents, veuillez consulter le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada (www.santevoyage.gc.ca) et d'Affaires étrangères et Commerce international Canada (www.voyage.gc.ca), ainsi que les ressources mentionnées à la section « Pour obtenir de plus amples renseignements » de la présente brochure. Nous encourageons également les lecteurs à faire leurs propres recherches et à consulter des spécialistes pour en savoir plus.

Dans la présente publication, le masculin désigne aussi bien les hommes que les femmes.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé et le ministre des Affaires étrangères, 2012

No du cat. E34-1/2011F
ISBN 978-1-100-98163-5

FSC ©
Sources Mixtes
Groupe de produits issu de forêts bien gérées, de sources contrôlées et de bois ou fibres recyclés.
www.fsc.org Cert no. SW-COC-000952
© 1996 Forest Stewardship Council
10%

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 2
Renseignez-vous avant de partir! 3
Protection de la santé des voyageurs canadiens 3

AVANT VOTRE DÉPART 3
Évaluation de santé 3
Où obtenir des conseils en matière de santé-voyage? 5
Investir dans votre santé 5
Souscrivez une assurance-maladie de voyage 6
Vaccination et prévention du paludisme 8
Voyager avec des médicaments d'ordonnance 10
Voyageurs ayant une affection médicale préexistante 13
Voyageurs aînés 14
Voyageuses enceintes 15
Voyager avec des bébés et des enfants 16
Voyager dans son pays d'origine 17
Voyager pour recevoir des traitements médicaux à l'étranger 19
Croisières 21
Voyages d'affaires 21
Santé mentale et voyage 22
Voyage de longue durée 23
Soyez prêt à vous acclimater! 23

DURANT LE VOYAGE 25
Éviter les maladies 25
Éviter les accidents et les blessures 31
Violence en voyage 32
Préoccupations courantes en matière de santé 33

QUAND LES CHOSES TOURNENT MAL 35
Urgences médicales 35
Services consulaires pour les voyageurs 37

AU RETOUR 38

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS 39

INTRODUCTION

Le gouvernement du Canada a créé la présente brochure pour vous aider à protéger votre santé lorsque vous voyagez ou vivez à l'étranger. Elle comprend de l'information essentielle sur les risques pour la santé des voyageurs, sur les mesures préventives à prendre avant, pendant et après votre voyage, sur la façon de gérer une urgence de santé à l'étranger et sur l'accès aux services consulaires en cas d'urgence médicale.

Nous vous encourageons à prendre des mesures pour réduire les risques de maladie et d'accident pendant votre séjour à l'étranger. Grâce à un minimum de connaissances et de préparation, vous pouvez vous protéger contre de nombreuses causes communes et évitables de maladies des voyageurs.

VOUS PARTEZ À L'ÉTRANGER?

Soyez prêt. Prévoyez même les imprévus!

Branchez-vous sur le monde et obtenez des renseignements sur plus de 200 destinations voyage. Où que vous alliez, où que vous soyez, consultez le site des Services consulaires à l'adresse **voyage.gc.ca/destinations** ou consultez-nous par téléphone (**1-800-267-6788** ou **613-944-6788**), ATS (**1-800-394-3472**) ou par courriel (**voyage@international.gc.ca**).

RENSEIGNEZ-VOUS AVANT DE PARTIR!

Il se peut que les normes de sécurité, d'hygiène et de soins médicaux dans les pays étrangers ne soient pas les mêmes qu'au Canada. Ces différences pourraient avoir de graves conséquences pour votre santé et compliquer votre accès à des soins médicaux à l'étranger.

Avant votre départ, vous devriez vous informer des risques pour la santé dans le ou les pays que vous comptez visiter, de vos propres risques de contracter une maladie et des mesures à prendre pour prévenir les maladies et les blessures. Si vous vous sentez malade, reportez votre départ afin d'éviter de prendre l'avion ou le bateau dans cet état. Vous êtes responsable de votre santé, de votre sécurité et de la prévention des accidents; prenez donc les mesures nécessaires avant, pendant et après votre séjour à l'étranger!

PROTECTION DE LA SANTÉ DES VOYAGEURS CANADIENS

L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) fournit de l'information qui peut vous aider à demeurer en santé pendant votre séjour àl'étranger. Consultez le site Web de l'ASPC, à **santevoyage.gc.ca**, afin d'obtenir :

- des conseils de santé aux voyageurs;
- de l'information sur des maladies et affections particulières;
- des recommandations concernant la prévention des maladies et la réduction des risques pendant un séjour à l'étranger.

AVANT VOTRE DÉPART

ÉVALUATION DE SANTÉ

Votre risque de contracter une maladie ou de vous blesser pendant votre séjour à l'étranger dépend d'un certain nombre de facteurs, dont :

- votre âge;
- votre sexe;
- votre état vaccinal;
- votre état de santé actuel et vos affections médicales préexistantes;
- votre destination;
- la durée de votre séjour;
- le climat et la saison de votre destination;
- le type de logement dans lequel vous demeurerez;
- votre itinéraire et vos activités;
- les conditions sanitaires locales.

D'après ces facteurs, un fournisseur de soins de santé peut évaluer vos besoins en matière de santé et vous aider à prévenir les maladies et les blessures en fournissant ce qui suit :

- Une vaccination contre des maladies comme l'hépatite, la typhoïde, la méningite, la fièvre jaune ou l'encéphalite japonaise;
- Des médicaments préventifs contre le paludisme, les maladies gastro-intestinales et d'autres affections potentielles;
- Des renseignements concernant les précautions que vous pouvez prendre.

INSCRIPTION DES CANADIENS À L'ÉTRANGER

Un service gratuit qui pourrait vous sauver la vie

Si vous voyagez ou vivez à l'étranger, enregistrez-vous auprès du service d'**Inscription des Canadiens à l'étranger**. Nous pourrons ainsi vous rejoindre en cas d'urgence à l'étranger, par exemple à la suite d'un tremblement de terre ou de troubles civils, ou vous informer de toute urgence qui surviendrait au Canada.

Inscrivez-vous en ligne à l'adresse **voyage.gc.ca/inscription** ou encore par la poste, par télécopieur ou en personne.

Pour plus de détails, composez le **1-800-267-6788** (au Canada et aux États-Unis) ou le **613-944-6788**.

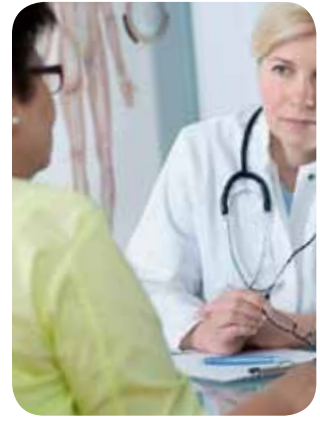
** Les renseignements fournis dans le cadre de l'inscription sont confidentiels et seront utilisés conformément aux dispositions de la* Loi sur la protection des renseignements personnels.

OÙ OBTENIR DES CONSEILS EN MATIÈRE DE SANTÉ-VOYAGE?

L'Agence de la santé publique du Canada recommande fortement que vous consultiez votre fournisseur de soins de santé ou visitiez une clinique santé-voyage pour obtenir une évaluation individuelle de santé, de préférence **six semaines** avant votre départ du Canada, puisque certains vaccins et médicaments préventifs prennent un certain temps avant de faire effet. Au moment de prendre rendez-vous, prévoyez des retards – les cliniques santé-voyage sont souvent très occupées, et il se peut qu'on ne puisse pas vous voir immédiatement. Si vous en avez un, apportez votre **carnet de vaccination** (registre des vaccins que vous avez reçus) lors de votre visite à la clinique ou chez votre fournisseur de soins de santé. Pour plus d'information, consultez la section « Carnets de vaccination » à la page 10.

INVESTIR DANS VOTRE SANTÉ

Il est toujours sage d'investir dans la protection de sa santé avant de partir à l'étranger. Les régimes d'assurance-maladie provinciaux ne couvrent pas toujours les évaluations de santé avant le départ et les vaccinations de voyage. Les frais liés à ces services devraient faire partie de votre budget de voyage.



Si vous ne vous sentez pas bien, et en particulier si vous avez de la fièvre, consultez votre fournisseur de soins de santé afin de discuter de la possibilité de remettre votre voyage à plus tard. Une telle mesure témoigne de votre respect pour autrui et pourrait vous aider à éviter une éventuelle urgence de santé. L'assurance-annulation est généralement facile à obtenir.

SOUSCRIVEZ UNE ASSURANCE-MALADIE DE VOYAGE

Ne comptez pas sur votre régime d'assurance-maladie provincial pour couvrir vos dépenses de santé si vous tombez malade ou si vous vous blessez pendant votre séjour à l'étranger. Les régimes d'assurance-maladie provinciaux ne couvrent pas toujours les voyages à l'étranger. À titre d'exemple, une évacuation médicale peut coûter plus de 50 000 $. Votre régime d'assurance-maladie ne couvrira qu'une partie de la facture et ne paiera pas à l'avance. Pour obtenir plus de renseignements, contactez les autorités en matière de santé de votre province ou de votre territoire. Même si vous ne partez qu'une seule journée aux États-Unis, achetez la meilleure assurance-maladie de voyage privée possible, selon vos moyens.

Il vous incombe d'obtenir votre police d'assurance-maladie de voyage et d'en comprendre les modalités. Il se peut que la société émettrice de votre carte de crédit offre une assurance-maladie de voyage, mais ne tenez pas pour acquis que ce soit le cas ou que la couverture offerte soit adéquate. Certaines de ces compagnies demandent un supplément de prime pour leur couverture de voyage. D'autres exigent que vous utilisiez leur carte pour couvrir vos frais de déplacement. Vérifiez les conditions, les limites et les exigences avant votre départ.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de remplir la section du questionnaire d'assurance qui porte sur vos affections préexistantes en vue d'éviter des problèmes éventuels. Il se peut que vous ayez une affection préexistante, tel qu'un état prédiabétique ou un début d'hypertension qui ne vous contraint pas à prendre de médicaments pour l'instant. Si vous négligez d'indiquer toutes vos affections préexistantes dans le formulaire et que vous devez vous prévaloir de la couverture pendant votre voyage, la compagnie d'assurances pourrait refuser de payer vos factures d'hôpital.

Lorsque vous êtes en voyage, ayez toujours sur vous une preuve de votre couverture d'assurance. De plus, dites à votre agent de voyage, à un ami, à un membre de votre famille ou à un compagnon de voyage comment communiquer avec votre assureur.

Si vous recevez des soins médicaux pendant votre voyage, demandez au fournisseur de soins de santé ou à l'hôpital de vous remettre une facture détaillée avant de quitter le pays. Rien n'est plus frustrant que de tenter d'obtenir les documents nécessaires lorsque vous êtes à des milliers de kilomètres. La plupart des compagnies d'assurances n'accepteront pas de copies ou de télécopies de vos reçus, mais vous devriez en garder des copies pour vos propres dossiers.

QUELQUES QUESTIONS À POSER...

Lors de l'évaluation d'un régime d'assurance-maladie de voyage, posez les questions suivantes :

- Offre-t-il une couverture continue avant, pendant et après votre voyage?
- Pouvez-vous le renouveler de l'étranger et couvrira-t-il la durée maximale de votre séjour?
- Comprend-il un numéro d'urgence vous permettant de joindre de n'importe où et en tout temps, en français ou en anglais (ou par l'intermédiaire de services d'interprétation), des fournisseurs de soins de santé dans le pays que vous visitez?
- Couvre-t-il les frais d'hospitalisation à l'étranger en cas de maladies ou de blessures ainsi que les frais médicaux connexes (le traitement de certaines blessures peut dépasser 250 000 $)?
- Couvre-t-il les visites chez le médecin et les médicaments d'ordonnance?
- Prévoit-il un paiement direct et initial des factures et offre-t-il des avances de fonds vous permettant de ne rien payer vous-même?

- Couvre-t-il les affections préexistantes (le cas échéant, obtenez une entente écrite décrivant cette couverture)?
- Couvre-t-il l'évacuation médicale au Canada ou à l'établissement de santé adéquat le plus près?
- Couvre-t-il l'escorte médicale (fournisseur de soins de santé) qui vous accompagnera lors d'une évacuation?
- Couvre-t-il les naissances prématurées et les soins néonatals, au besoin?
- Explique-t-il clairement les frais déductibles (les régimes offrant une couverture totale sont plus chers, mais peuvent vous faire économiser à long terme)?
- Couvre-t-il la préparation et le retour de votre dépouille au Canada si vous mourez à l'étranger (dans la plupart des cas, les coûts dépasseront la couverture du régime)?
- Couvre-t-il les soins dentaires d'urgence?
- Couvre-t-il les transports d'urgence comme les services d'ambulance?
- Exclut-il certains pays ou certaines régions qui pourraient faire partie de votre itinéraire, ou comprend-il des limites de services dans ces régions?

VACCINATION ET PRÉVENTION DU PALUDISME

Lors de votre voyage, il se peut que vous soyez exposé à un nombre de maladies qui peuvent être prévenues par la vaccination. En vieillissant, votre protection vaccinale contre plusieurs maladies peut diminuer ou bien votre risque de contracter certaines maladies peut augmenter. L'évaluation de santé effectuée avant votre voyage vous donne l'occasion d'examiner vos antécédents vaccinaux, d'obtenir les rappels conformément au programme de vaccination de votre province ou de votre territoire et d'évaluer vos besoins en fonction de l'endroit que vous comptez visiter, des activités que vous prévoyez faire et de vos propres préoccupations en matière de santé. Des vaccins additionnels pourraient être recommandés en fonction de votre âge, des activités que vous avez prévues et des conditions locales. N'oubliez pas que la prévention des infections par la vaccination est un processus qui dure toute une vie.

VACCINATIONS RECOMMANDÉES

La liste alphabétique qui suit énumère les maladies contre lesquelles la vaccination peut être recommandée avant de voyager.

- Choléra
- Coqueluche
- Diphtérie
- Encéphalite européenne à tiques
- Encéphalite japonaise
- Fièvre jaune
- Grippe
- Hépatite A
- Hépatite B
- Infection à *Haemophilus influenzae* de type B
- Infection pneumococcique
- Méningite à méningocoques
- Oreillons
- Papillomavirus
- Polio
- Rage
- Rotavirus
- Rougeole
- Rubéole
- Tétanos
- Typhoïde
- Varicelle

VACCINATIONS REQUISES

Certains pays exigent que vous ayez reçu un vaccin contre la fièvre jaune au cours des dix dernières années et que vous possédiez un Certificat international de vaccination ou de prophylaxie. De nombreux pays exigent une preuve de vaccination contre la fièvre jaune si vous avez traversé une région touchée par cette maladie. Sans une telle preuve, on peut vous refuser l'entrée au pays, vous placer en quarantaine ou vous obliger à recevoir le vaccin. Au Canada, le vaccin contre la fièvre jaune est administré seulement dans les centres de vaccination contre la fièvre jaune désignés. La liste de ces centres se trouve sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada à l'adresse **phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/yf-fj/index-fra.php**.

À titre d'exemple, l'Arabie saoudite pourrait exiger une preuve de vaccination contre la méningite à méningocoques ou la polio pour les pèlerins qui se rendent à La Mecque lors du Hadj. Consultez

l'ambassade ou le consulat de votre destination au Canada pour obtenir des renseignements à jour sur les exigences d'entrée et de sortie.

CARNETS DE VACCINATION

Conservez les carnets de vaccination de votre famille dans un endroit sûr et accessible et ayez des copies sur vous lorsque vous êtes en voyage. Notez toutefois que si le pays que vous visitez exige une preuve de vaccination contre la fièvre jaune, vous devez avoir l'original de votre Certificat international de vaccination ou de prophylaxie. Gardez une copie de ce certificat à la maison.

PRÉVENTION DU PALUDISME

Le paludisme est une infection commune et grave — voire mortelle — que l'on peut contracter dans de nombreux pays tropicaux et subtropicaux. À l'heure actuelle, il n'existe aucun vaccin antipaludique. Par conséquent, lorsque vous visitez une région touchée par le paludisme, vous devez prendre deux mesures pour réduire votre risque d'infection :

1. protégez-vous contre les piqûres de moustiques;
2. prenez des médicaments antipaludéens.

Les médicaments antipaludéens réduisent les risques, mais n'offrent pas une protection absolue contre la maladie. Vous devez prendre les médicaments avant, pendant et après votre voyage. Comme c'est le cas de tous les médicaments, ceux-ci peuvent avoir des effets secondaires et comporter des contre-indications (des conditions dans lesquelles son utilisation est déconseillée). Lors d'une évaluation de santé, votre fournisseur de soins de santé peut vous prescrire les antipaludéens les plus appropriés selon vos besoins. Consultez la section « Maladies transmises par les insectes et les tiques » à la page 26 pour obtenir des conseils sur la façon d'éviter les piqûres de moustique.

VOYAGER AVEC DES MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE

Lorsque vous voyagez à l'étranger avec des médicaments d'ordonnance, vous devriez apporter un document de votre fournisseur de soins de santé expliquant que vous avez besoin de ces médicaments afin d'éviter les problèmes avec les agents des douanes. La preuve requise varie d'un pays à l'autre et peut inclure :

- une étiquette de pharmacie ou d'hôpital sur le contenant original qui indique votre nom complet tel qu'il figure dans votre passeport, le nom de la pharmacie, le nom du médicament et la posologie;
- une copie de votre ordonnance.

Vous aurez également besoin de ces renseignements si vous perdez vos médicaments ou si on vous les vole. Outre une copie de vos ordonnances, gardez un registre du nom générique et du nom commercial de chacun de vos médicaments.Si vous portez des lunettes ou des verres de contact, il vous sera plus facile de les remplacer, au besoin, si vous avez l'ordonnance avec vous.Vous devriez transporter vos médicaments dans deux bagages à main différents, en cas de perte ou de vol d'un de ces articles. Apportez suffisamment de médicaments pour couvrir une période dépassant la durée de votre voyage. Résistez à la tentation de cesser de prendre vos médicaments (contre la tension artérielle, la dépression, etc.) ou de réduire la posologie pendant un voyage parce que vous vous sentez mieux.

L'importation ou l'utilisation de certains médicaments, suppléments diététiques, produits homéopathiques et remèdes à base d'herbes médicinales en vente libre au Canada peut être illégale dans d'autres pays ou nécessiter une ordonnance. Avant votre départ, communiquez avec

Les médicaments en vente libre au Canada ne sont pas toujours faciles à trouver à l'étranger. Par mesure de précaution, apportez des **médicaments préventifs**, comme des médicaments contre la diarrhée ou les réactions allergiques. De plus, certains médicaments en vente libre à l'étranger peuvent causer des réactions allergiques, peuvent être des produits de contrefaçon ne contenant aucun ingrédient actif ou peuvent avoir été retirés du marché au Canada pour des raisons de toxicité ou autres problèmes d'innocuité ou d'efficacité.

Ayez toujours sur vous une liste de vos médicaments ainsi que de l'information sur la posologie et sur la raison pour laquelle vous prenez les médicaments. Ces documents devraient mentionner vos allergies, votre groupe sanguin et les coordonnées d'une personne à joindre en cas d'urgence. Indiquez également les coordonnées de votre fournisseur de soins de santé habituel (p. ex. médecin de famille). Si vous vous retrouvez à l'hôpital, ces renseignements seront très utiles aux médecins. Considérez la possibilité de porter un bracelet MedicAlert® (voir la page 41).

Votre liste devrait indiquer le nom générique de vos médicaments afin que les fournisseurs de soins de santé d'autres pays puissent les reconnaître même s'ils sont vendus sous des noms de marque différents. Selon la nature de votre affection préexistante, votre fournisseur de soins de santé pourrait vous recommander d'apporter d'autres renseignements – comme des copies de votre plus récent ECG ou de résultats d'analyse de laboratoire, de rayons X ou d'ultrasons – qui pourraient aider les médecins étrangers si jamais vous aviez besoin de soins médicaux.

l'ambassade du pays que vous comptez visiter afin de vous assurer que les médicaments d'ordonnance et les médicaments en vente libre que vous comptez apporter sont autorisés dans le pays. Visitez le site **international.gc.ca/protocol-protocole/reps.aspx?lang=fra** ou communiquez avec les Services consulaires (voir page 39) pour obtenir une liste des bureaux des gouvernements étrangers accrédités auprès du Canada.

Si vous avez besoin d'aiguilles ou de seringues pour prendre vos médicaments, apportez une explication d'un fournisseur de soins de santé ou un certificat médical. Dans certains pays, vous pourriez avoir de graves ennuis si vous avez des aiguilles ou des seringues et que vous ne pouvez pas fournir d'explication adéquate.

Comme les règlements en matière de contrôle de sécurité changent fréquemment sans préavis, et qu'ils varient d'un pays à l'autre, lisez les règlements avant votre départ et donnez-vous suffisamment de temps pour vous procurer les documents nécessaires.

Les aiguilles et les seringues peuvent être difficiles à acheter à l'étranger, donc apportez-en suffisamment pour la durée de votre voyage. Avant votre départ, vérifiez le règlement de votre compagnie aérienne concernant le transport d'aiguilles et de seringues dans les bagages à main.

VOYAGEURS AYANT UNE AFFECTION MÉDICALE PRÉEXISTANTE

Si vous avez une affection médicale chronique, apportez une lettre de votre fournisseur de soins de santé décrivant votre situation et les médicaments dont vous avez besoin. Tentez de savoir s'il y a des fournisseurs de soins de santé qui parlent français ou anglais dans la région que vous comptez visiter. L'International Association for Medical Assistance to Travellers (IAMAT, association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs) peut vous aider dans votre recherche. Veuillez consulter la page 41 pour en obtenir les coordonnées.

Si vous avez des besoins médicaux qui nécessiteront une attention à l'étranger, appelez chaque hôtel ou centre de villégiature où vous comptez demeurer afin de discuter des dispositions. Assurez-vous d'apporter toutes les fournitures médicales dont vous pourriez avoir besoin. Discutez de tous vos plans de voyage à l'avance avec votre fournisseur de soins de santé ou celui de la clinique santé-voyage.

Si vous avez un implant médical, un membre artificiel ou une aide à la mobilité, avisez les agents de contrôle en entrant dans la zone d'inspection de l'aéroport, car le détecteur de métal pourrait nuire à ces articles.

Si vous avez une invalidité et que vous comptez aller à l'extérieur de l'Amérique du Nord, consultez le site Web de l'Organisation mondiale des personnes handicapées, à l'adresse **dpi.org**. Vous y trouverez de l'information sur l'accessibilité dans le pays que vous comptez visiter. La rubrique « Foire aux questions » du site Web des Services consulaires renferme d'autres renseignements sur les voyages à l'étranger pour les personnes handicapées (**voyage.gc.ca/questions**).

VOYAGEURS AÎNÉS

De nombreuses personnes âgées sont en excellente santé, et le risque pour leur santé augmente à peine lorsqu'ils vont en voyage. D'autres, par contre, ont une ou plusieurs affections médicales préexistantes qui pourraient s'aggraver en voyage.

Les changements de conditions environnementales (chaleur, altitude, humidité), le niveau d'activité, les conditions de vie, le régime alimentaire et les fuseaux horaires — sans compter le décalage horaire — peuvent être plus durs pour les voyageurs âgés, surtout pour ceux qui ont une maladie chronique. De plus, il se peut que vous soyez plus vulnérable à certains problèmes comme la déshydratation, les maladies infectieuses et les blessures. Votre réaction aux vaccins pourrait dépendre de votre âge et de vos antécédents médicaux. Il est important de discuter avec votre pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé pour connaître les interactions éventuelles entre vos médicaments habituels et les vaccins, médicaments préventifs ou activités ayant trait au voyage.

Les chutes constituent la principale cause de blessures parmi les personnes âgées. Les voyageurs aînés peuvent réduire les chutes au minimum en demeurant en forme, en soignant leur alimentation et en utilisant une aide (p. ex. canne, déambulateur, chaussures solides munies de semelles antidérapantes). Ces mesures les aideront à voyager de façon plus sûre.

Les voyageurs âgés devraient faire particulièrement attention aux effets de la chaleur. Veillez à boire beaucoup d'eau lorsqu'il fait chaud. Si vous planifiez de faire de la randonnée ou de la marche, assurez-vous que vous êtes en état de fournir un tel effort. Inscrivez-vous à un programme d'exercice au moins un mois avant votre départ afin de préparer votre corps.

Si vous êtes un voyageur aîné ou âgé, vous devriez, bien avant votre départ, discuter des détails de votre voyage — votre destination, la durée de votre séjour et les activités prévues — avec votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage. Renseignez-vous sur les vaccins contre la grippe et l'infection pneumococcique, surtout si vous allez en croisière. Souscrivez toujours une assurance-maladie de voyage adéquate.

VOYAGEUSES ENCEINTES

Si vous êtes enceinte, consultez votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage avant d'aller à l'étranger, surtout si vous comptez prendre l'avion. Il se peut que vous soyez plus susceptible de souffrir de certaines affections ou de souffrir de complications additionnelles de maladies. Par exemple, les femmes enceintes ont un risque accru de former des caillots sanguins. Lorsque vous prenez l'avion, demandez un siège près de l'allée et tentez de vous lever, de marcher ou d'étirer vos jambes régulièrement.

Avant d'acheter votre billet, vous devriez vérifier le règlement de la compagnie

aérienne concernant les passagères enceintes. Au Canada, la plupart des compagnies aériennes permettent aux femmes enceintes de prendre l'avion jusqu'à la 36e semaine de grossesse, pourvu qu'elles soient en bonne santé et qu'elles n'aient pas d'antécédent d'accouchement prématuré. Il se peut que le règlement soit différent dans d'autres pays, et on pourrait vous demander de fournir une lettre de votre fournisseur de soins de santé indiquant le stade de votre grossesse. De plus, assurez-vous que votre régime d'assurance-maladie de voyage couvre toutes les éventualités. La plupart des régimes ne couvrent pas automatiquement les problèmes liés à la grossesse ou les soins hospitaliers pour les enfants prématurés.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la fiche d'information de l'Agence de la santé publique du Canada intitulée *Voyageuses enceintes*, disponible à partir du **santevoyage.gc.ca**, ainsi que la brochure des Services consulaires *Voyager au féminin – La sécurité avant tout*, à l'adresse **voyage.gc.ca/publications**.

VOYAGER AVEC DES BÉBÉS ET DES ENFANTS

Voyager avec des bébés et des enfants peut être amusant et valorisant. Qu'il s'agisse d'un voyage d'une semaine dans le Sud, d'une visite chez des amis ou des membres de la famille dans un pays en développement ou d'un voyage d'aventure, n'oubliez pas que les enfants peuvent tomber malades très rapidement et qu'il peut être difficile de les soigner en voyage.

Vous devez considérer des questions précises et parfois complexes lorsque vous planifiez un voyage en famille, notamment :

- Certains vaccins et médicaments préventifs recommandés pour les adultes peuvent ne pas être indiqués pour les enfants et les bébés.
- Les bébés peuvent avoir besoin d'un calendrier de vaccination accéléré avant le départ.
- Les enfants ont un risque accru de présenter certaines conditions comme la diarrhée et les vomissements et peuvent développer des symptômes plus graves.
- Les enfants ont un risque accru d'exposition à certains dangers pour la santé, comme la rage. Ils peuvent avoir plus tendance que les adultes à s'approcher d'animaux abandonnés et potentiellement enragés.
- Les enfants présentent un risque particulier de contracter le paludisme, puisqu'il peut leur être difficile de suivre les mesures préventives nécessaires et qu'ils peuvent tomber rapidement et gravement malades s'ils sont infectés.

Avant le voyage, prévoyez une évaluation de santé pour les enfants qui vous accompagneront, afin de vous assurer qu'ils sont adéquatement protégés. Préparez-vous à gérer vous-même les problèmes de santé mineurs de vos enfants, et sachez quoi faire et où aller en cas de maladie plus grave. N'oubliez pas d'apporter ce qui suit :

- Une quantité suffisante d'articles pour bébé (par exemple préparations et collations).
- Des médicaments en vente libre (par exemple : acétaminophène et sels de réhydratation orale prêts à mélanger à de l'eau potable).
- Les médicaments d'ordonnance et les lettres de permission pour les médicaments et les seringues.
- Une copie du carnet de vaccination de l'enfant.
- Une lettre du fournisseur de soins de santé décrivant la maladie chronique de l'enfant, s'il y a lieu.

Lorsque vous voyagez en avion ou en voiture, utilisez un siège de sécurité approuvé pour enfant. Apportez une bouteille ou une sucette afin d'augmenter le confort d'un jeune enfant et d'équilibrer la pression dans les oreilles pendant le vol. Pour obtenir plus d'information sur le voyage avec des enfants, consultez le site **voyage.gc.ca/enfant**.

VOYAGER DANS SON PAYS D'ORIGINE

De nombreux Canadiens nés à l'étranger font régulièrement des voyages dans leur pays d'origine pour rendre visite à des amis et des membres de leur famille. Dans les pays en développement, ces voyageurs – et surtout leurs enfants – peuvent être plus vulnérables

aux maladies évitables que les touristes parce qu'ils ont tendance à s'exposer aux mêmes risques pour la santé que la population locale.

Si votre famille et vous prévoyez un voyage dans votre pays d'origine, n'oubliez pas les faits qui suivent :

- Il se peut que l'immunité que vous aviez contre les maladies locales lorsque vous viviez dans votre pays ait grandement diminué.
- Il se peut que la situation des maladies dans votre pays d'origine ait changé depuis votre départ.

Vous avez déjà vécu dans votre pays d'origine et vous connaissez bien sa culture et ses coutumes, mais ne supposez pas pour autant que vous êtes à l'abri des risques pour la santé. Par exemple, les séjours prolongés dans des régions rurales peuvent comporter des risques accrus. Si vous habitez chez de la famille ou chez des amis, il se peut que vous soyez exposé à de l'eau non traitée ou à des aliments mal cuits ou que vous demeuriez dans un logement sans climatisation ou sans moustiquaires pour fenêtres ou pour lits. Vous devez donc prendre des précautions pour vous protéger, vous et votre famille. Pour obtenir des recommandations, lisez la section intitulée « Évaluation de santé » (page 3).

VOYAGER POUR RECEVOIR DES TRAITEMENTS MÉDICAUX À L'ÉTRANGER

De nos jours, de plus en plus de Canadiens vont à l'étranger, souvent dans des pays en développement, pour recevoir des soins médicaux et des traitements, comme des bains dans des eaux curatives, des greffes d'organes et des chirurgies plastiques. Quelle que soit la raison, si vous faites du « tourisme médical », vous devez être conscient que les systèmes de santé à l'étranger peuvent être très différents de celui du Canada et qu'ils ne suivent ni les règlements ni les lois du Canada. À titre d'exemple, les thérapies dites « naturelles » ne sont pas nécessairement sans danger. Les eaux minérales et les eaux « sacrées » peuvent être des sources de maladies infectieuses. Il se peut que les hôpitaux et les services de santé ne soient pas à la hauteur des normes canadiennes.

Avant de vous engager à subir un traitement médical à l'étranger, consultez votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santé-voyage. Il pourra non seulement vous parler des risques pour votre santé liés au voyage, mais aussi vous donner des conseils appropriés puisqu'il connaît vos antécédents et l'intervention que vous comptez subir à l'étranger.

Soyez conscient des problèmes et des risques potentiels tels que:

- Dans certains contextes dans lesquels les soins médicaux ne sont pas à la hauteur des normes canadiennes, il se peut que les procédures que vous subirez augmentent votre risque de contracter une infection, comme l'hépatite B ou C ou le VIH.
- Après une chirurgie, il se peut que vous soyez plus vulnérable aux risques locaux pour la santé, puisque votre système immunitaire pourrait être affaibli.
- La demande croissante d'organes donnés a entraîné la création d'entreprises offrant des services de greffe internationaux faisant appel à des personnes de pays en développement qui sont payées pour donner leurs organes. Il arrive également que l'on prélève des organes de prisonniers sans leur

consentement. De telles pratiques ne sont légales que dans quelques pays, et l'exploitation des donneurs soulève de plus en plus de questions préoccupantes. De plus, l'innocuité de ces organes ou la sécurité des procédures chirurgicales utilisées pourraient ne pas correspondre aux normes en vigueur au Canada.

- Les procédures médicales à l'étranger n'incluent habituellement pas les soins de suivi. Vous devrez demander de l'aide si vous avez des complications ou des effets secondaires ou si vous avez besoin de soins postopératoires une fois de retour au Canada. Cependant, les fournisseurs de soins de santé au Canada n'auront pas tous les détails utiles sur les soins que vous avez reçus à l'étranger.
- Si les choses ne se déroulent pas comme prévu, vous aurez probablement peu de recours judiciaires.
- Soyez prêt à payer comptant. Les régimes d'assurance-maladie provinciaux et territoriaux et certains régimes privés ne couvrent pas les procédures médicales subies à l'étranger.

Pour de plus amples renseignements, consultez la fiche d'information de l'Agence de la santé publique du Canada intitulée *Recevoir des soins médicaux dans d'autres pays*, disponible à partir du **santevoyage.gc.ca**.

La plupart des personnes qui vivent à l'étranger éprouvent un certain degré de choc culturel. Cette forme de stress psychologique touche même les voyageurs chevronnés et survient lorsque les repères et les habitudes familières ne sont plus présents. Il est important de reconnaître les symptômes du choc culturel, qui peuvent durer quelques instants ou plusieurs mois. Certains des symptômes sont l'irritabilité, la fatigue, l'apathie, la dépression, l'alimentation compulsive, la consommation excessive d'alcool, les stéréotypes négatifs à l'endroit de la population locale et les maladies mineures récurrentes. Pour obtenir des suggestions sur la façon de favoriser le processus d'adaptation, consultez la publication des Services consulaires *Travailler à l'étranger* à l'adresse **voyage.gc.ca/publications** ou visitez la page « Atténuer le choc culturel » à **voyage.gc.ca/chocculturel**.

CROISIÈRES

Les navires de croisière sont parmi les moyens de transport les plus sûrs et offrent habituellement des services médicaux à bord.

Cependant, les risques pour la santé peuvent augmenter selon vos activités dans les ports d'escale. Une fois à terre, vous devez faire attention à ce que vous mangez et buvez. L'option la plus sûre est de faire les excursions offertes dans le cadre de votre croisière. Autrement, si vous vous retrouvez à l'hôpital après un incident, le personnel de croisière ne s'occupera pas nécessairement de vous, et le navire pourrait même partir sans vous.

Certains passagers souffrent du mal de mer. Votre fournisseur de soins de santé ou le personnel d'une clinique santé-voyage peut vous faire des recommandations pour réduire les symptômes.

Les contacts étroits entre les passagers de navires de croisière ont déjà entraîné des éclosions de maladies transmissibles comme la grippe ou la maladie gastro-intestinale virale (diarrhée et vomissements). La vaccination offre la meilleure protection contre la grippe. Une autre importante mesure de protection que vous pouvez prendre contre les maladies transmissibles, que vous soyez à bord ou à terre, est de vous laver les mains correctement et fréquemment.

Pour obtenir d'autres conseils sur votre bien-être en croisière, veuillez consulter la publication des Services consulaires *Conseils pour les croisières* à l'adresse **voyage.gc.ca/publications**.

VOYAGES D'AFFAIRES

Le travail dans un milieu peu familier, souvent sous des contraintes de temps, peut rendre votre séjour stressant et accroître votre risque de contracter une maladie. Si vous voyagez souvent, vous devriez vous soumettre à des examens médicaux réguliers et à une évaluation de santé avant chaque départ. Si vous comptez faire une excursion par vous-même, mentionnez-le lors de votre évaluation de santé avant votre départ.

SANTÉ MENTALE ET VOYAGE

Voyager à l'étranger entraîne un déracinement géographique souvent abrupt qui peut entraîner un stress mental et physique. Le voyage peut également intensifier un trouble psychiatrique préexistant ou provoquer des crises psychologiques dues à des sentiments d'incertitude ou d'anxiété face à l'inconnu. De plus, il peut être plus difficile de gérer des expériences déplaisantes ou effrayantes en voyage parce que vous êtes loin de vos systèmes de soutien habituels.

De nombreux voyageurs internationaux éprouvent un certain niveau de choc culturel, soit le stress psychologique vécu lors de l'adaptation à une nouvelle culture ou lors du retour dans votre propre culture après une absence prolongée. Il se peut que les voyageurs aux prises avec des difficultés de santé mentale avant leur départ soient plus vulnérables à ce genre de stress. Il est donc recommandé de pouvoir en reconnaître les signes.

Se laver les mains avec de l'eau et du savon est l'une des pratiques les plus importantes pour éviter la maladie en voyage. Lavez-vous les mains souvent ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, si vous ne pouvez vous laver les mains. Gardez du désinfectant dans vos poches ou dans votre bourse.

Les changements dans l'alimentation, les activités, le sommeil et le climat peuvent avoir un impact sur les symptômes psychiatriques et les médicaments. De plus, les aliments que vous mangerez à l'étranger peuvent interférer avec certains médicaments. Par exemple, les aliments conservés ou vieillis contenant des niveaux élevés de tyramine — comme la sauce soja, le vin, les fromages, les viandes fumées et les noix — peuvent causer de graves effets secondaires chez les gens qui prennent des antidépresseurs.

Si vous mangez bien, dormez suffisamment, faites de l'exercice et évitez l'alcool et les drogues à usage récréatif, ceci contribuera à réduire votre risque d'avoir des ennuis. Si vous avez des difficultés ou des troubles psychiatriques préexistants, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou celui d'une clinique santévoyage afin de savoir quelles mesures de précaution vous pouvez prendre.

VOYAGES DE LONGUE DURÉE

Si votre voyage est de longue durée, vos risques pour la santé sont légèrement différents de ceux des voyageurs de courte durée. Votre exposition au risque de maladies potentielles sera accrue, et il se peut que vous deviez prendre des médicaments préventifs comme des antipaludéens pendant une période prolongée. Vous devrez apprendre à acheter et à préparer des aliments de façon sûre et vous pourriez avoir besoin d'un accès à des services de santé pour vous et votre famille. Une évaluation de santé avant votre départ étayera toutes les questions qui pourraient toucher la santé de chaque membre de votre famille. Cette évaluation pourrait comprendre des rendez-vous chez l'optométriste et le dentiste, ainsi qu'une évaluation psychologique, afin de vous aider à vous préparer à une nouvelle culture ou à un nouvel emploi.

Vous aurez besoin d'une couverture médicale adéquate comprenant les soins de santé et les soins dentaires pour la durée de votre séjour à l'étranger. Vous pourriez également considérer la possibilité de vous procurer une meilleure assurance-vie ou assurance-invalidité. Avant de partir, vous devriez avertir votre fournisseur de soins de santé et le pédiatre de vos enfants de votre absence du Canada, afin de vous assurer que votre famille sera toujours inscrite dans les dossiers de vos fournisseurs de soins de santé à votre retour.

SOYEZ PRÊT À VOUS ACCLIMATER!

Presque tous les voyageurs ont fait l'expérience du **décalage horaire**, les effets physiques et psychologiques d'une traversée de plusieurs fuseaux horaires. Les symptômes comprennent la fatigue, la perturbation du

sommeil et de l'humeur, la faible concentration et les problèmes gastro-intestinaux. Les effets sont généralement pires pour les déplacements en direction est et pour les personnes plus âgées. Il est préférable d'éviter la caféine,l'alcool et les repas lourds lorsque vous prenez l'avion. Si vous voyagez pour affaires, tentez de ne pas prévoir de travail pendant les 24 ou 48 premières heures de votre séjour. Si vous demeurez à votre destination pendant plus de trois jours, adaptez votre cycle de sommeil, d'alimentation et d'activité dès votre arrivée.

Si vous allez d'un climat froid à un climat plus chaud, votre corps aura besoin de temps pour s'adapter à la **chaleur**. Si vous faites de l'exercice au début de votre séjour, allez-y doucement et buvez beaucoup de liquides. Pour vous protéger du soleil tropical, portez des lunettes de soleil, un chapeau et d'autres vêtements protecteurs. Utilisez régulièrement un écran solaire (FPS 15 ou plus), surtout si vous prenez des médicaments (comme la tétracycline) qui augmentent la sensibilité de la peau au soleil.

Les voyages dans des régions en **haute altitude** présentent des risques particuliers. La quantité d'oxygène dans l'air diminue avec l'altitude, et les ascensions rapides à plus de 2 500 mètres (8 000 pieds) peuvent causer le mal de l'altitude, même si vous êtes en excellente santé. Les symptômes comprennent des étourdissements, des maux de tête, de la fatigue et des perturbations des perceptions et du sommeil. La façon la plus sûre de monter en altitude est de le faire graduellement, en prenant le temps de s'acclimater à différentes altitudes. Certains médicaments peuvent aider à réduire le mal de l'altitude, mais ils ne sont pas indiqués pour tous. De plus, certaines affections préexistantes peuvent rendre les voyages en altitude (même à des destinations touristiques populaires) plus risqués. Si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire ou le diabète, discutez-en avec votre médecin et votre fournisseur de soins de santé-voyage.

DURANT LE VOYAGE

ÉVITER LA MALADIE

Bien que la vaccination permette d'éviter certaines maladies, d'autres maladies nécessitent des précautions additionnelles de votre part. Il se peut que vous deviez prendre des médicaments préventifs et modifier vos comportements afin de réduire vos risques. Suivez les précautions ci-dessous même si vous vous êtes fait vacciner ou si vous prenez des médicaments pour prévenir la maladie.

MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE OU HYDRIQUE

Les maladies comme l'hépatite A et la fièvre typhoïde sont transmises lorsque vous consommez de l'eau ou des aliments contaminés. La schistosomiase, une maladie parasitaire, peut se transmettre par contact cutané dans l'eau douce des lacs, des rivières ou des ruisseaux tropicaux. D'autres infections peuvent parfois être transmises dans les installations publiques de baignade, y compris les parcs d'attractions nautiques. Pour vous protéger contre l'eau et les aliments contaminés, prenez les mesures qui suivent.

- N'ingérez rien qui n'ait été bouilli, cuit ou pelé.

- Lavez-vous toujours les mains avant de manger ou de boire.
- Ne mangez que des aliments bien cuits et encore chauds. Évitez les aliments non cuits — en particulier les mollusques — et les salades. Les fruits et légumes que vous pouvez peler sont habituellement de bons choix.
- Ne buvez que de l'eau qui a été bouillie ou désinfectée au chlore ou à l'iode, ou de l'eau en bouteilles commerciales scellées. Les boissons gazeuses, y compris la bière, sont habituellement sans danger.
- Évitez les glaçons, à moins qu'ils n'aient été faits avec de l'eau purifiée.
- Évitez les produits laitiers non pasteurisés et les glaces.
- Évitez les aliments provenant de kiosques de rue.
- Évitez la baignade dans de l'eau polluée ou contaminée.
- Utilisez de l'eau embouteillée pour vous brosser les dents.

MALADIES TRANSMISES PAR LES INSECTES ET LES TIQUES

Les insectes et les tiques transmettent une gamme d'infections graves. Les moustiques peuvent transmettre le paludisme, la fièvre jaune et la dengue; les phlébotomes peuvent transmettre la leishmaniose; les tiques peuvent transmettre l'encéphalite à tiques et la maladie de Lyme; et les triatomes peuvent transmettre la maladie de Chagas. Certaines maladies (comme la dengue) sont transmises par des moustiques qui piquent pendant le jour, d'autres (comme le paludisme) sont transmises par des moustiques qui piquent pendant la nuit, tandis que d'autres encore (comme la fièvre du Nil occidental) sont transmises par ces deux types de moustiques. Les scorpions et les araignées qui piquent peuvent également poser un risque pour les voyageurs dans les régions chaudes.

Votre première ligne de défense contre n'importe quelle maladie transmise par des insectes ou des tiques est de ne pas vous faire piquer. Vous pouvez réduire votre exposition aux insectes en prenant les moyens qui suivent.

- Demeurez dans des chambres munies de bonnes moustiquaires ou entièrement closes et munies d'un climatiseur, ou dormez sous une moustiquaire traitée aux insecticides.
- Portez des chemises pâles à manches longues, et rentrez-les dans vos pantalons. Portez des pantalons longs, des chaussures (évitez les sandales) et un chapeau pour couvrir votre peau exposée.
- Utilisez des insectifuges sur la peau exposée. Parmi les insectifuges homologués au Canada, ceux qui contiennent du DEET sont les plus efficaces. Suivez les indications du fabricant. Lorsque vous utilisez un écran solaire, appliquez-le en premier, puis appliquez l'insectifuge. Vous devriez vous laver à la fin de la journée (avant d'aller au lit) pour enlever l'insectifuge.
- Lorsque vous faites des activités à l'extérieur, inspectez votre corps et vos vêtements pour éliminer les tiques. Effectuez cette même inspection à la fin de la journée. Portez des vêtements pâles ou blancs afin

PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LA RAGE!

- Évitez le contact direct avec des animaux sauvages ou domestiques, surtout les chiens et les singes, dans les pays en développement.
- Ne touchez pas et ne nourrissez pas d'animaux sauvages, et ne les attirez pas avec des poubelles ouvertes ou des ordures.
- Enseignez aux enfants à éviter les animaux sauvages ou domestiques, même s'ils semblent inoffensifs.
- Empêchez les chauves-souris d'entrer dans les logements.

Si vous vous faites mordre par un animal potentiellement enragé :

- Lavez bien la plaie avec de l'eau et du savon.
- Consultez un fournisseur de soins de santé immédiatement.

Si vous avez de la difficulté à recevoir un traitement contre la rage à l'étranger (vaccin contre la rage et injection d'immunoglobuline rabique après un incident), communiquez avec l'ambassade ou le consulat canadien le plus près (**voyage.gc.ca/bureaux**).

de pouvoir distinguer les tiques plus facilement.

- Pour obtenir une meilleure protection, appliquez un insectifuge à base de perméthrine (semblable aux pyréthrines naturelles) sur vos vêtements extérieurs et vos chaussures, sur votre tente et sur vos moustiquaires de lit. N'utilisez que des produits fabriqués pour les vêtements et l'équipement et ne les utilisez pas directement sur la peau. Les traitements à la perméthrine sont efficaces pendant un maximum de deux semaines ou six lavages. La perméthrine n'est pas en vente au Canada, mais les cliniques santé-voyage peuvent vous indiquer comment acheter de la perméthrine et du matériel prétraité avant ou pendant votre voyage.
- Vous trouverez plus de renseignements sur les mesures de protection contre les insectes sur le site Web Santé des voyageurs, à l'adresse **santevoyage.gc.ca**.

Si vous comptez visiter des régions touchées par le paludisme, consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre clinique santé-voyage pour obtenir des conseils personnalisés. Prenez vos médicaments antipaludéens comme prescrits, et ne cessez pas de les prendre avant d'avoir épuisé votre ordonnance. Si vous avez une réaction ou si vous tombez malade pendant que vous prenez les médicaments, consultez immédiatement un fournisseur de soins de santé afin de trouver une autre façon d'éviter de contracter le paludisme.

Même si vous prenez des médicaments antipaludéens pendant votre voyage, si vous faites de la fièvre au cours de la première année après votre retour au Canada, informez votre fournisseur de soins de santé de votre séjour dans une région touchée par le paludisme. Le paludisme est considéré comme une urgence médicale, et vous devriez voir

un fournisseur de soins de santé immédiatement.

MALADIES TRANSMISES PAR LES ANIMAUX

Vous pouvez tomber malade si vous vous faites mordre par un animal, si vous entrez en contact avec des liquides organiques ou des excréments d'animaux ou si vous mangez des aliments préparés à partir d'animaux contaminés, en particulier des produits carnés ou laitiers. La rage, la brucellose, la leptospirose et certaines fièvres hémorragiques virales se propagent toutes par le contact avec des animaux ou des produits d'origine animale. Réduisez votre risque d'infection en évitant le contact étroit avec des animaux sauvages ou domestiques ou des animaux en captivité dans toute région où on a signalé la présence ou la probabilité d'infection. Faites particulièrement attention à empêcher les enfants de s'approcher des animaux et de les toucher.

LE VIRUS DE LA GRIPPE (INFLUENZA)

Le virus de la grippe peut être facilement contracté et transmis par les humains, les oiseaux et les porcs. Toutefois, quelques petits gestes tout simples permettent de vous protéger vous-même, ainsi que votre entourage, contre la grippe :

- Faites-vous vacciner.
- Lavez-vous les mains soigneusement et fréquemment.
- Couvrez-vous la bouche en cas de toux ou d'éternuements.
- Si vous êtes malade, restez à la maison. Si vos symptômes s'aggravent, consultez un fournisseur de soins de santé sans tarder.
- Si vous voyagez ou revenez d'un voyage dans un pays où le paludisme est présent et que vous développez des symptômes semblables à ceux de la grippe, consultez un fournisseur de soins de santé dans les plus brefs délais.

Vous pourriez non seulement être vulnérable de contracter la grippe saisonnière, mais aussi plusieurs autres souches du virus de la grippe, notamment le virus H1N1.

Les personnes qui souffrent de problèmes de santé comme une maladie cardiaque

ou pulmonaire, ainsi que les femmes enceintes, semblent plus à risque de souffrir de complications graves découlant du virus H1N1. Nous encourageons ces personnes à prendre des mesures de protection supplémentaires, en évitant les foules, par exemple.

La souche H5N1 de la grippe aviaire est un sous-type du virus grippal que l'on retrouve chez les oiseaux de certaines parties de l'Asie, de l'Europe, du Moyen-Orient et de l'Afrique, qui peut gravement affecter la santé des humains. Puisque ce virus se transmet généralement aux humains par contact direct avec un oiseau infecté ou leurs excréments contaminés, nous conseillons aux voyageurs d'éviter la volaille domestique et les oiseaux sauvages dans les fermes et les marchés.

Pour de l'information supplémentaire, visitez le **combattezlagrippe.ca**.

INFECTIONS DE PERSONNE À PERSONNE

Les maladies véhiculées par le sang, comme l'hépatite B et C et le VIH, sont transmises de personne à personne

par contact direct avec du sang infecté ou d'autres liquides corporels. Réduisez votre risque d'infection en évitant toute procédure médicale ou cosmétique qui pénètre la peau (y compris l'acupuncture, le perçage et le tatouage), les relations sexuelles sans protection (condoms), les transfusions de sang effectuées dans de mauvaises conditions et l'échange de seringues pour l'injection de drogues intraveineuses.

Certaines maladies peuvent être transmises de personne à personne sans contact physique direct. Les gouttelettes microscopiques infectées expulsées lorsque quelqu'un éternue ou tousse peuvent transmettre la méningite à méningocoques, la tuberculose et l'influenza. Le contact étroit avec autrui dans les avions, les autobus et d'autres endroits clos et achalandés peut accroître vos risques, donc utilisez un désinfectant pour les mains et lavez-vous les mains fréquemment.

MALADIES TRANSMISES PAR LE SABLE ET LA TERRE

Les bactéries qui vivent naturellement dans le sable et la terre peuvent causer des infections si elles entrent en contact avec la peau éraflée. Portez des chaussures pour éviter les blessures par pénétration et évitez le contact direct avec la terre dans des endroits où on a signalé la présence d'infections comme le tétanos et l'anthrax (la maladie du charbon) ou dans lesquels on soupçonne la présence de ces infections. Certains parasites comme les vers intestinaux vivent également dans la terre et peuvent vous infecter si vous mangez des légumes contaminés avec cette terre.

ÉVITER LES ACCIDENTS ET LES BLESSURES

ACCIDENTS DE LA ROUTE

Les accidents de la route sont la cause de décès la plus courante parmi les voyageurs de moins de 50 ans. Vous pouvez réduire vos risques d'accident en prenant les mêmes précautions que vous prendriez chez vous et en étant conscient de la réglementation de la circulation locale – tout en la respectant soigneusement.

- Assurez-vous que votre assurance-maladie de voyage vous protège à la fois contre la maladie et les blessures subies dans un accident.
- Obtenez de l'information sur la réglementation de la circulation, les pratiques d'entretien des véhicules et le système routier des pays que vous comptez visiter.
- Avant de louer une voiture dans le pays que vous visitez, vérifiez les pneus, les ceintures de sécurité, les roues de rechange, les phares et les freins.
- Informez-vous des règles non officielles de la route – dans certains pays, avant de dépasser un autre véhicule, les chauffeurs klaxonnent ou clignotent les phares.
- Soyez particulièrement vigilant dans les pays où l'on conduit à gauche.

ACCIDENTS ET BLESSURES DANS LES PLANS D'EAU DESTINÉS AUX LOISIRS

Les plans d'eau destinés aux loisirs – notamment les plages en bord de mer, les lacs et

les rivières d'eau douce, les piscines et les spas – peuvent poser des risques pour la santé et la sécurité. Faites preuve de bon sens lorsque vous êtes près de l'eau. Lorsque vous êtes à bord d'une embarcation, évitez l'alcool, portez un gilet de sauvetage et prenez les précautions suivantes :

- Sachez reconnaître les eaux dangereuses, comme les courants de retour (l'eau est habituellement décolorée ou anormalement agitée, spumeuse ou couverte de débris). Si un courant fort vous entraîne loin de la plage, nagez parallèlement à la rive jusqu'à ce que le courant cesse, puis nagez vers la plage.
- Évitez les eaux où des attaques de requins ont déjà eu lieu.
- N'utilisez pas les prises de courant dans les spas ou près des piscines.
- Ne faites jamais de plongée sous-marine seul ou sans formation. Soyez bien hydraté et reposé avant de plonger, ne dépassez pas les limites de votre formation et suivez les directives locales en matière de plongée. Si vous plongez en apnée, faites attention aux méduses, aux poissons pouvant mordre ou piquer ainsi qu'aux coraux.
- Surveillez vos enfants! Utilisez des gilets de sauvetage certifiés et de la bonne taille. Le manque de surveillance de la part des adultes est le facteur le plus courant dans les noyades d'enfants.

Le gouvernement du Canada **n'autorise pas, et ne peut pas autoriser**, l'utilisation de marijuana par des Canadiens à l'étranger pour des raisons médicales. Les Canadiens sont assujettis aux lois et aux systèmes juridiques des pays qu'ils visitent.

VIOLENCE EN VOYAGE

La violence est un risque dans de nombreux pays. Les criminels ciblent souvent les touristes et les voyageurs d'affaires, en particulier dans les pays où le taux de criminalité est élevé. Consultez la section « Conseils aux voyageurs et Avertissements » à l'adresse **voyage.gc.ca/destinations** pour obtenir des conseils pour réduire ce risque dans les pays particuliers que vous comptez visiter.

PRÉOCCUPATIONS COURANTES EN MATIÈRE DE SANTÉ

MALADIE GASTRO-INTESTINALE

La diarrhée des voyageurs, ou tourista, est de loin le problème de santé le plus courant parmi les voyageurs. La diarrhée des voyageurs est causée par des bactéries, des virus ou des parasites qui se trouvent dans des sources d'eau locales utilisées pour boire, se laver et pour cuisiner. Pour vous protéger, suivez les précautions contre les maladies d'origine alimentaire et hydrique énumérées à la page 25.

Le traitement le plus important pour la diarrhée est de boire beaucoup d'eau. Buvez amplement de liquides sains (eau et jus embouteillés) dès le début du problème. Apportez une solution de réhydratation orale, surtout si vous voyagez avec des enfants; il en existe plusieurs marques sur la marché. Votre fournisseur de soins de santé de la clinique santé-voyage peut vous suggérer d'autres formes de traitement personnel. Dans la plupart des cas, la diarrhée des voyageurs ne dure que quelques jours. Mais si vos symptômes durent plus de deux jours pendant votre voyage ou après votre retour, si votre diarrhée contient du sang ou si vous faites de la fièvre, vous devriez voir un fournisseur de soins de santé. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter la fiche d'information de l'Agence de la santé publique du Canada intitulée *Diarrhée du voyageur*, disponible à partir du **santevoyage.gc.ca**.

CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES À USAGE RÉCRÉATIF

Bien que les drogues à usage récréatif soient très accessibles dans certains pays, l'achat, l'utilisation, l'importation et l'exportation de ces drogues sont interdits presque partout. Si vous enfreignez la loi d'un pays étranger, vous vous exposez au système juridique de ce pays. Refusez de transporter, de tenir, d'acheter ou d'utiliser des drogues illicites, quelles que soient les circonstances.

La consommation de drogues à usage récréatif peut également poser de graves risques

pour la santé, ainsi que des problèmes physiques et mentaux. Les revendeurs de drogues peuvent ne pas savoir (ou ne pas révéler) ce qu'ils vendent exactement; les drogues combinées à d'autres substances ou produits chimiques, ou contaminées par des champignons ou des moisissures peuvent être dangereuses, ce qui peut entraîner de graves réactions, notamment des surdoses mortelles.

Les alcools n'ont pas tous la même force, et il se peut que ce que vous buvez en voyage soit plus fort que ce que vous consommez habituellement. N'acceptez pas de boissons offertes par des inconnus; elles peuvent contenir des drogues hypnotiques et pourraient donc vous mettre en danger d'agression sexuelle et de vol. Soyez conscient du fait que les lois locales ne tolèrent peut-être pas la consommation d'alcool, en particulier la surconsommation. En Arabie saoudite, par exemple, il est strictement interdit d'importer, de posséder et de consommer de l'alcool. Pour savoir si l'alcool est légal là où vous vous rendez, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du pays au Canada avant de partir (**international.gc.ca/protocol-protocole/reps.aspx?lang=fra**).

COMPORTEMENT SEXUEL

Si vous avez des relations sexuelles non protégées avec un nouveau partenaire, vous pourriez contracter une gamme d'infections transmissibles sexuellement. De nombreuses infections transmissibles sexuellement ne présentent aucun symptôme dans un premier temps, mais elles peuvent tout de même se transmettre pendant cette période, si bien qu'une personne infectée peut ne pas savoir qu'elle est susceptible de transmettre une maladie. Les relations sexuelles avec des travailleurs du sexe peuvent présenter un risque d'infections transmissibles sexuellement beaucoup plus important.

Si vous êtes actif sexuellement, prenez les précautions qui suivent pour éviter les maladies.

- N'ayez pas de relations sexuelles (vaginales, orales ou anales) avec des inconnus ou des travailleurs du sexe et évitez les contacts sexuels fortuits.
- Apportez votre propre réserve de condoms de qualité. Si vous avez des relations sexuelles avec un nouveau partenaire, utilisez des condoms en latex (ou en polyuréthane si vous êtes allergique au latex) et assurez-vous que vous les utilisez correctement, et ce, pour chaque rencontre sexuelle.
- Discutez de la vaccination contre l'hépatite B et le papillomavirus avec votre fournisseur de soins de santé. Il n'existe pas de vaccins pour de nombreuses infections transmissibles sexuellement, dont le VIH.

QUAND LES CHOSES TOURNENT MAL

De nombreux Canadiens tombent malades et ont besoin d'assistance médicale à l'étranger. Bien qu'il soit habituellement possible d'obtenir des soins de santé généraux partout, n'oubliez pas que les normes en matière de soins médicaux varient d'un pays à l'autre et même au sein d'un même pays. Il est clair que les options sont plus nombreuses en milieu urbain qu'en milieu rural ou dans les régions éloignées. Toutefois, pour ce qui est des traitements spécialisés, les options peuvent être inexistantes ou inadéquates dans certains pays.

URGENCES MÉDICALES

Les grands hôtels, y compris ceux des pays en développement, ont des fournisseurs de soins de santé sur place pour prêter assistance aux clients nationaux et étrangers. Les hôtels peuvent aussi vous obtenir des rendez-vous avec des fournisseurs de soins de santé locaux. La plupart des fournisseurs de soins de santé ont des taux fixes et accepteront de se rendre dans une chambre d'hôtel pour une consultation « à domicile », selon la priorité.

Si vous avez besoin de soins urgents, la meilleure solution est souvent de vous rendre à l'hôpital le plus proche. Utilisez le moyen de transport dont vous disposez, car les services d'ambulance sont rares dans bon nombre de pays, surtout dans les pays en développement. Les services

consulaires canadiens incluent une assistance médicale limitée à l'étranger.

SERVICES D'URGENCE

Les bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger offrent une assistance en tout temps. En dehors des heures normales de bureau, votre appel sera automatiquement acheminé à un agent consulaire à Ottawa ou bien on vous demandera de laisser un message et un numéro où vous joindre. Dans un cas ou l'autre, la réponse sera rapide.

- Si vous laissez un message vocal, soyez clair et laissez un numéro de téléphone complet ou une adresse où vous joindre. Dans certains pays, vous pouvez composer un numéro sans frais pour parler à un agent consulaire à Ottawa. Vous pouvez aussi faire un appel à frais virés (s'il y a lieu) à Affaires étrangères et Commerce international Canada à Ottawa, au **613-996-8885**, ou contacter le Centre des opérations d'urgence par courriel, à **sos@international.gc.ca**, ou par télécopieur, au **613-943-1054**.
- Dans les endroits où le Canada n'a pas de bureau local, certains bureaux australiens ou britanniques peuvent fournir des services d'urgence et contacter la mission canadienne la plus proche en votre nom. Avant de quitter le Canada, consultez la liste des bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger, sur le site **voyage.gc.ca/bureaux**.

Si vous avez une urgence médicale à l'étranger, les agents du bureau du gouvernement du Canada le plus proche peuvent vous fournir les services qui suivent.

SERVICES CONSULAIRES POUR LES VOYAGEURS

Affaires étrangères et Commerce international Canada compte plus de 260 bureaux dans le monde où des agents consulaires peuvent venir en aide aux Canadiens qui voyagent, travaillent ou vivent à l'étranger.

Pour obtenir une liste complète des services consulaires canadiens et d'autres renseignements sur la planification de voyages sûrs et sans problème:

- visitez le site Web des Services consulaires à l'adresse **voyage.gc.ca**;
- consultez la publication *Bon voyage, mais...* à l'adresse **voyage.gc.ca/publications**;
- appelez au **1-800-267-6788** (au Canada et aux États-Unis) ou au **613-944-6788**;
- vous pouvez nous joindre au moyen d'ATS en appelant au **1-800-394-3472** (au Canada et aux États-Unis) ou au **613-944-1310**;
- consultez les conseils aux voyageurs de l'Agence de la santé publique du Canada, présentés en ligne par pays et incluant des conseils de santé, à l'adresse **santevoyage.gc.ca**.

- Vous fournir la liste des établissements et des fournisseurs de soins médicaux. (Certaines ambassades et certains consulats canadiens affichent des listes des dispensateurs locaux de soins médicaux sur leur site Web.)
- Vous rendre visite à l'hôpital et vous fournir des services d'interprétation de base s'il y a lieu.
- Vous aider à organiser l'évacuation médicale si le traitement n'est pas disponible sur place. (Vous devez avoir une assurance-maladie de voyage adéquate pour couvrir les frais).
- Vous aider avec les questions relatives à l'assurance-maladie de voyage.
- Contacter vos plus proches parents, avec votre autorisation, pour les informer que

vous avez eu un accident ou que vous êtes hospitalisé, ou les aviser de votre décès.
- Fournir des conseils sur l'inhumation d'un Canadien à l'étranger ou sur le rapatriement de la dépouille au Canada.
- Vous aider à obtenir de l'aide financière de votre famille et de vos amis.
- Prendre d'autres dispositions de voyage, comme obtenir des visas ou d'autres documents de voyage.

Néanmoins, voici ce que le gouvernement du Canada ne fait pas :

- Payer les frais médicaux, les frais de déplacement et autres;
- Payer pour l'inhumation, la crémation ou le rapatriement d'un Canadien décédé à l'étranger.

AU RETOUR

L'augmentation des déplacements autour du monde a accru la possibilité d'importer des maladies au Canada. Les exemples d'importation de maladies au Canada comprennent le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère) en 2003, et le virus de la grippe H1N1 en 2009. Tous les voyageurs canadiens ont la responsabilité de protéger leur propre santé lorsqu'ils sont à l'étranger et d'éviter d'importer des maladies qui pourraient affecter la santé d'autrui.

Si vous souffrez d'une maladie qui pourrait se transmettre aux autres à votre retour au Canada ou si vous avez été en contact étroit avec quelqu'un atteint d'une maladie transmissible, vous devez en informer l'agent d'immigration ou l'agent de quarantaine qui peut déterminer si vous devez vous soumettre à une évaluation plus poussée. Si vous avez été malade pendant votre voyage ou si vous tombez malade après votre retour au Canada, veuillez informer votre fournisseur de soins de santé, sans attendre qu'il vous le demande, des endroits où vous êtes allé et, s'il y a lieu, de tout traitement ou soin médical que vous avez reçu (comme des transfusions, des injections, des soins dentaires ou une chirurgie).

Si vous preniez des médicaments antipaludéens durant votre voyage, vous devez continuer à les prendre pour la durée prescrite, même après votre retour au Canada. Si vous avez été dans un endroit touché par le paludisme et que vous souffrez de fièvre dans l'année suivant votre retour (surtout dans les trois premiers mois), informez votre fournisseur de soins de santé immédiatement. Si vous devenez malade à votre retour, et que votre fournisseur de soins de santé soupçonne le paludisme, assurez-vous qu'un test sanguin soit fait pour confirmer l'absence de paludisme dans votre système. La médication antipaludéenne ne garantit pas une protection absolue contre le paludisme.

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

Conseils de santé aux voyageurs
phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/pub-fra.php

Centres de vaccination contre la fièvre jaune
phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/yf-fj/index-fra.php

Information générale et recommandations en santé-voyage
phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/info/index-fra.php

AFFAIRES ÉTRANGÈRES ET COMMERCE INTERNATIONAL CANADA

SERVICES CONSULAIRES
voyage.gc.ca

Renseignements généraux
1-800-267-6788 (au Canada et aux États-Unis) ou
613-944-6788

ATS : **1-800-394-3472** (au Canada et aux États-Unis) ou **613-944-1310**
voyage@international.gc.ca

Urgences
613-996-8885
(appels à frais virés de l'étranger — si ce service est offert dans le pays en question)
sos@international.gc.ca

Drogues et médicaments
voyage.gc.ca/drogues

Publications (gratuites)
Vous pouvez consulter nos publications sur les voyages en ligne à l'adresse **voyage.gc.ca/publications** ou les commander en appelant au **1-800-267-8376** (au Canada) ou au **613-944-4000**.

Conseils aux voyageurs (gratuits)
Les Conseils aux voyageurs et Avertissements (**voyage.gc.ca/destinations)** renferment des renseignements importants sur la situation dans environ 200 destinations étrangères : sécurité, lois et coutumes, conditions sanitaires et exigences d'entrée. Il est également possible de commander ces rapports par téléphone : **1-800-267-6788** (au Canada et aux États-Unis) ou **613-944-6788**.

Bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger
voyage.gc.ca/bureaux

PASSEPORTS, CERTIFICATS D'IDENTITÉ ET DOCUMENTS DE VOYAGE

PASSEPORT CANADA
passeportcanada.gc.ca

1-800-567-6868 (au Canada et aux États-Unis)
ATS : **1-866-255-7655**

CITOYENNETÉ ET IMMIGRATION CANADA
cic.gc.ca

1-888-242-2100 (au Canada)
ATS : **1-888-576-8502** (au Canada, de 8 h à 16 h, HNE)

AUTRES SOURCES D'INFORMATION

COMITÉ CONSULTATIF DE LA MÉDECINE TROPICALE ET DE LA MÉDECINE DES VOYAGES (CCMTMV), AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA
ccmtmv.gc.ca

Le CCMTMV fournit des recommandations sur la prévention et le traitement des maladies infectieuses et autres dangers pour la santé à l'intention des voyageurs canadiens et leurs fournisseurs de soins de santé.

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR MEDICAL ASSISTANCE TO TRAVELERS (IAMAT)
iamat.org

519-836-0102 ou
416-652-0137
info@iamat.org

L'IAMAT publie un annuaire mondial des fournisseurs de soins de santé anglophones qualifiés, d'hôpitaux et de centre de soins de santé.

MEDICALERT®
www.medicalert.ca

Bureau 800
2005, avenue Sheppard Est
Toronto (Ontario) M2J 5B4
416-696-0267
1-800-668-1507

MedicAlert® fournit aux Canadiens des bracelets et pendentifs personnalisés reliés à leurs renseignements médicaux. Les professionnels de la santé peuvent avoir accès à ces renseignements en cas d'urgence.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)
who.int

L'OMS publie *Voyages internationaux et santé*. Ce document présente des conseils concernant les risques pour la santé des voyageurs associés à des destinations précises et divers types de voyage.

CONSEILS DE SANTÉ-VOYAGE

- ☐ **Avant de partir, demandez une évaluation de santé** à votre fournisseur de soins de santé ou à une clinique santé-voyage.
- ☐ **Assurez-vous d'avoir une couverture complète d'assurance-maladie de voyage**, couvrant les blessures et les maladies.
- ☐ **Soyez prêt à vous acclimater** au décalage horaire, au mal de l'altitude, au choc culturel et aux effets de la chaleur.
- ☐ **Pour tout médicament d'ordonnance, ayez un document prouvant que vous en avez besoin.**
- ☐ **Prenez des précautions avec l'eau et les aliments.**
- ☐ **Lavez-vous les mains fréquemment.**
- ☐ **Buvez beaucoup de liquides** pour prévenir la déshydratation.
- ☐ **N'oubliez pas de prendre votre médicament antipaludéen**, s'il vous est prescrit.
- ☐ **Rappelez-vous de prendre des précautions contre les piqûres d'insectes.**
- ☐ **Utilisez un écran solaire** avec un FPS de 15 ou plus.
- ☐ **Utilisez toujours un condom** si vous avez des relations sexuelles avec une personne rencontrée durant votre voyage.
- ☐ **Ne partagez jamais vos aiguilles avec quiconque** pour l'injection de drogues intraveineuses.
- ☐ **Rappelez-vous que la baignade en eau douce comporte des risques**, notamment l'exposition à des parasites.
- ☐ **Consultez votre fournisseur de soins de santé immédiatement si vous devenez malade ou fiévreux** dans l'année (surtout les trois premiers mois) qui suit votre retour au Canada d'une région touchée par le paludisme.