



Une agence,  
une région,  
pour une meilleure  
**santé.**



[www.ars.haute-normandie.sante.fr](http://www.ars.haute-normandie.sante.fr)  
02.32.18.32.18

## Dossier de presse

### Pour un été sans risque

**22 juin 2012**

---

- Amours d'été
- Se protéger du soleil, c'est protéger sa santé
- La qualité des eaux de baignade
- Voyages : les bons gestes avant de partir
- Besoin d'un médecin de garde ?

Contact Presse :

Adeline CARET  
02 32 18 31 74  
[ars-hnormandie-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-hnormandie-communication@ars.sante.fr)

# AMOURS D'ETE

---

L'été est une période de recrudescence des comportements sexuels à risque et communiquer sur ces risques c'est permettre une meilleure perception des risques de transmission.

Une relation non protégée peut être responsable de la transmission du VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible.

Un oubli de pilule ou une non utilisation d'un autre moyen de contraception peuvent entraîner une grossesse non désirée.

## Les Infections sexuellement transmissibles

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le **plan national de lutte contre les VIH/SIDA et les IST 2010-2014**, rappelle que les IST ont été définies en 2001 par le Conseil supérieur d'Hygiène publique de France comme étant « des infections dont les agents responsables sont exclusivement ou préférentiellement transmis par voie sexuelle (rapport anal, vaginal ou oro-génital) et qui justifient de la prise en charge du ou des partenaires ».

### POURQUOI SE PROTEGER ?

La plupart des IST se soignent facilement mais, non traitées, elles peuvent entraîner de graves complications.

Certaines IST peuvent être mortelles sans traitement comme l'infection à VIH ou à VHB (hépatite B), et d'autres comme l'infection à Chlamydiae ou la syphilis peuvent avoir des conséquences à moyen terme (risque de stérilité et grossesses extra-utérines).

#### **Une diminution de la crainte d'être contaminé dans toute la population**

Toutes les études récentes réalisées auprès de différents publics indiquent une diminution de la crainte d'être contaminé par le VIH, notamment du fait d'un optimisme excessif envers l'efficacité des multi thérapies. Cette diminution de la crainte se traduit par une augmentation des prises de risque concrétisées par la non-utilisation du préservatif et une recrudescence des IST.

Les personnes ont souvent une perception très abstraite du sida, puisque les médias en parlent beaucoup moins qu'avant et que les sujets diffusés sur ce thème traitent souvent de la situation en Afrique et finalement assez peu de la réalité du sida en France. Elles associent de plus très souvent le préservatif au SIDA ou au risque de grossesse. Une fois que ce risque est écarté (confiance, test ou pilule), le préservatif est abandonné à tort.

#### **Une baisse d'utilisation du préservatif**

Les représentations sur le sida et sur l'utilisation de préservatifs peuvent faire obstacle à des comportements de prévention.

La sexualité non protégée chez l'adolescent peut être due à l'ignorance, mais également aux comportements de prise de risque caractéristiques de l'adolescence.

Les substances psychoactives peuvent également entraîner des comportements sexuels à risque.

## COMMENT SE PROTÉGER ?

Les IST ne sont pas une fatalité, il existe des gestes simples pour les éviter et stopper leur transmission.

Pour se protéger et protéger l'autre, **utiliser un préservatif** pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire dont on ne connaît pas le statut en terme de contamination par le VIH ou les autres IST

**Se faire dépister des IST comme du VIH**, de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire régulier (notamment car plusieurs IST n'ont pas ou peu de symptômes...)

De plus, il faut garder à l'esprit que la plupart d'entre elles se soignent facilement et lorsque l'on découvre que l'on est infecté par une IST, il convient de :

- **Prendre les traitements prescrits** par le médecin et les suivre jusqu'au bout
- Prévenir son ou ses partenaire(s) afin qu'il(s) ou elle(s) puisse(nt) également se faire dépister et traiter le cas échéant.

**Le slogan « Sortez couvert » reste d'actualité et ne sert pas qu'à se protéger du VIH mais de toutes les Infections Sexuellement Transmissibles et des grossesses non désirées.**

**Tout risque pris doit inciter à aller consulter un médecin et le cas échéant à se faire dépister.**

Pour plus d'informations sur le VIH : <http://www.corevih-haute-normandie.fr/>

## A QUI S'ADRESSER ?

- au médecin de famille qui est tenu comme les autres médecins au secret médical
- au gynécologue
- aux centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou aux centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST) en Haute-Normandie (cf. tableau en annexe)

**Les IST ne prennent pas de vacances, ne les laissez pas gâcher les vôtres!**

**Annexe : adresse des CDAG et CIDDIST**

<b>CDAG-CIDDIST de Seine-Maritime</b>	
Compétence Conseil général 76	
CDAG-CIDDIST de Dieppe (CMS)	5-7 boulevard Clemenceau 76200 Dieppe 02.35.82.20.81
CDAG-CIDDIST de Rouen (CMS)	13 rue des Charettes 76000 Rouen 02.35.07.33.33
CDAG-CIDDIST d'Elbeuf (CMS)	6 rue du droit de l'enfant 76500 Elbeuf 02.76.51.62.06
CDAG-CIDDIST du Havre (Hôpital Général Gustave Flaubert)	55 bis rue Gustave Flaubert 76600 Le Havre 02.32.73.38.20
CDAG-CIDDIST de Fécamp (CMS)	5 rue Henri Dunant 76640 Fécamp 02.32.28.23.99
En milieu hospitalier	
CDAG du CHU -Rouen	1, rue de Germont Cour Leschevin, Porte 24 76031 Rouen 02.32.88.80.40
<b>CDAG-CIDDIST Eure En milieu hospitalier uniquement</b>	
CDAG-CIDDIST d'Evreux (Centre hospitalier Intercommunal Eure-Seine, site d'Evreux)	rue Léon Schwartzberg 27015 Evreux 02.32.33.83.08
CDAG-CIDDIST de Vernon (Centre Hospitalier intercommunal Eure-Seine Site de Vernon)	5, rue du docteur Burnet 27200 Vernon 02.32.71.66.68
CIDDIST de Bernay (CH de Bernay)	Rue Anne de Ticheville 27300 Bernay 02.32.45.63.11
CIDDIST de Gisors (CH de Gisors)	Route de Rouen 27140 Gisors 02.32.27.78.99
CIDDIST de Verneuil sur Avre (CH de Verneuil sur Avre)	81, rue du moulin des murailles 27130 Verneuil sur Avre 02.32.23.60.32
CIDDIST de Pont-Audemer (CH de Pont-Audemer)	64, route de Lisieux 27500 Pont-Audemer 02.32.41.65.78

## ⇒ Les grossesses précoces

L'Ars a inscrit dans le schéma régional de prévention l'amélioration de l'utilisation des méthodes contraceptives et leur accès.

Ce schéma décline les grandes orientations du plan stratégique régional de santé qui a posé comme principe que la prévention, la prise en charge et l'accompagnement des grossesses non désirées constituent une priorité à organiser dans la région notamment en partenariat avec l'Education nationale.

Malgré la diffusion massive de méthodes contraceptives au cours des quarante dernières années, le nombre d'interruptions volontaires de grossesse ne diminue pas, notamment chez les femmes les plus jeunes.

En France, plus de 28 000 interruptions volontaires de grossesse ont lieu chez des filles de moins de 18 ans dont 337 mineures en Haute-Normandie en 2010.

Une information plus complète permettrait certainement à nombre d'adolescents de ne pas devenir des parents sans l'avoir choisi.

## A QUI S'ADRESSER POUR AVOIR DE BONNES INFORMATIONS ?

- au médecin de famille
- au gynécologue
- à l'infirmière ou au médecin scolaire
- aux professionnels des centres de planification et d'éducation familiale
- aux pharmaciens

### Quelques informations utiles :

- Blog de l'IREPS sur la contraception et l'IVG en Haute-Normandie : <http://resodochn.typepad.fr/contraceptionhn/>
- Plateforme téléphonique régionale IVG-Contraception : 02.35.73.74.88

## QUE FAIRE EN CAS D'OUBLI OU DEFAUT D'UTILISATION D'UN AUTRE MOYEN DE CONTRACEPTION ?

Il existe une solution de rattrapage en cas d'oubli de pilule ou de défaut d'utilisation d'un autre moyen de contraception tel que le préservatif ou le diaphragme par exemple.

La contraception d'urgence hormonale doit être prise le plus tôt possible après le rapport, au maximum dans les trois à cinq jours, selon le type de « pilule du lendemain ».

Cette contraception ne peut remplacer la prise de contraception régulière associée à un suivi médical. Une autre méthode moins connue, constitue pourtant une contraception d'urgence efficace. Il s'agit du dispositif intra utérin (DIU) ou stérilet qui peut être posé par un médecin dans les cinq jours maximum qui suivent le rapport sexuel sans contraception. Une fois posé, le DIU peut rester en place et devenir une contraception régulière. Il existe des contre-indications et seul votre médecin évaluera l'opportunité de sa pose.

L'action de ces contraceptions d'urgence est inefficace une fois que l'œuf fécondé s'est fixé dans l'utérus et que la nidation a commencé.

**Plus la « contraception d'urgence » est prise tôt, plus elle est efficace.**

# Risques solaires

## « SE PROTÉGER DU SOLEIL, C'EST PROTÉGER SA SANTÉ »

Nous profitons tous du soleil et en connaissons ses bienfaits : il dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D. Cependant, on oublie parfois qu'il peut aussi présenter des risques. En France métropolitaine, c'est entre les mois de mai et d'août que le rayonnement solaire est le plus intense.

Alors, pour toutes vos activités de plein air, que vous soyez dans votre jardin, à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez... protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir.

Les cancers de la peau sont ainsi en forte augmentation depuis trente ans:

- 70 000 cas de carcinomes cutanés par an. Ils ont la forme d'un petit bouton ou d'une croûte blanche qui se soignent bien, mais peuvent laisser des cicatrices
- 10 000 cas de mélanomes cutanés répertoriés tous les ans. Bien plus grave, le mélanome est une tumeur maligne qui le plus souvent ressemble à un grain de beauté comme un autre (avec une forme irrégulière plusieurs couleurs mélangées) mais qui, si on l'enlève trop tard, peut évoluer en métastases (cancer généralisé). En 2011, on estime à 9 780 les nouveaux cas de mélanomes, cancers qui ont plus que triplés entre 1980 et 2005, en raison d'une exposition plus forte de la population au soleil (source InVS).

En France, chaque année, 1 620 patients décèdent d'un mélanome cutané.

L'ensemble des professionnels de la santé et la communauté scientifique sont d'accord pour établir un lien entre la progression de l'exposition aux UV (tant du soleil que des cabines de bronzage) et l'augmentation des cancers de la peau.

### POURQUOI LES DANGERS DU SOLEIL SONT LES ULTRAVIOLETS ?

- **Parce que les rayons du soleil contiennent des UV.** Le rayonnement ultraviolet est totalement invisible pour l'œil humain et ne procure aucune sensation de chaleur. On est exposé sans s'en rendre compte.
- **Parce qu'il y a deux types de rayonnement ultraviolets.** On distingue deux sortes d'UV : Il y a les **UVA** qui pénètrent profondément dans la peau et qui accélèrent son vieillissement. Cela accentue l'apparition et le développement des rides et taches brunes. Il y a les **UVB** qui agissent au niveau de l'épiderme en stimulant la production de mélanine. C'est ce qui donne le teint halé.
- **Parce qu'ils provoquent des coups de soleil.** Ce sont les UVA et les UVB qui, en trop forte dose, provoquent des coups de soleil et, à termes, peuvent causer des dommages irréversibles sur la santé. Même bronzé, il faut continuer de se protéger.
- **Parce que l'exposition intense aux UV peut aussi provoquer des lésions oculaires très sérieuses.** Les ultraviolets sont absorbés par le cristallin, contribuant à accélérer la formation de cataractes, c'est-à-dire l'opacification du cristallin qui va progressivement empêcher la lumière d'atteindre la rétine, jusqu'à l'aveuglement.
- **Parce qu'on peut déclencher des cancers cutanés.** Il y a deux types de cancers résultant de l'exposition aux rayonnements UV : les carcinomes, cancers qui touchent la couche supérieure de l'épiderme, et les mélanomes, tumeurs malignes qui se développent sur les mélanocytes, que l'on trouve dans la peau, les muqueuses mais aussi les yeux.

## POURQUOI ET COMMENT SE PROTEGER DES RAYONS DU SOLEIL ?

L'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie. Lorsque le soleil est au plus haut, les rayons UV sont les plus dangereux. **Pour limiter les risques, évitez de vous exposer entre 12h et 16h.**

Un T-shirt sec, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil constituent la panoplie la plus sûre et la plus simple contre les rayons UV. **Se couvrir est le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil.**

Les enfants et les adolescents sont plus vulnérables face au soleil. Ils ont une peau et des yeux plus fragiles et s'exposent plus souvent. **Pour limiter les risques, ils doivent donc être particulièrement protégés.**

En plus des vêtements, la crème est un filtre indispensable aux rayons du soleil. Pour limiter les risques, elle doit être appliquée soigneusement toutes les deux heures et systématiquement après la baignade. **Attention, la crème ne permet pas de s'exposer plus longtemps.**

### Attention également aux fortes chaleurs

Comme chaque année depuis 2004, le plan canicule est mis en place du 1er juin au 31 août. Bien qu'aucun épisode majeur de canicule n'ait été constaté depuis 2006 (hormis deux épisodes assez brefs en 2009 et en 2010), il est indispensable de rester mobilisé pour assurer efficacement la prévention et la gestion sanitaire de la période estivale, et de renforcer encore la solidarité entre les générations, principe majeur de ce plan.

En cas de fortes chaleurs, il est conseillé, surtout pour les personnes fragiles et les jeunes enfants, d'éviter de s'exposer à la chaleur. Pour cela, il faut fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil, ouvrir les fenêtres tôt le matin et tard le soir quand la température a baissé et éviter de sortir pendant les heures chaudes de la journée. Il est également nécessaire de boire régulièrement, au moins un litre et demi à deux litres d'eau par jour sauf en cas de contre-indication médicale, et de se rafraîchir avec des douches, un brumisateur ou un linge humide.

Pendant cette période, les personnes dépendantes, les personnes âgées, les personnes handicapées et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables. Il est important que leur entourage (famille, voisins, amis...) prenne régulièrement des nouvelles et leur rappelle les mesures de prévention.

Des recommandations sont disponibles sur le site du ministère de la santé à l'adresse suivante : <http://www.sante.gouv.fr/que-faire-en-cas-de-canicule.html>

# Qualité sanitaire des eaux de baignade en Haute-Normandie

---

En Haute-Normandie, 31 zones de baignade (23 baignades en mer et 8 en eaux douces) font l'objet d'une surveillance sanitaire par l'Agence Régionale de Santé (ARS) en application de la Directive Européenne du 8 décembre 1975 et du Code de la Santé Publique.

Cette surveillance permet aux vacanciers et aux personnes résidant à proximité de zones de baignade de connaître la qualité sanitaire de ces eaux. Le dispositif permet également aux autorités sanitaires de surveiller en permanence la qualité des eaux et de prévenir les risques pour la santé humaine.

## Des eaux globalement de bonne qualité à l'issue de la saison 2011

Le classement basé sur les critères bactériologiques, à l'issue de cette saison estivale 2011 est le suivant (cf. cartographie et tableau en annexe) :

- **19 plages conformes classées en A (eaux de bonne qualité)** contre 15 en 2010
- **11 plages conformes classées en B (eaux de qualité moyenne)** contre 16 en 2010
- **1 plage classée en C (pollution momentanée) avec un mauvais résultat en saison.**

De plus, la prolifération de cyanobactéries (algues microscopiques<sup>1</sup>) mise en évidence au niveau de certaines baignades en eaux douces (La Bonneville sur Iton, Brionne, base de Caniel) a conduit à renforcer la surveillance, informer le public et si besoin restreindre certaines activités de loisirs.

## Pour la saison 2012...

### Des eaux de baignade sous surveillance

Le programme de suivi comporte de 11 à 20 analyses bactériologiques pour les baignades en mer et 7 à 11 pour les baignades en eaux douces, soit plus de 400 prélèvements suivis d'analyses.

Les prélèvements de pré-saison ont été effectués le 14 juin et le programme va être mis en œuvre dès le 27 juin jusque fin août – début septembre sur les 31 sites déclarés.

Les résultats sont transmis sous 48h à l'ARS. S'ils sont supérieurs aux valeurs de la réglementation, des interdictions peuvent être prononcées.

### Des résultats accessibles au public

L'ARS communiquera les résultats de ce suivi obtenus en cours de saison (fiches "l'état des plages") aux personnes responsables des eaux de baignades (maires et gestionnaires) pour affichage sur les sites de baignade. De plus, ces résultats seront mis en ligne tout au long de la saison sur le site de l'ARS sous forme de cartes mises à jour chaque semaine: <http://ars.haute-normandie.sante.fr> et sur le site Internet national : <http://baignades.sante.gouv.fr>.

### Des évolutions réglementaires récentes et à venir pour garantir une meilleure qualité des eaux

Les critères d'appréciation de la qualité des eaux vont évoluer à partir de 2013, (classement statistique sur la base des quatre dernières années de contrôle).

Les personnes responsables des eaux de baignades doivent réaliser des profils de vulnérabilité pour les plages permettant de détecter les principales sources de pollution, évaluer le transfert de ces pollutions jusqu'au site de baignade, et hiérarchiser les travaux à effectuer. En Haute-Normandie, les études conduisant à l'élaboration de ces profils sont lancées sur les zones de baignade voire finalisées ou en cours de finalisation.

## Conseils et recommandations

---

<sup>1</sup> Les cyanobactéries, micro-organismes photo synthétiques entre algues et bactéries, sont susceptibles de produire différentes toxines et d'être à l'origine de troubles somatiques de nature et d'intensité variables tels que des démangeaisons, des gastro-entérites aiguës, voire des atteintes neurologiques à très fortes concentrations. Ces troubles surviennent à la suite d'une ingestion ou éventuellement de l'inhalation d'eau contaminée.



En suivant ces quelques conseils, vous pourrez profiter pleinement de la baignade, tout en réduisant les risques d'accident et en évitant de nombreux désagréments.

**Noyade** : la noyade demeure le risque principal lié à la baignade, aussi :

- baignez-vous dans les secteurs surveillés et respectez les consignes locales de sécurité,
- apprenez à nager et accompagnez les enfants au bord de l'eau,
- ne surestimez jamais vos capacités physiques,
- évitez la baignade dans les deux heures qui suivent un repas copieux ou une consommation d'alcool,
- entrez progressivement dans l'eau, surtout après une exposition prolongée au soleil, pour éviter toute hydrocution.

**Animaux venimeux** : Dans l'eau, prenez garde aux vives, méduses et autres animaux venimeux. En cas d'accident, renseignez-vous au poste de secours sur la conduite à tenir et n'hésitez pas à consulter un médecin.

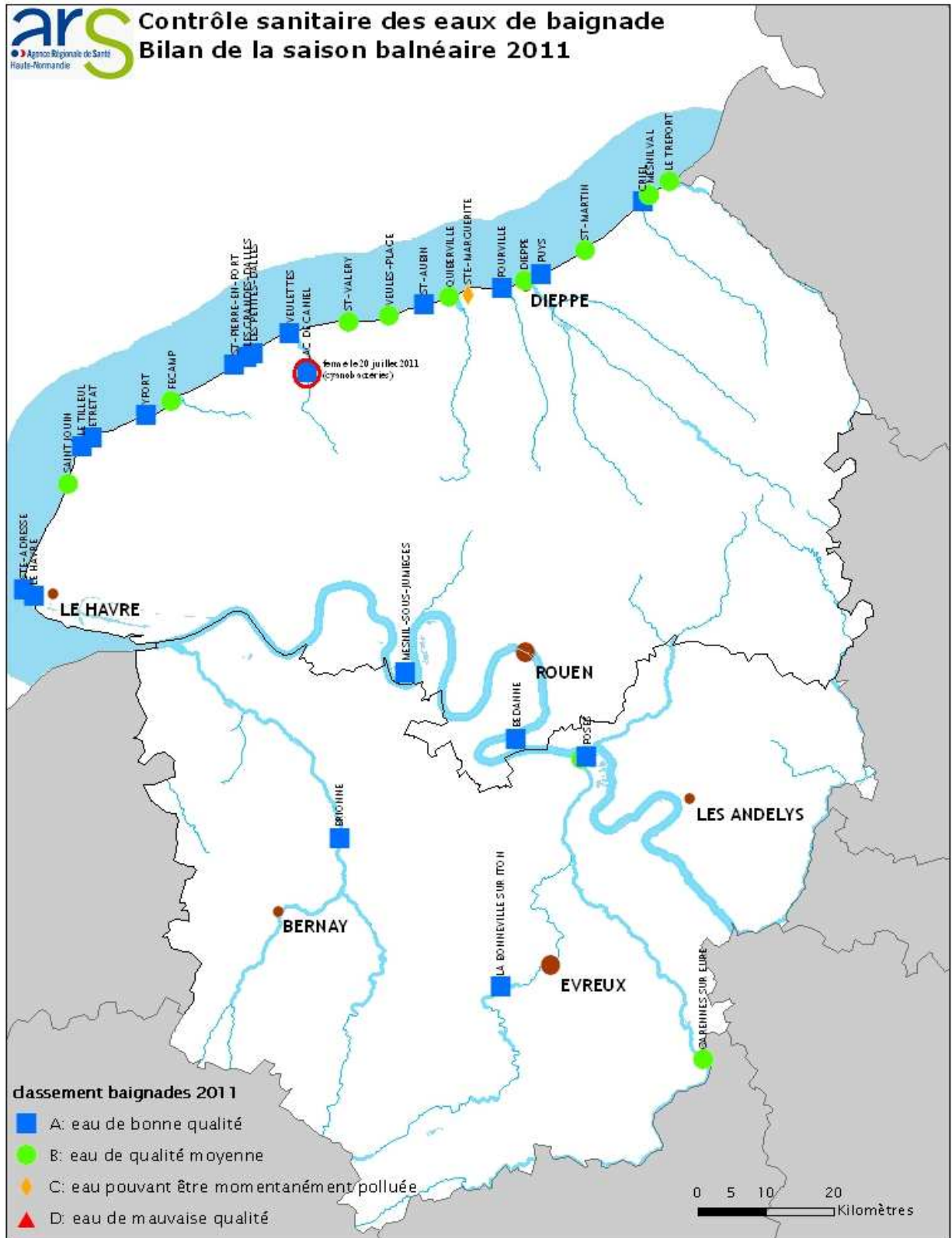
### Propreté des sites de baignade

- Un sable qui n'est pas très propre peut être à l'origine d'affections dermatologiques. Utilisez une serviette pour vous allonger sur le sable si nécessaire et profitez des douches mises à votre disposition.
  - La plage est un espace public, gardez la propre en utilisant les poubelles pour les déchets et les installations sanitaires mises à votre disposition. N'emmenez pas d'animaux domestiques sur la plage, les plages sont souvent interdites aux animaux pendant la saison balnéaire.
- **Pêche à pied de coquillages** : Pour les amateurs de pêche à pied, ne ramassez pas les coquillages n'importe où. Renseignez-vous à la mairie ou auprès de l'ARS, car des interdictions de ramassage peuvent être prises de manière permanente ou ponctuelle sur certains sites. L'ARS participe au suivi de la qualité des coquillages sur les zones de pêche à pied de loisirs du littoral Haut-Normand et à l'information du public (cf .<http://ars.haute-normandie.sante.fr/Gisement-de-moules.110843.0.html>) Lorsque la pêche à pied est autorisée, veillez à garder les produits de votre pêche au frais et à les consommer rapidement.



carte postale réalisée dans le cadre des campagnes de communication « littoral » des ARS de Haute et Basse Normandie

**ars** Agence Régionale de Santé Haute-Normandie  
**Contrôle sanitaire des eaux de baignade**  
**Bilan de la saison balnéaire 2011**



Agence régionale de santé de Haute Normandie - pôle santé environnement - Source: IGN BD Carthage - Sise Baignades - sept. 2011

## Classement des baignades de la région Haute-Normandie sur quatre ans

### ET SIMULATION PAR RAPPORT A LA NOUVELLE DIRECTIVE

Commune	Point	Années				Simulation de classement selon la directive 2006 Années 2008 à 2011
		2008	2009	2010	2011	
LE TREPORT	Le Tréport	B	B	B	B	BON
CRIEL SUR MER	Mesnil-Val	B	A	A	B	EXCELLENT
	Criel-Plage	B	B	B	A	BON
ST-MARTIN-EN-CAMPAGNE	Saint-Martin	B	A	A	B	BON
DIEPPE	Puys	A	A	A	A	EXCELLENT
	Dieppe Plage	B	A	B	B	EXCELLENT
HAUTOT/MER	Pourville	A	A	A	A	EXCELLENT
STE-MARGUERITE/MER	Ste-Marguerite	B	A	B	C	SUFFISANT
QUIBERVILLE/MER	Quiberville	B	B	B	B	BON
ST-AUBIN/MER	Saint-Aubin	B	B	B	A	BON
VEULES-LES-ROSES	Veules	B	B	B	B	INSUFFISANT
ST-VALERY-EN-CAUX	St-Valéry	B	B	B	B	BON
VEULETTES/MER	Veulettes/mer	A	A	B	A	EXCELLENT
ST-MARTIN-AUX-BUNEAUX	Petites Dalles	A	A	A	A	EXCELLENT
SASSETOT LE MAUCONDUIT	Grandes Dalles	A	B	A	A	EXCELLENT
ST-PIERRE-EN-PORT	St-Pierre-en-Port	A	A	A	A	EXCELLENT
FECAMP	Fécamp	A	A	B	B	BON
YPORT	Yport	B	A	B	A	BON
ETRETAT	Etretat	A	A	B	A	EXCELLENT
LE TILLEUL & LA POTERIE	Le Tilleul	A	A	A	A	EXCELLENT
ST-JOUIN BRUNEVAL	St-Jouin-Bruneval	A	A	B	B	BON
STE ADRESSE	Ste-Adresse	A	A	B	A	EXCELLENT
LE HAVRE	Le Havre	A	A	A	A	EXCELLENT
MESNIL-SS-JUMIEGES	Base de Loisirs	A	A	A	A	EXCELLENT
VITTEFLEUR	Lac de Caniel	A	A	A	A*	EXCELLENT
TOURVILLE-LA-RIVIERE	Bédanne	B	A	B	A	EXCELLENT
BRIONNE	Baignade municipale	B	A	B	A	EXCELLENT
GARENNES SUR EURE	Les Etangs du Parc	A	A	A	B	EXCELLENT
LA BONNEVILLE/ITON	Etang de la Noë	A	B	A	A	EXCELLENT
LERY	Le Lagon	C	B	A	B	EXCELLENT
VAL DE REUIL	La Capoulade	C	A	A	A	EXCELLENT



Interdiction en saison pour cause de présence de cyanobactéries \*

# Vaccinations, prévention du paludisme et voyage

Les voyages dans les pays tropicaux et/ou à bas niveau d'hygiène sont de plus en plus fréquents, exposant le voyageur à des risques sanitaires dont un certain nombre peuvent être prévenus par une vaccination et quelques précautions comportementales. L'établissement d'un programme de vaccination pour le voyageur est complexe car il doit prendre en compte la situation épidémiologique du pays visité, les conditions et la durée du séjour ainsi que les caractéristiques propres du voyageur (âge, antécédents médicaux, statut vaccinal).

Pour bien préparer son voyage, mieux vaut donc envisager les démarches nécessaires à l'avance (un à deux mois avant le départ). En plus du médecin généraliste, des consultations de voyage se tiennent à disposition dans de nombreux hôpitaux (cf. annexe).

## LES VACCINATIONS

- **Pour tous et quelle que soit la destination**

**Pour les adultes :** la mise à jour des vaccinations selon le calendrier vaccinal en vigueur est nécessaire. Un rattrapage est recommandé contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la rougeole, hépatite B.

**Pour les enfants :** la mise à jour des vaccinations incluses dans le calendrier vaccinal français est indispensable. Certains vaccins pourront même administrés plus précocement (rougeole, tuberculose, hépatite B).

- **Autres vaccinations**

Vaccinations	Indications	Populations concernées	Divers (Vaccin non remboursé)
<b>Encéphalite japonaise</b>	Séjours en zones rurales en Asie du Sud ou de l'Est	Vaccin indiqué pour les plus de 18 ans	Vaccin disponible uniquement dans les centres de vaccinations internationales
<b>Encéphalite à tiques</b>	Zones rurales ou forestières à risque (Europe centrale, orientale, septentrionale, Sibérie, Nord de la chine et du Japon)	A partir de l'âge de 1 an	2 vaccins disponibles en pharmacie
<b>Fièvre jaune</b>	Zones intertropicales d'Afrique ou d'Amérique du Sud	Exigible à partir de l'âge de 9 mois, possible dès l'âge de 6 mois	Vaccin disponible uniquement dans les Centres agréés de vaccinations internationales. Obligatoire en Guyane.
<b>Hépatite A</b>	Pays en voie de développement, quelles que soient les conditions du séjour et d'autant plus si le voyageur est porteur d'une maladie chronique du foie	A partir de l'âge de 1 an	Vaccin non remboursé
<b>Infections invasives à méningocoque</b>	Séjour avec des contacts étroit avec la population, notamment en Afrique Sahélienne. Vaccin obligatoire pour les pèlerins à la Mecque		Vaccin ACYW135 conjugué
<b>Tuberculose</b>	Séjours fréquents ou prolongés en Afrique, Asie,	Dès la naissance jusqu'à l'âge de 15	(ou famille recevant des personnes venant de ces

Vaccinations	Indications	Populations concernées	Divers (Vaccin non remboursé)
	Amérique Centrale et du Sud, pays d'Europe Centrale et de l'Est	ans	zones)
<b>Fièvre typhoïde</b>	Séjour prolongé ou aventureux dans les pays en voie de développement	A partir de l'âge de 2 ans	Ne pas oublier les précautions vis-à-vis de l'eau et des aliments. Vaccin non remboursé
<b>Grippe saisonnière</b>	Voyages en groupe, notamment en bateau de croisière	Les plus de 65 ans ; Adultes, adolescents et enfants (à partir de 6 mois) faisant l'objet de recommandations du calendrier vaccinal	Attention il y a 2 vaccins grippe (hémisphère nord et sud)
<b>Hépatite B</b>	En dehors des recommandations du calendrier vaccinal, séjours fréquents ou prolongés dans les pays à forte ou moyenne prévalence du portage chronique du virus	Dès l'âge de 2 mois	
<b>Rage</b>	Séjour prolongé ou aventureux et en situation d'isolement dans des zones à haut risque (Asie, Afrique, Amérique du Sud)	Particulièrement recommandée pour les jeunes enfants dès l'âge de la marche	La vaccination préventive ne dispense pas d'un traitement curatif (centre anti-rabique) qui doit être mis en place le plus tôt possible.

Les recommandations aux voyageurs sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution épidémiologique internationale. Pour être informé de ces mises à jour, il est conseillé de consulter un des sites suivants : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) ; [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr) ; <http://www.diplomatie.gouv.fr> ; [www.who.int](http://www.who.int).

## LE PALUDISME (OU MALARIA)

Il est transmis par des moustiques. Il provoque de la fièvre qui peut être confondue avec un état grippal. **Il n'existe pas de vaccin contre cette maladie**, qui peut être mortelle.

Il sévit dans de nombreuses zones tropicales et subtropicales du monde (91 % des cas diagnostiqués au retour de voyage viennent d'Afrique subsaharienne).

**Aucun moyen préventif n'assure à lui seul une protection totale.** Il convient donc à la fois de **se protéger contre les piqûres de moustiques** (insecticides, répulsifs, moustiquaire, vêtements couvrants) et de **prendre un traitement préventif**.

Le choix du traitement préventif doit tenir compte : des zones visitées (classées en trois groupes, selon les résistances aux médicaments antipaludéens), de l'intensité de la transmission, de l'âge et du poids du voyageur, de ses antécédents médicaux, d'une possible interaction avec d'autres médicaments, d'une précédente intolérance à un antipaludique, d'une grossesse en cours ou envisagée, des conditions et de la durée du séjour, de l'observance du traitement préventif, des capacités financières des voyageurs. Il convient de commencer la prise avant le départ (jusqu'à 15 jours avant pour certains médicaments), de prendre scrupuleusement le médicament pendant tout le séjour et de le poursuivre après le retour.

**Toute fièvre au retour des tropiques doit être considérée a priori comme pouvant être d'origine palustre et nécessite une consultation en urgence.**

## LA TROUSSE A PHARMACIE DU VOYAGEUR

Il n'existe pas de trousse sanitaire type. Sa composition est à adapter en fonction du voyage. Elle pourrait comporter notamment :

- En premier lieu votre traitement en quantité suffisante pour faire face à un retour décalé de plusieurs jours avec l'ordonnance en français et anglais indiquant la dénomination commune internationale de votre traitement
- Carnet de santé / carnet de vaccinations
- des médicaments : antalgiques et antipyrétiques (le paracétamol est préférable), anti diarrhéiques, anti vomissement, antiallergique, antipaludique à usage préventif, et le matériel d'injection si nécessaire (diabétiques) avec un certificat médical.
- Répulsifs anti-moustiques et moustiquaire
- Autres produits : collyre antiseptique, thermomètre incassable, pince à épiler, crème écran solaire, crème pour les brûlures, pansements stériles, antiseptique cutané, gel ou solution hydro-alcoolique pour l'hygiène des mains, bâtonnet de protection des lèvres, produit pour la désinfection de l'eau de boisson, sachets de sucre, sachet de bouillon lyophilisé, bande de contention, préservatifs
- Mouchoirs jetables, papier toilette

Pour les enfants, il faut prévoir, en plus des traitements habituels : crème solaire écran total, sachets de réhydratation orale type OMS, comprimés pour stériliser les biberons. Les suppositoires sont à éviter.

# Besoin d'un médecin en dehors des heures d'ouverture des cabinets des médecins, qui appeler ?

Si vous êtes confrontés à une situation qui nécessite le recours à un médecin généraliste en dehors des heures d'ouverture des cabinets médicaux, que faire ?

- En journée ces situations sont habituellement prises en charge par votre médecin traitant, si elles ne relèvent pas de l'urgence vitale nécessitant le recours au SAMU par le N°15.
- En soirée ou le week-end, les médecins libéraux de la région se sont organisés afin d'apporter la réponse attendue par le public.

En fonction de votre lieu d'habitation, contactez la régulation médicale

**BESOIN D'UN  
AVIS MEDICAL EN GARDE  
HAUTE-NORMANDIE**

■ Le week-end, la nuit (à partir de 20h)  
et les jours fériés

**02 32 73 32 33**  
Zone Le Havre

**02 35 58 76 33**  
Zone Rouen-Elbeuf  
Dieppe

**02 32 33 32 32**  
Zone Eure

Attention à  
bien identifier  
la zone où  
vous vous  
situez

■ En cas d'urgence  
**15**

Logos: Union Régionale des Professionnels de Santé Médecins De Haute-Normandie, AROPS 76, ALAUME, ars Agence Régionale de Santé Haute-Normandie