FICHE CONSEILS VOYAGEURS

LE PALUDISME

- Le responsable de la maladie est un parasite appelé *Plasmodium*.
- L'homme développe le paludisme quand il est piqué par un moustique femelle du genre anophèle qui est contaminé par ce parasite.
- Les symptômes les plus communs sont :
  - Des accès fébriles violents,
  - Des douleurs abdominales, musculaires et articulaires,
  - Des maux de tête.
- Certaines formes de cette affection peuvent évoluer rapidement et devenir mortelles

La prévention du paludisme repose sur 2 types de mesures :

Éviter les piqûres de moustiques

- **Porter des vêtements longs, de couleur claire et protéger pieds et chevilles aux heures où les moustiques piquent.**
- **Appliquer des répulsifs cutanés sur toutes les parties découvertes du corps.**
- **Éviter de sortir la nuit sans protection anti-moustiques.**
- **Protéger les fenêtres et les portes avec des grillages ou moustiquaires en bon état.**
- **Dormir sous une moustiquaire (de préférence imprégnée d'insecticide) en bon état et installée correctement.**
- **Utiliser des diffuseurs d'insecticide dans les chambres (penser à prendre un adaptateur pour les prises).**
- **Pour lutter contre le paludisme, suivre un traitement préventif avec rigueur selon la zone à risque.**

Prendre un traitement préventif

- **Il est proposé par votre médecin traitant ou par le médecin réalisant les conseils aux voyageurs. Ce choix repose sur un certain nombre de critères : pays concerné, durée du voyage, type de voyage, vos antécédents, femme enceinte, âge, etc....**
- **Il est délivré sur ordonnance et nécessite des conseils adaptés.**

Le paludisme

Le paludisme est une maladie courante et potentiellement mortelle dans de nombreuses zones tropicales et subtropicales. Une fièvre survenant chez un voyageur 7 jours après son arrivée en zone à risque et jusqu'à 3 mois après son départ, constitue une urgence médicale qui doit faire l'objet d'une investigation dans les plus brefs délais.

Le paludisme est causé par un parasite, quatre espèces différentes peuvent infecter l'être humain. Ce parasite du paludisme est transmis par des **moustiques femelles** de l'espèce Anophèles, qui piquent surtout entre le coucher et le lever du soleil. La protection contre les moustiques doit donc être renforcée à ces périodes de la journée.

Les premiers symptômes sont bénins et peu spécifiques : fièvre, maux de tête, frissons, douleurs et faiblesse musculaires, vomissements, diarrhées, toux et douleurs abdominales.

En l'absence de traitements rapides, la maladie peut évoluer sur une défaillance polyviscérale ou sur une forme neurologique. **Le paludisme peut être mortel si le traitement débute au-delà de 24 heures après l'apparition des premiers symptômes cliniques.**

En Asie du Sud-Est, en Amérique centrale et en Amérique du Sud, le traitement préventif ne doit pas être systématique. Celui-ci est recommandé aux voyageurs, séjournant dans des zones rurales ou forestières et qui prévoient de coucher dans des conditions présentant des risques (nuits à la « belle étoile », ou dans des habitations rustiques).

Au-delà de 1500 à 3000 mètres d'altitude, le risque de paludisme est quasi nul. Les saisons peuvent aussi avoir une influence sur la prévalence de la maladie : le risque est maximal aux périodes de fortes pluies et durant les quelques semaines qui suivent.

Il convient pour chacun d'évaluer le risque avec un **professionnel de santé.**

Pour les **séjours prolongés en Afrique**, la règle de base consiste à prendre un traitement préventif pendant toute la durée du séjour, et particulièrement pour les groupes de personnes à risques cités précédemment.
Pour l'Asie et l'Amérique latine, le traitement au long court n'est pas recommandé sauf dans des cas particuliers.
Quelle que soit la zone, la protection anti vectorielle, c'est-à-dire contre les piqûres de moustiques, reste la première ligne de défense.

Un diagnostic précoce et un traitement rapide sont d'une importance vitale. Le paludisme peut évoluer dès 24 h après l'apparition des premiers symptômes vers des formes graves dont l'issue peut être fatale.