L'Hépatite A

L'hépatite A est une infection du foie très courante dans les pays où l'assainissement de l'eau est encore insuffisant. Elle est due à un virus transmis par l'alimentation et l'eau ou par contact avec une personne ou un objet contaminé. La guérison est l'issue la plus commune mais la convalescence peut être longue et invalidante.

Les voyageurs se rendant dans des zones d'endémie doivent être vigilants par rapport aux règles d'hygiène et d'alimentation, mais la vaccination reste systématiquement conseillée en raison de la forte prévalence et de la résistance du virus à de nombreux moyens de désinfection.

- Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou traitée par des moyens de désinfection fiables
- Ne pas consommer de glaçons dans les boissons quand on n'en connaît pas l'origine
- Ne pas consommer des aliments potentiellement contaminés (aliments crus et/ou mal conditionnés)
- Observer une bonne hygiène individuelle, notamment un lavage des mains fréquent à l'eau propre et au savon ou à l'aide de gel hydroalcoolique

Quelles que soient les conditions du séjour, la vaccination est recommandée. Une première injection protège pour 3 à 5 ans selon les vaccins. Un rappel, généralement administré 6 à 12 mois plus tard, permet d'acquérir une immunisation au long court (au moins 10 ans).

L'Hépatite B

L'hépatite B est due à un virus, transmis d'homme à homme, par le sang (lors des soins médicaux, lors de réalisation de piercing ou de tatouage sans respect des règles d'hygiène, ...) ou lors de rapports sexuels non protégés. Elle peut être aiguë, à risque mortel, ou devenir chronique, à risque de cirrhose et de cancer du foie.

Il existe un vaccin sûr. La vaccination se fait en deux injections espacées d'un mois et une 3e injection 6 mois après la première. Cette vaccination est recommandée pour des séjours fréquents ou prolongés dans les pays à forte ou moyenne prévalence du portage chronique du virus.