



LES VOYAGES FORMENT LA JEUNESSE MAIS NE SONT PAS SANS RISQUE ! SOUVENEZ-VOUS DE BERNARDIN PIQUÉ PAR UN MOUSTIQUE DANS BANZAI... ALORS QUE LES VACANCES D'ÉTÉ DÉBUTENT, FAITES LE PLEIN DE CONSEILS POUR DÉJOUER LES PIÈGES QUE VOUS TENDENT CINQ DESTINATIONS DITES « DE RÊVE »...



## LE MEXIQUE

### LA MENACE

La diarrhée qui résulte de l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés.

### LES ZONES À RISQUE

Partout dans le monde. La diarrhée représente la moitié des cas de maladies en voyage.

### POUR VOUS PROTÉGER

Ne buvez que de l'eau en bouteille, jamais celle du robinet. Évitez les glaçons, les salades, et les fruits et légumes crus. Emportez avec vous des anti-diarrhéiques vendus sans ordonnance.



## L'AFRIQUE

### LA MENACE

la bilharziose ou dermatite des nageurs, une maladie parasitaire que l'homme contracte au contact de l'eau.

### LES ZONES À RISQUE

L'Afrique sub-saharienne, mais également l'Amérique centrale et le Moyen-Orient.

### POUR VOUS PROTÉGER

Évitez les baignades en eau douce (étang, lac, rivières) dans les régions d'endémie. Si vous n'avez pas le choix et devez traverser une étendue d'eau suspecte, lavez-vous au savon ou avec une solution alcoolique en sortant de l'eau.



## LES BAHAMAS

### LA MENACE

la dengue, infection virale potentiellement mortelle transmise par les moustiques.

### LES ZONES À RISQUE

les régions tropicales et sub-tropicales.

### POUR VOUS PROTÉGER

portez des vêtements anti-moustique, utilisez des sprays qui les repoussent, et dormez dans des chambres climatisées avec moustiquaire. En cas de forte fièvre, consultez un médecin et renoncez à l'aspirine, à l'ibuprofène et autres anti-inflammatoires anti-stéroïdiens qui peuvent être à l'origine de saignements.



## LE BRÉSIL

### LA MENACE

la fièvre jaune, une maladie hémorragique virale aiguë transmise par les moustiques.

### LES ZONES À RISQUE

l'Afrique sub-saharienne, l'Amérique du sud.

### POUR VOUS PROTÉGER

un vaccin s'impose, et un certificat de vaccination anti-amarile peut-être exigé au passage d'une frontière. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou d'un centre de vaccinations internationales. Enfin, sur place, respectez les mesures de protection individuelles contre les piqûres de moustiques.

À consulter : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) et [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)



## L'INDE

### LA MENACE

Le paludisme, ou malaria, maladie infectieuse transmise à l'homme par la piqûre de moustique (qui n'intervient que le soir). Elle est potentiellement mortelle et tue plus de deux millions de personnes par an.

### LES ZONES À RISQUE

l'Afrique, l'Amérique centrale, l'Asie, et les Caraïbes essentiellement.

### POUR VOUS PROTÉGER

il existe des traitements préventifs sur prescription médicale. Une consultation auprès de votre médecin traitant ou d'un centre de conseils aux voyageurs est donc nécessaire. Et il est important de se protéger contre les piqûres de moustique durant le séjour.



## LA TROUSSE DE SECOURS VIP

Partant du principe que le moindre petit bobo peut donner lieu au pire, quand on se trouve à l'étranger et qu'on a du mal à communiquer

avec le personnel soignant local, quatre médecins chefs urgentistes ont lancé un nouveau concept : le Medical family office (MFO), pour voyager serein. Un check-up complet est effectué, un dossier médical établi et une valise adaptée livrée au patient. Dedans : une cinquantaine de médicaments,

un défibrillateur, et la possibilité de bénéficier d'une assistance médicale à distance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Abonnement individuel pour un particulier : environ 27 000 euros. La vie n'a pas de prix !

Renseignements : [www.mfo-medical.com](http://www.mfo-medical.com).