



Conseils Santé pour un séjour au Cameroun

Dr Christophe Vanhecke, Conseiller régional en Santé Mondiale, MEAE, médecin chef au Centre Médico-Social de Yaoundé de 2010-2013

Avant de partir

Quelques précautions indispensables

Avant de partir, il convient de prendre certaines mesures indispensables pour rester en bonne santé :

- prendre rendez-vous chez son médecin quelques semaines avant le départ (vérification des vaccinations, traitement antipaludéen, conseils, ...)
- voir avec le médecin traitant s'il est justifié de prendre un traitement anticoagulant préventif pour les longs voyages (vol >6h).
- connaître les risques de contamination, les traitements préventifs et curatifs du paludisme
- connaître les risques de diarrhées liés à l'eau et les gestes qui réduisent ces risques

La pharmacie de voyage

Il est important d'avoir avec soi une pharmacie de voyage :

- prendre le traitement habituel pour une éventuelle maladie chronique (HTA, diabète, cœur, contraception...)
- ne pas oublier le traitement antipaludéen

Contenu recommandé :

- Répulsifs anti-moustiques et les produits anti-moustiques pour les vêtements,
- Matériel de soin pour les plaies (désinfectant, compresses, pansements, sparadraps)
- Antidiarrhéique (Lopéramide, Tiorfan© ou Smecta©)
- Antalgique et antispasmodique (Paracétamol, Spasfon©)
- Collyre
- Thermomètre
- Pince à épiler, ciseaux
- Prévoir une boîte d'antibiotiques (en cas d'infection)
- Matériel à suture cutanée (Stérstrip ou fils à suture)
- Une seringue avec aiguille
- Protection solaire et baume protecteur pour les lèvres

Être à jour dans ses vaccins

Les vaccins doivent être faits **minimum 15 jours** avant le départ pour le Cameroun.

N'hésitez pas à vous documenter sur le sujet des vaccins. Nous vous recommandons le site de l'Institut Pasteur :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/vaccination/recommandations-generales>

Liste des centres de vaccinations agréés: <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination-fievre-jaune>

Consulter votre médecin afin de connaître les modalités et les éventuelles contre-indications.

VACCINATIONS IMPERATIVES			
Maladie	Protocole	Rappel	Remarques
Fièvre Jaune	1 injection		- Vaccination uniquement en centre agréé - Obligatoire à partir d' 1 an
Diphthérie Tetanos Polio (+Hemophilus, Coqueluche et pneumocoque pour les enfants)	- 1 injection à 2,4 et 11 mois - 6 ans - entre 11 et 13 ans	- 25 ans - 45 ans - 65 ans - 75 ans	
Rougeole-Rubéole Oreillons	1 injection à 12 mois	18 mois	Chez l'enfant
Tuberculose	Dès la naissance		En zone à risque
VACCINATIONS RECOMMANDEES			
Hépatite A	1 injection	6 à 12mois	
Hépatite B	3 injections		
Typhoïde	1 injection à partir de 2 ans	Tous les 3 ans	
VACCINATIONS CONSEILLEES (selon l'âge, les conditions de séjour et de durée)			
Méningite (A C Y W)	1 injection	Tous les 5 ans	Dans les zones à risque (Nord et Est) et en saison sèche
Rage	- 3 injections - Rappel à 1 an		Ne dispense pas d'un traitement curatif en cas d'exposition. Se rapprocher du centre Pasteur Cameroun en cas de contact ou morsure
Papillomavirus HPV	2 à 3 doses selon l'âge et type de vaccin		Vaccination uniquement des adolescents et jeunes adultes

Pendant votre séjour

Le paludisme au Cameroun

Le paludisme est une maladie infectieuse due à un parasite unicellulaire de type plasmodium transmis par un moustique spécifique, l'anophèle femelle. On distingue 4 espèces de plasmodium.

Le *plasmodium falciparum*, qui peut entraîner des formes graves, est l'espèce la plus répandue au Cameroun.

La prolifération des anophèles est limitée à partir de 1500 à 2000 mètres d'altitude. Ainsi, Bafou se situant à 1500 mètres d'altitude, le risque de transmission est moindre, **MAIS POSSIBLE**. Par ailleurs, à Douala, Kribi ou Yaoundé, le risque est plus important.

Mesures de protection contre les piqûres :

Les mesures de protection contre les piqûres sont des moyens très efficaces pour prévenir l'infection. **Ce sont les mesures les plus importantes à prendre**. Il faut réduire le risque de piqûre. « Sans piqûre d'anophèle, pas de paludisme. »

Les anophèles piquent entre le coucher (18h) et le lever du soleil (6h), c'est donc pendant cette période que la protection doit être optimale.

- Porter des vêtements couvrants le soir (pantalons, t-shirts à manches longues, chaussettes)
- Fermer les fenêtres ou avoir des moustiquaires aux fenêtres
- Dormir sous une moustiquaire en bon état et bordée (à utiliser correctement et imprégner de pyréthrianoïde) ou, à défaut, dans une pièce climatisée (la climatisation éloigne les moustiques),
- Les vêtements du soir doivent être imprégnés d'un produit à base de perméthrine,
- Avoir des répulsifs pour le corps (DEET 35 à 50 %) sur les parties découvertes :

La chimioprophylaxie (protection médicamenteuse préventive) :

Le Cameroun est un pays d'Afrique Centrale, en zone tropicale. Il se situe donc dans une région où le paludisme est important.

Le choix de la prophylaxie dépend de la zone visitée, classée selon les résistances aux différents traitements (Chloroquine). Le Cameroun appartient à la zone 3, zone de prévalence élevée de multi-résistances.

La chimioprophylaxie recommandée au Cameroun, selon les tolérances, l'âge, les contre-indications et grossesses éventuelles est :

- MALARONE© : 1 comprimé par jour. Débuter la veille, jusqu'à 7 jours après le retour
- DOXYPALU© : 1 comprimé par jour à heure fixe. A débiter la veille jusqu'à 1 mois après le retour
- LARIAM© : 1 comprimé par semaine à débiter 10 jours avant le départ et jusqu'à 3 semaines après le retour
- Il est **déconseillé** aux femmes enceintes de se rendre en zone de multi-résistances.

En cas de fièvre, le paludisme doit être éliminé en priorité, même sous prophylaxie. Évidemment, d'autres pathologies entraînant de la fièvre doivent être évoquées comme la grippe, les infections ORL et bronchiques, certaines parasitoses, la dengue et autres virus transmis par les arthropodes (arboviroses)

Les risques de diarrhées liées à l'eau

Dans la mesure du possible il faut éviter :

- les fruits et légumes crus mal lavés et non pelés
- les œufs crus
- les viandes insuffisamment cuites
- les glaces vendues par les marchands locaux
- les glaçons (même dans l'alcool)
- l'eau ou toute autre boisson non décapsulée devant vous
- de se laver les dents à l'eau du robinet (se brosser les dents à l'eau du robinet peut comporter un risque, bien que généralement minime)

Dans tous les cas, il faudra **éviter de boire l'eau du robinet**. A défaut d'eau en bouteille, il faut faire bouillir l'eau ou la désinfecter avant son utilisation. Pour la désinfection, on pourra utiliser des comprimés d'Hydroclonazone ou de Micropur© en vente en pharmacie.

Il est également impératif de laver les fruits et légumes à l'eau javellisée : 5 ml par litre d'eau, laisser les fruits et légumes immergés pendant 10 mn.

En moyenne, 50 à 80% des voyageurs présentent un épisode diarrhéique pendant le séjour. Généralement, il s'agit de diarrhées bénignes.

80 à 90 % des diarrhées aiguës sont bactériennes, plus rarement virales ou parasitaires. Dans la quasi-totalité des cas, la diarrhée est spontanément résolutive en l'espace de quelques jours.

Les mesures préventives diminuent considérablement les risques de diarrhées. En choisissant avec soin ses aliments et en surveillant sa consommation d'eau, on limite le nombre de micro-

organismes pathogènes ingérés, sans oublier **l'hygiène des mains** (à laver avant chaque repas, prévoir des lingettes ou gel hydro-alcoolique).

Conseils en cas de diarrhées :

S'il s'agit de diarrhées peu gênantes et sans fièvre, un traitement symptomatique suffit tels que le Tiorfan©, le Smecta© ou éventuellement le lopéramide. En cas de fièvre ou diarrhées sanglantes, il est conseillé de consulter un médecin.

Divers :

Le climat tropical est favorable aux infections cutanées. Bien désinfectée toute plaie, même minime et bien surveiller l'évolution. Consulter en cas de doute sur l'évolution.

Au retour

- Faire une consultation de contrôle chez le médecin après le retour en France
- Si dans les 6 à 9 mois qui suivent votre retour, vous présentez une fièvre inexplicée, une diarrhée, des démangeaisons ou tout autre problème inexplicé, consultez votre médecin traitant en l'informant que vous avez voyagé en zone tropicale et impaludée.