**Conseils Santé pour un séjour au Cameroun**

*Dr Christophe Vanhecke, Professeur de Médecine Tropicale, Chargé d’enseignement à l’Université de Bordeaux, 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).
* connaitre les risques de contamination, les traitements préventifs et curatifs du paludisme
* connaitre 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 boite d’antibiotiques (en cas d’infection)
* Matériel à suture cutanée (stéristrip 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 10 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 connaitre les modalités et les éventuelles contre-indications.**

|  |
| --- |
| **VACCINATIONS IMPERATIVES** |
| **Maladie** | **Protocole** | **Rappel** | **Remarques** |
| **Fièvre Jaune** | 1 injection |  | * Vaccination uniquement en centre agréé
* Possible à partir de 6 mois
* Exigible à 1 an
 |
| **Dipthérie Tetanos Polio (+Hemophilus et Coqueluche pour enfant)** | * 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 à12mois |  |
| **Hépatite B** | 3 injections |  |  |
| **Typhoïde** | 1 injection | Tous les 3 ans |  |
| **Pneumocoque**  | 1 à 3 injections selon l’âge |  |  |
| **VACCINATIONS CONSEILLEES (selon l’âge, les conditions de séjour et de durée)** |
| **Méningite(A C Y W)** | 1 injection | Tous les 5 ans |  |
| **Rage** | * 3 injections
* Rappel à 1 an
 |  | Ne dispense pas d’un traitement curatif en cas d’exposition.  |
| **Hépatite B** | 3 injections |  |  |
| **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 est l’espèce la plus répandue et sévit actuellement en zone tropicale, donc au Cameroun.

Le moustique pique entre le coucher et le lever du soleil.

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 pyréthrinoïde) 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 débuter la veille jusqu’à 1 mois après le retour
* LARIAM© : 1 comprimé par semaine à débuter 10 jours avant le départ et jusqu’à 3 semaines après le retour
* Il est déconseillé́ 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 entrainant 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 aigues 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 Lopéramide (Imodium©) ou Tiorfan©, ou Smecta©. 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.

Covid-19 : le continent africain, et notamment le Cameroun, est également touché par cette pandémie. Il convient d’être prudent et de consulter en cas d’apparition de symptômes évocateurs ou de contact avec une personne Covid-19 positive.

**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 inexpliquée, une diarrhée, des démangeaisons ou tout autre problème inexpliqué, consultez votre médecin traitant en l’informant que vous avez voyagé en zone tropicale et impaludée.