

Vous partez en voyage



*Recommandations pour
les personnes vivant avec le VIH*





Avant votre départ

1. Consulter si possible un mois avant le départ

► Mise à jour des vaccins

- Tétanos, Polio, Diphtérie, Coqueluche (Rougeole),
- Vaccin contre la fièvre jaune si vous vous rendez en Afrique intertropicale ou en Amérique du Sud (disponible uniquement en centre de vaccinations internationales),
- Vaccins contre les hépatites A, B, la typhoïde, la rage... selon votre destination et le type de séjour.

Attention : Si votre taux de CD4 est inférieur à 200 mm^3 , le vaccin contre la fièvre jaune (comme celui de la rougeole) ne peut être administré. Un certificat de contre-indication doit être établi, de préférence par un centre de vaccinations internationales. **Ce certificat n'est pas synonyme de laisser-passer.**

► **Prescription des antipaludiques** (interactions possibles avec la Malarone® ou ses génériques), si séjour dans une région à risque de paludisme.

► **Prévoir une pharmacie de voyage.**

2. Quelques précautions avant le départ :

- Vérifier les éventuelles **restrictions d'entrée** dans certains pays : hivtravel.org
- **Emportez avec vous** votre carnet de vaccination, vos ordonnances (avec dénomination DCI), les dernières analyses biologiques et les coordonnées du médecin référent ;
- Anticiper pour les séjours prolongés avec inscription sur l'ordonnance par le médecin de la mention d'un « **séjour à l'étranger, avec traitement à délivrer en une seule fois** » (la durée ne pouvant excéder six mois) ;
- Prévoir **15 jours de traitements supplémentaires**, à répartir entre soute et bagage à main ;
- S'adapter au décalage horaire, en anticipant éventuellement les jours précédant le voyage

- ▶ **Souscrire une assurance** garantissant l'assistance rapatriement sanitaire

Remarque : les pathologies chroniques ne sont généralement pas couvertes par les assurances standard. Se renseigner sur les accords de Sécurité sociale conclus entre la France et certains pays : www.cleiss.fr

Pendant le trajet en avion

3. **Pour éviter les problèmes de circulation veineuse,**

- ▶ N'oubliez pas de bouger régulièrement (évités les somnifères) et de boire beaucoup d'eau. Portez des vêtements amples et si besoin des chaussettes de contention.

Sur place, pendant votre séjour

4. **Renforcer les mesures de protection anti-insecte et l'hygiène alimentaire**

- ▶ **Appliquer systématiquement des répulsifs** sur la peau découverte, en insistant dès la tombée de la nuit, mais également de jour quand il existe un risque de dengue ou de chikungunya. Généralement, 3 applications par jour suffisent. **Prudence avant l'âge de 2 ans et chez la femme enceinte.**
 - À base de DEET (30 % à 50 %), ou à base de picaridine (20 % à 30 %), ou à base de IR 3535 (20 % à 30 %), ou de PMDRBO (citriodiol®) (20 à 30 %)

- ▶ **Porter des vêtements amples et couvrant les bras et les jambes** idéalement imprégnés de perméthrine
L'insecticide reste efficace sur les tissus environ 2 mois, jusqu'à 5 lavages. À appliquer de préférence avant le départ (habits, sac de couchage, ...).
- ▶ Dormir sous une **moustiquaire imprégnée d'insecticide** (au mieux pré-imprégnée),
- ▶ Utiliser des insecticides diffusibles
(spirales à l'extérieur, prises ou bombes insecticides en intérieur, ...)

Protégez-vous contre les piqûres des moustiques et autres insectes.



© saïdîn Juson - Fotolia.com

- ▶ **Lavez-vous les mains régulièrement** avant toute manipulation d'aliments et après passage aux toilettes (une solution hydro-alcoolique peut être utile) ;
- ▶ N'utilisez que de **l'eau capsulée ou rendue potable** (filtre, désinfectant (ex : DCCNa), ou bouillie pendant quelques minutes).
Évitez aussi les glaçons, les glaces et le lait cru ;
- ▶ Ne mangez les fruits et légumes que cuits, sauf si épluchés par vous-même ;
- ▶ **Évitez les crudités, coquillages, poissons ou viandes crus, peu cuits ou réchauffés.**

5. Protégez-vous lors des relations sexuelles, avec des préservatifs masculins ou féminins achetés en nombre suffisant avant le départ

- ▶ L'usage du préservatif doit être systématique pour prévenir l'infection par le VIH, l'hépatite B, la syphilis et les autres infections sexuellement transmissibles.

6. Autres conseils sur place

- **Éviter de marcher pieds nus** sur les plages, **et de s'allonger directement sur le sable** (utiliser une serviette de bain), sauf sable mouillé au bord de l'eau ;
- **Ne pas se baigner dans les eaux "douces"** (rivières, ...) ;
- Penser à emporter une **crème solaire haute protection** (attendre au moins 20 minutes avant d'appliquer un répulsif par dessus), **un chapeau et une paire de lunettes de soleil** ;
- **Éviter le contact avec les animaux, surtout errants**, certains pouvant être enragés. En cas de morsure, laver la plaie au moins 10 minutes avec du savon et consulter sans délai (**renseignements souvent disponibles auprès du Consulat**).
- **Les accidents de la voie publique** constituent la cause la plus fréquente de traumatisme et de décès du voyageur. Ne pas rouler la nuit. Éviter de circuler en 2 roues. Veiller à respecter les règles de sécurité et de prudence universelles.



Au retour

7. Si vous avez des symptômes comme de la fièvre, de la diarrhée, une éruption, qui pourraient être en rapport avec une maladie tropicale, il est conseillé de consulter et de rappeler au médecin vos séjours à l'étranger.

Remarque : aucun traitement préventif du paludisme n'est efficace à 100 %

Bon séjour !



Avec la participation du Dr Nathalie Colin de Verdière, Service des maladies infectieuses et tropicales, Hôpital Saint-Louis.

Le Comité de coordination régionale de la lutte contre l'infection par le VIH (Corevih) est la réunion de tous les acteurs de la lutte contre le sida (professionnels de santé, associations, réseaux, collectifs, experts, personnes concernées...) qui assurent collectivement la prise en charge globale des personnes infectées par le VIH.

COREVIH Ile-de-France Est

Siège : CHU St-Louis

1, avenue Claude Vellefaux

Paris 10ème

Tél : 01 42 38 53 28

secretariat.corevihest@sls.aphp.fr

Site internet : corevihest.fr