

Pour que « vacances » riment avec « insouciance »



On s'imagine déjà dans le transat, les orteils foulant le sable chaud... Et pour qu'aucune ombre ne ternisse ce tableau idyllique, on chasse moustiques et idées reçues!

Pas besoin de consulter un médecin de voyage si l'on ne vise pas l'exotisme.

« Faux! » signale le Dr Charlotte Martin, infectiologue et responsable de la Travel & Vaccine Clinic au CHU Saint-Pierre à Bruxelles. « Nous gérons la prévention de tous les problèmes susceptibles d'être rencontrés. Quels que soient la destination, le type de voyage (familial, aventurier...), le touriste (enfant, femme enceinte, etc.). Nous fournissons des conseils en matière de vaccination, de malaria, de thrombose lors d'un long trajet en avion... Quant aux jeunes qui partent en Erasmus ou sac à dos, nous les informons aussi sur les infections sexuellement transmissibles et les rappels des vaccins de routine. Nous rappelons que le moustique reste l'un des animaux les plus dangereux, tant il transmet de maladies! Il n'est jamais trop tard pour nous consulter (y compris la veille du départ) même si l'idéal est de venir 4 à 6 semaines avant. »

En Italie, en France ou en Grèce, zéro danger!

« Erreur, et même en Belgique! Ces derniers mois, on a observé de multiples épidémies de rougeole en Wallonie, avec des foyers toujours actifs en France, Italie, Roumanie, Grèce et Biélorussie. Bien sûr, les Belges sont normalement protégés par leurs vaccins réalisés à 1 et 11 ans. Mais la deuxième dose est parfois oubliée. Avant de voyager en Europe, une vérification s'impose, via son médecin traitant ou un test sanguin. La rougeole reste la maladie la plus contagieuse au monde, avec, chez

l'adulte, des atteintes aux poumons et au cerveau. »

On n'est pas au Moyen Age: la rage, ça n'existe plus...

« Faux! Au niveau mondial, cette pathologie mortelle est essentiellement transmise par les mammifères (chiens, chats, singes...). Ne vous approchez jamais des animaux, ne les touchez pas même s'ils ne semblent pas dangereux... En cas de morsure, lavez la plaie à l'eau et au savon, puis filez immédiatement dans un centre de vaccination de la rage. L'idéal reste de se faire vacciner avant le départ, ce que nous recommandons aux grands voyageurs. »

En Europe, pas besoin de vaccin.

« L'hépatite A est une maladie des pays chauds (Maghreb, Amérique centrale...), sévissant également en Europe de l'Est. Le virus, très résistant, se transmet d'une personne à l'autre (juste en se serrant la main) mais aussi via l'eau ou les aliments infectés. Et se manifeste sous forme de jaunisse, fatigue, atteintes fulgurantes du foie... Le vaccin (et son rappel) offre une protection à vie: nous le préconisons chez tous les jeunes et ceux appréciant les séjours aventureux. »

Sur place, je trouverai bien une pharmacie!

« Mieux vaut partir avec des médicaments achetés chez nous. D'abord parce que vous n'êtes jamais sûr de les trouver ailleurs. Et que le risque d'acheter des contrefaçons est important... »

Surf malin

• www.itg.be: l'institut de médecine tropicale qui fournit des conseils sur les voyages.

• www.vacciweb.be: pour trouver le centre de vaccination agréé le plus proche, souvent intitulé « Clinique du voyage » ou « du voyageur ».



ON A TESTÉ

LIVIA, DISPOSITIF CONTRE LES DOULEURS DES RÈGLES

• C'est un accessoire d'électrostimulation, relié à deux électrodes que l'on colle sur le ventre ou le dos. Il envoie des impulsions électriques (ressenties comme des fourmillements) qui soulagent les maux liés aux menstruations. Mais aussi l'endométriose.

• **ON AIME**: la solution sans médicament, sans risque de surdosage, ni d'effets secondaires. Et efficace rapidement, selon les différentes testuses, l'intensité du mal...

• **ON AIME MOINS**: le mini-boîtier à clipser sur le pantalon ou à garder dans une poche, ce qui reste peu discret sous des vêtements ajustés. Il faut également trouver le bon degré d'impulsion: celui qui soulage sans être gênant. Enfin, son prix (159,9 €) peut être un frein, même s'il s'utilise pendant des années.



Infos points de vente: www.MyLivia.fr.

40% ... des voyageurs belges se font vacciner avant de partir dans un pays exotique. En haut du podium? Les jeunes routards (48,5%), alors que les seniors (24,5%) sont les moins assidus. Ou les plus inconscients? (Enquête Sanofi Pasteur sur 743 voyageurs belges, mai 2018)