

SANTE DU VOLONTAIRE



Support réalisé avec :

- Dr Paul-Henri CONSIGNY (Institut Pasteur / maladies du voyage)
- Dr Vincent TROXLER – médecine d'urgence et assistance médicale

Février 2023

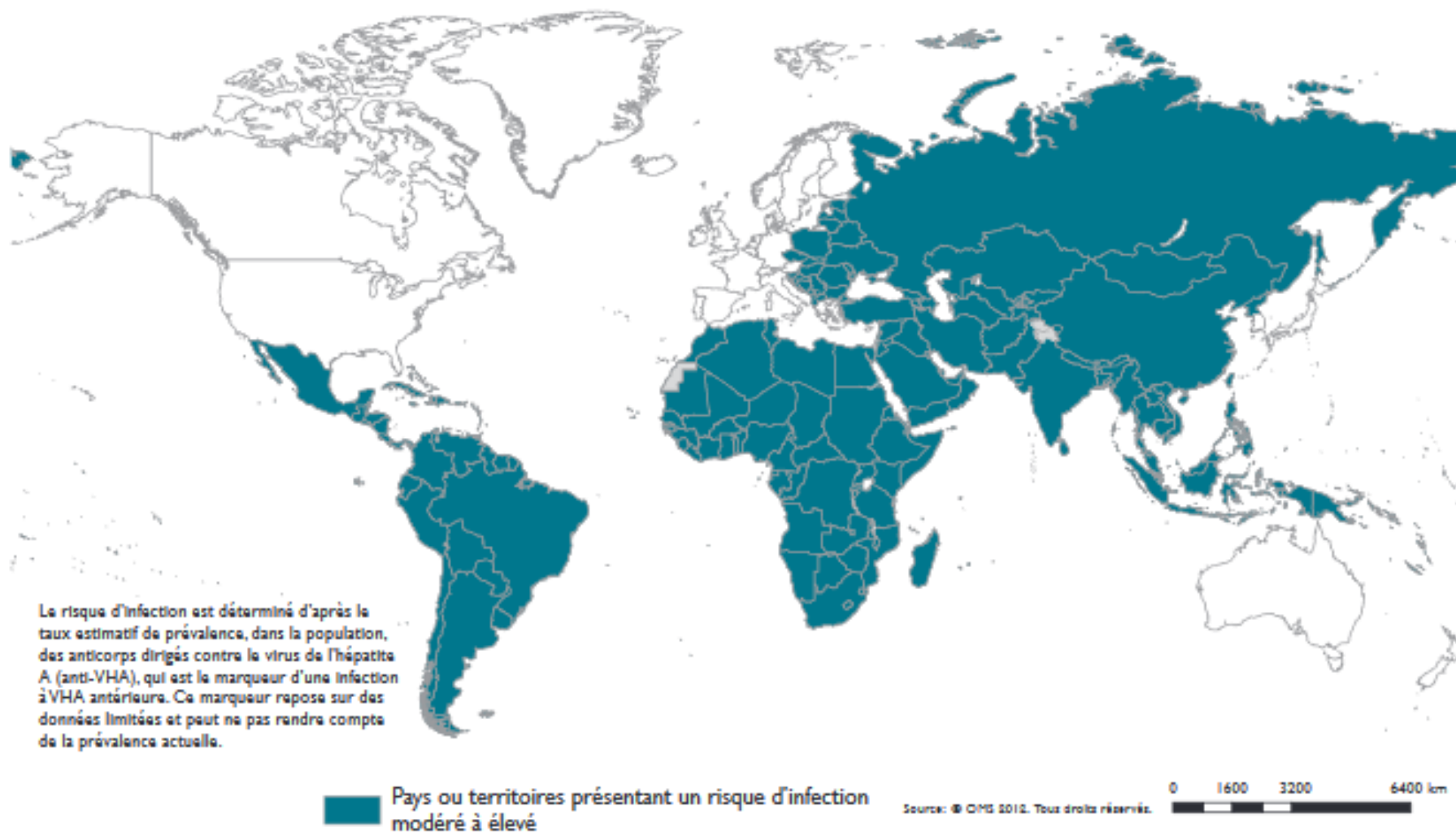
Objectifs de ce module

« à la fin de ce module, je serai... »

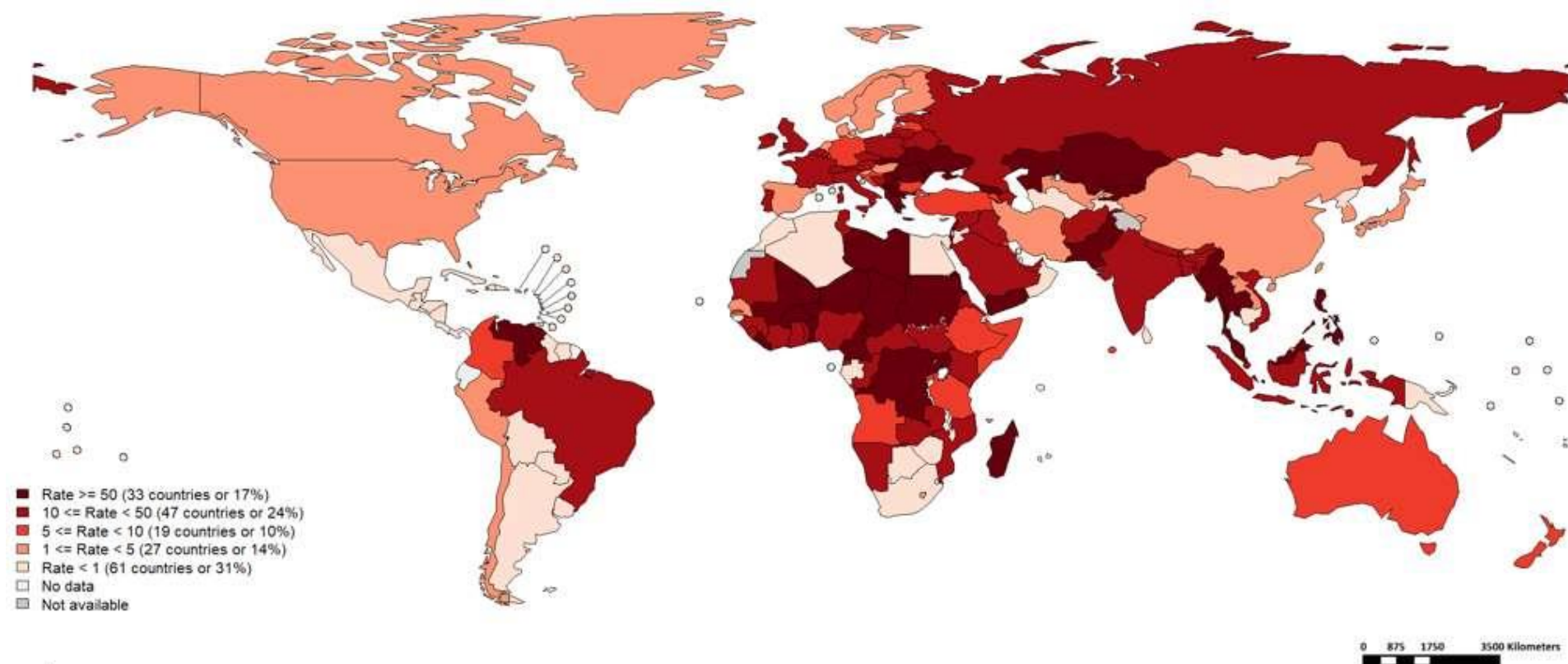
- 1. Sensibilisé au risque santé en mission**
- 2. Informé des principales pathologies du voyage
et des recommandations associées**
- 3. En mesure d'identifier des actions utiles avant, pendant
et après ma mission**

Un petit tour du monde des pathologies...

Hépatite A, pays ou territoires à risque



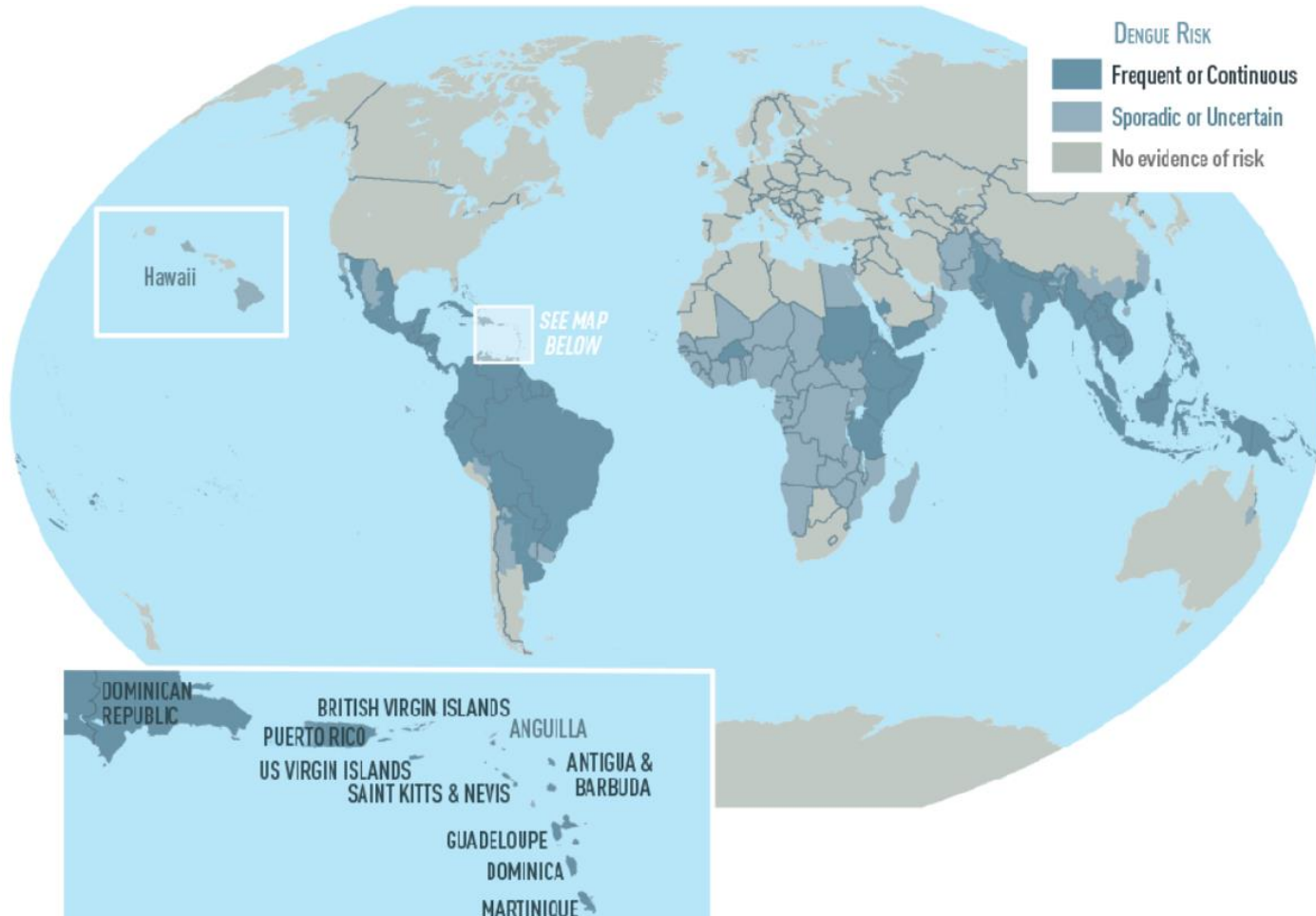
Carte d'incidence de la rougeole dans le monde basée sur les données rapportées à l'OMS de mars 2018 à février 2019



Disclaimer:

The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Carte de la dengue dans le monde basée sur les données rapportées à la CDC.
Source <https://www.cdc.gov/dengue/areaswithrisk/around-the-world.html> (oct-21)



Carte illustrative, le volontaire doit se renseigner par lui-même sur sa zone de mission, par exemple sur l'application Métis (www.pasteur-lille.fr)

Carte de la fièvre jaune en Afrique et en Amérique du sud <https://www.cdc.gov/yellowfever/maps/index.html> (oct-21)

Areas of risk: Africa



Areas with Risk of Yellow Fever Virus Transmission in Africa.

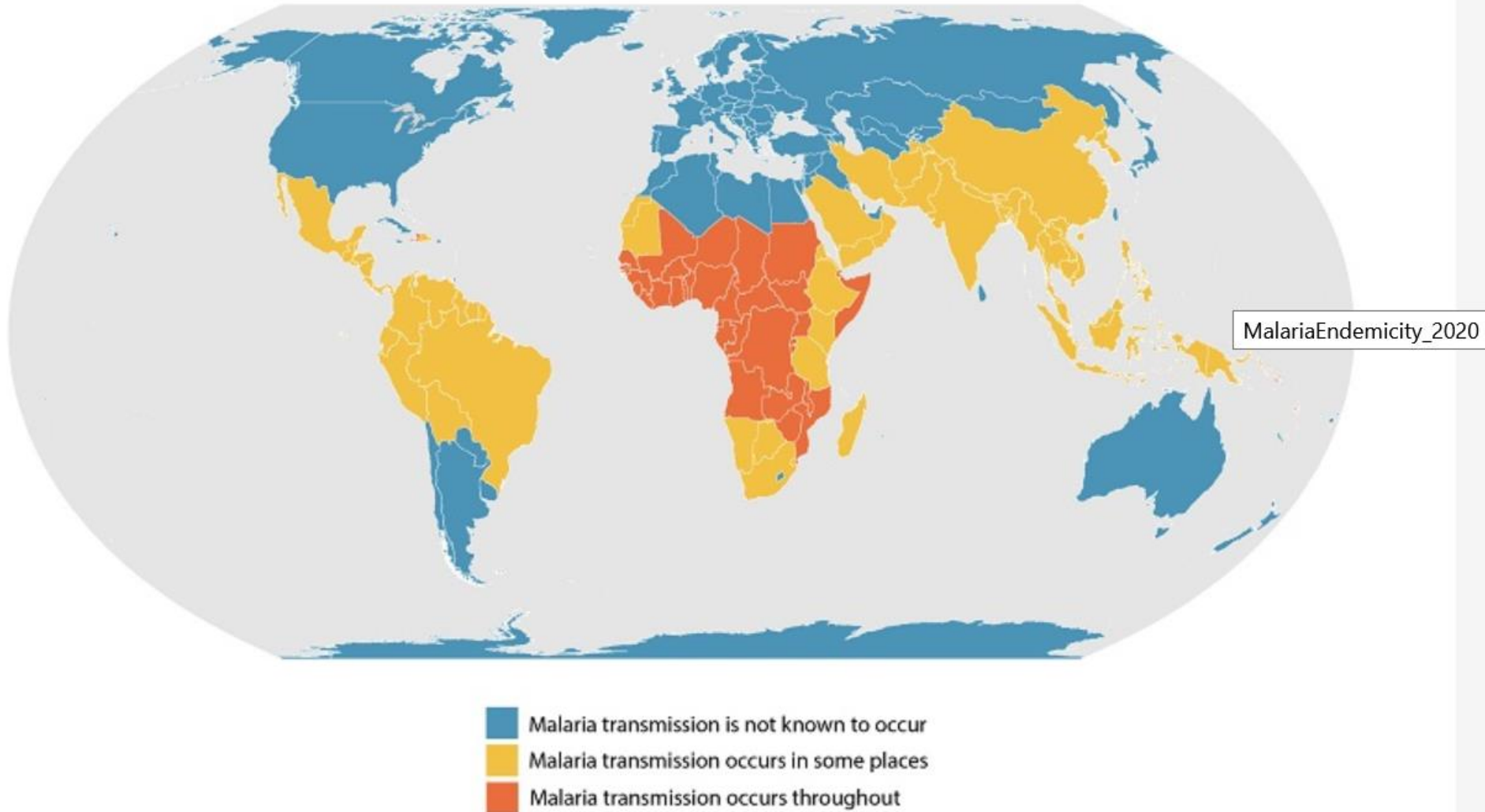
Yellow Fever vaccine recommendation:
[Africa](#)

Areas of risk: South America



Carte de la Malaria dans le monde (World Malaria Report 2020)

<https://www.cdc.gov/malaria/about/distribution.html>



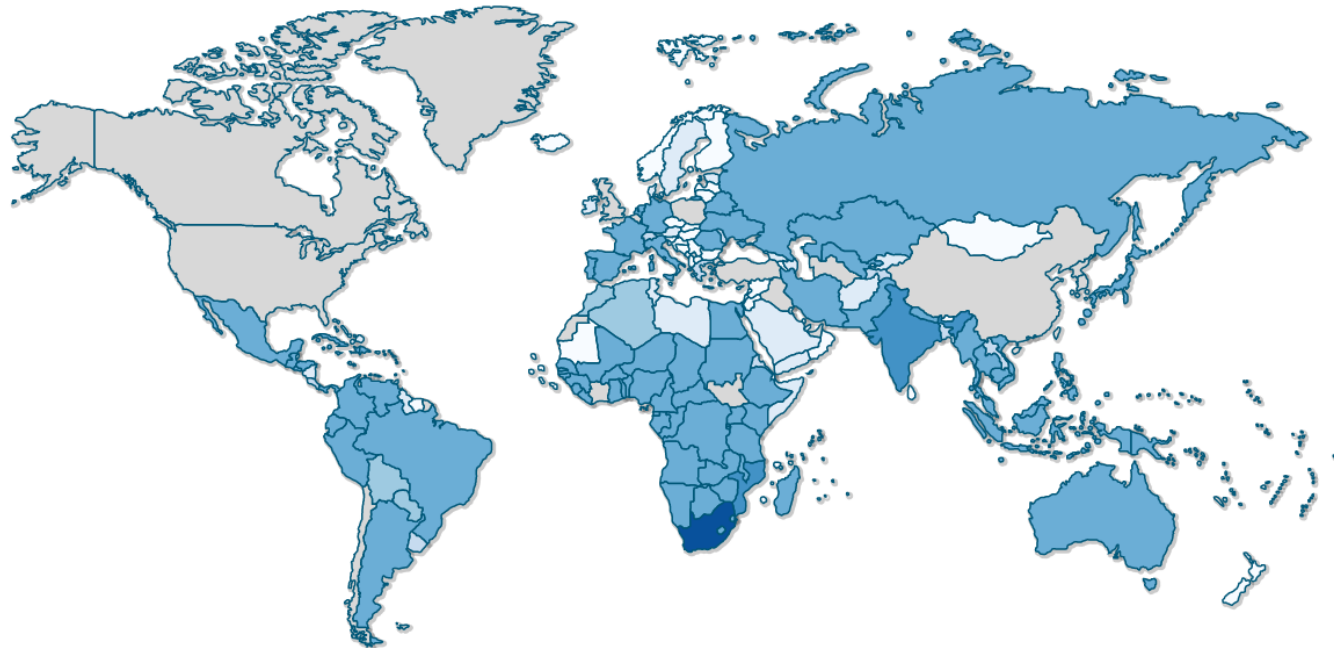
Carte illustrative, le volontaire doit se renseigner par lui-même sur sa zone de mission, par exemple sur l'application Métis (www.pasteur-lille.fr)

Le SIDA dans le monde (2020)



[Carte des Pays](#) > VIH/SIDA - nombre total de cas déclarés de SIDA et de VIH - Monde

All Population: VIH/SIDA - nombre total de cas déclarés de SIDA et de VIH
Monde



190 - 5,893 6K - 12K 12K - 17K 17K - 23K 0M - 2M 2M - 4M 4M - 6M 6M - 8M

Maladie Covid-19 (01/2022)



Search by Country, Territory, or Area



Covid-19 Response Fund

[Donate](#)

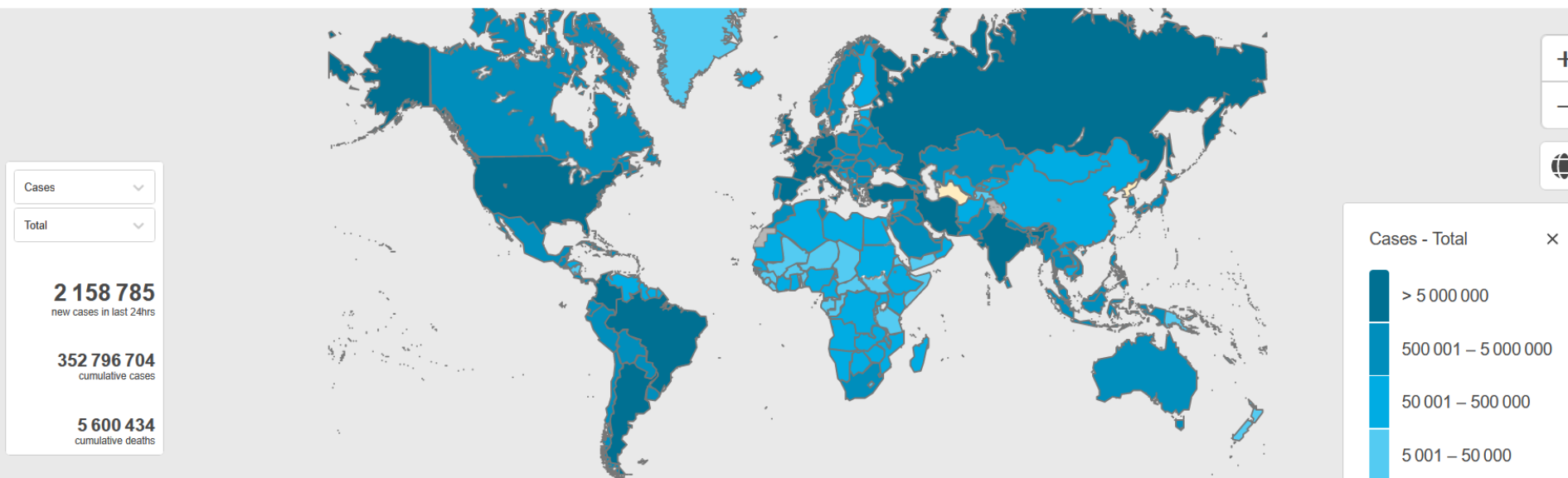
WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard

[Overview](#)

[Measures](#)

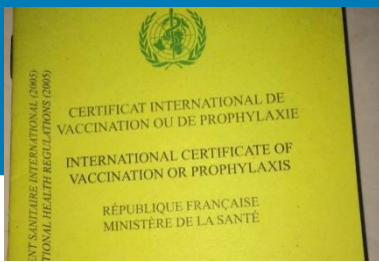
[Data Table](#)

[Explore](#)



Globally, as of **7:54pm CET, 25 January 2022**, there have been **352 796 704 confirmed cases** of COVID-19 and **5 600 434 deaths**, reported to WHO. As of **24 January 2022**, a total of **9 620 105 525 vaccine doses** have been administered.

**Donc avant de partir,
bien anticiper et
prévenir les risques**



AVANT DE PARTIR

- **Je me renseigne sur les pathologies** que je vais rencontrer sur le terrain (CM, ancien volontaire, <https://pasteur-lille.fr...>)
- **Je mets à jour mes vaccins** (Médecin traitant/ centre de vaccination international).
- **Je consulte en centre spécialisé maladies du voyageur**
- **Je consulte mes spécialistes** : dentiste, gynéco, ophtalmo...
- Je fais renouveler et traduire mon ordonnance pour des traitements habituels (noms génériques)

JE GLISSE DANS MES BAGAGES...

- Une petite pharmacie
- Mon carnet de santé (ou copie - Cloud)
- Mon carnet de vaccinations (ou copie - Cloud)
- Mes éventuelles ordonnances (dénomination commune internationale)
- Mes éventuels traitements (renseignez vous : compagnie aérienne, conservation sur place...)

TROUSSE A PHARMACIE



INDISPENSABLE

- Traitements habituels (*avec ordonnance noms génériques*).
- Thermomètre
- Traitement anti-palu préventif et curatif (si zone Palu)
- Bobologie : pansements, bande, compresses + **antiseptique**

UTILE

- Paracetamol
- Anti-diarrhéique (type TIORFAN : pas d'IMODIUM), antiémétique
- SRO (Solutions de réhydratation)
- Solution hydro-alcoolique
- Crème solaire
- Nécessaire à la gestion des règles (tampons / serviettes...)

TROUSSE A PHARMACIE



AU CAS OU...

- Anti-inflammatoires : jamais en première intention
- Antibiotiques « larges » uniquement après avis médical pour des infections digestive/urinaire/ORL (type AUGMENTIN)
- Antihistaminique voire corticoïdes si terrain allergique
- Collyre antiseptique, sérum physiologique
- Epingle à nourrice, pince à épiler, ciseaux...
- Pastilles désinfection eau de boisson+++
- ...

VACCINS



Mise à jour des vaccins recommandés en France :

1. Rappel DTP + Coqueluche
2. Hépatite B (++) si mission en santé)
3. Rougeole (++) si mission santé / réfugiés / enfants)
4. + Oreillons + Rubéole (ROR)
5. Le BCG (enfant +++) n'est plus obligatoire mais à voir selon zone de mission (anticiper car stocks rares)
6. Méningite C (recommandé de 1 à 24 ans)

+ Covid-19 vaccin homologué UE

VACCINS DU VOYAGEUR

- **Typhoïde :** pour tous
- **Hépatite A :** pour tous
- **Fièvre jaune :** recommandé voire obligatoire pour certains
pays d'Afrique et d'Amérique Latine
- **Méningite :** zone d'endémie (différents type A-C-Y-W)
+++ si réfugiés / enfants.
- **Encéphalite japonaise :** Asie du Sud-Est
- **Rage :** Conseillé++ si situation d'isolement en
zone d'endémie (Afrique, Asie...)
- **Ebola** dans des cas très spécifiques

Penser à aller au centre de vaccination suffisamment à l'avance !

		Région	Type	Contagi on	vaccin	Thérapie	Remarque
ANIMAUX	Moustiques: Paludisme	Intertropical	Parasite		Oui*	Oui	*uniquement pour enfants de 6 semaines à 17 mois.
	Chikungunia	tropique	Virus		Oui*	Non	*Vaccin expérimental
	Dengue	Intertropical	Virus		Oui*	Non	*dispo uniquement dans certains pays.
	Encéphalite japonaise	Asie	Virus		Oui	Non	
	Fièvre jaune	Intertropical	Virus		Oui	Non	
	Fièvre Zika	mondiale	Virus		Non	Non	Maladie bénigne sauf pour fœtus
	Mammifère: Rage	mondiale	virus		Oui		Transmission par morsure ou léchage plaie
	Puce: Peste (bubonique et septique, pharyngée, pneumonique)	Région rurale, Afrique et Asie	bacille	oui		Oui (sauf pneumonique)	
EAU / NOURRITURE	Diptère : Filariose	Intertropical	Parasite		Non	Oui	
	Tourista	mondiale	Virus parasite Bactérie		Non	Oui	Souvent bénigne mais peut être la conséquence d'une Amibiase ou d'une Salmonellose.
	Hépatite virale A, E	mondiale	Virus	oui	Oui	Oui sauf A	faible en Europe de l'ouest, Amérique du nord et Australie
ELEMENT CORPOREL	Peste (bubonique et septique, pharyngée, pneumonique)	Région rurale, Afrique et Asie	bacille	oui	Oui	Oui sauf pneumonique	
	Ebola	Afrique sub-saharienne		oui	oui	Non	Réservoir naturel serait la chauve-souris.
	Sida	mondiale	virus	oui			
	Hépatite virale B, C Hépatite D via la B	mondiale	Virus	oui	Oui	Oui	faible en Europe de l'ouest, Amérique du nord et Australie
	Coronavirus / Covid-19	mondiale	Virus	oui	oui	...	Pandémie mondiale

En arrivant,

je me renseigne sans tarder

En arrivant sur le terrain :

- **Lieux impaludés : dès le 1^{er} soir, dormez sous moustiquaire** (vérifiez-là et ayez un peu de fil au cas où !) + vérifier les protections aux fenêtres, peut-être à améliorer les prochains jours...
- Se renseigner sur l'eau consommable : fontaines, bouteilles, poches, javel, pastille etc.
- Repérer le **parcours de soins** local : hôpitaux, dispensaires, médecins...

Je suis là pour une mission
mais dès le début,
je prends de bonnes habitudes...



EAT



SLEEP



PLAY

- et s'hydrater, communiquer, rigoler, prier...

Je questionne régulièrement mon stress...

- **Protecteur** : permet de faire face aux conditions « extraordinaires » de la mission
- **Adaptatif** : tout est nouveau et différent, tout est stressant! (pays, culture, soutien, communication, confort,...) → diminue avec l'adaptation et le temps
- **Cumulatif** : épuisement physique et émotionnel, perte d'objectivité
- **Burn out** : angoisse, irritabilité, insomnie, cauchemars, dépression

Tout au long de la mission,

je suis vigilant

Méfiez vous de...

Quels sont les animaux qui causent le plus de mortalité par an ?



1 à 2 millions de morts par an



- le moustique
- l'homme
- le serpent
- le chien (rage)
- la mouche tsé tsé
- le scarabée réduve
- les escargots d'eau douce
- le scorpion
- ascaris, ver solitaire
- les crocodiles
- les hippopotames
- les abeilles
- les éléphants
- les lions
- les méduses
- les loups
- les requins

MOUSTIQUES ET MALADIES

Moustiques = vecteurs de nombreuses maladies : paludisme, dengue, Chikungunya, fièvre jaune, encéphalite japonaise...

PALUDISME :

- Transmis par l'anophèle : silencieux et indolore
- Symptômes comme une grippe : **fièvre**, fatigue, courbatures, douleurs musculaires, articulaires, maux de tête, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales, etc.
- Pique de la tombée de la nuit jusqu'à l'aube



Effacité relative des moyens de prévention disponibles contre les piqûres de moustiques

Genres de moustiques vecteurs potentiels	Anophèles et Culex <i>Piquent souvent la nuit</i>	Aedes <i>Piquent souvent le jour</i>
Maladies potentiellement transmises	Paludisme	Arboviroses (dengue, chikungunya, Zika)
Moyens	Filarioses	Filarioses
	Arboviroses	
Moustiquaire imprégnée ou non, de berceau, de poussette... pour un enfant avant l'âge de la marche	++++	++++
Moustiquaire imprégnée d'insecticide	++++	++
Moustiquaires grillagées aux fenêtres et portes	+++	+++
Répulsifs cutanés	+++	+++
Vêtements imprégnés d'insecticide	++	++
Diffuseur électrique d'insecticide (à l'intérieur)	++	++
Raquettes électriques	+	++
Pulvérisation intra-domiciliaire de « bombes » insecticides (disponibles dans le commerce)	+	+
Climatisation	+	+
Ventilation	+	+
Serpentin fumigène (extérieur)	+	+

PREVENTION du PALUDISME

- Il n'y aucune nécessité / joie / fierté... à « faire son palu » !
- Privilégier **protection physique** : **moustiquaire +++**
- Evitez les sources d'eau stagnante, le sucre à ciel ouvert...
- Prévention médicamenteuse : prenez conseil en consultation du voyageur, différentes stratégies selon lieux, saisons, profils (prophylaxie continue, saisonnière, initiale...)
 - ✓ Le traitement au long cours est possible = pas de contre-indication, recommandé par la DCC, et en particulier si vous êtes isolés des centres de soin pour analyses rapides et répétées, et traitements adaptés
- **Consulter au moindre doute** : fièvre, fatigue, courbatures, douleurs musculaires ou abdominales, articulaires, maux de tête, vomissements, etc
- Parfois hospitalisation / Pas d'automédication sans avis médical

EN CAS DE NON PRISE EN CHARGE OU DE PRISE EN CHARGE TROP TARDIVE, LE PALU PEUT TUER

*UNE FIEVRE EST UN PALU...
...JUSQU'À PREUVE DU CONTRAIRE*

➔ Consultez rapidement (24H)

*Attention, contrairement aux idées reçues, nous ne sommes pas
immunisés parce que nous avons déjà eu un Palu*

LES DIFFÉRENTS TESTS POUR LE PALU

	Test de Diagnostic Rapide	Goutte épaisse
Principe du test	Comme un test de grossesse : goutte de sang sur bandelette	Observation sang au microscope
Temps d'attente des résultats	quelques minutes	1 à 2 heures
Disponibilité du test	Facile (dispensaires, généralistes...)	Moyenne (capitales, grandes villes... structures de qualité cf. fiabilité)
Sensibilité/ Fiabilité	OK Même si inconvénient de mal détecter les espèces de paludismes à Plasmodium non falciparum, ce qui est moins fréquent en Afrique, et surtout moins grave	Variable selon le lieu où c'est effectué OK si gros hôpital, centre de santé reconnu... Sensibilité plus fine, le palu se détecte plus vite...

Globalement, les différentes phases du palu peuvent compliquer la lecture des tests (cf. cycle palu). En cas de test négatif mais de suspicion ne pas hésiter à refaire un test à J+1 ou 2, et/ou au moment d'un pic de fièvre : la sensibilité de la goutte épaisse ou du TDR augmente lors du pic du fièvre.

KIT ANTI-MOUSTIQUES, MINIMUM VITAL



Le coût de la Malarone est extrêmement variable selon les pharmacies, renseignez-vous !

Remboursé ou non ?
Lisez le guide du volontaire !

Et l'Artemisia ?

Ses arguments ne relèvent pas de la santé



« C'est une médecine naturelle »... **mais quid de l'efficacité ?**

→ **Les études d'efficacité sont contestées**

« C'est utilisée dans les médicaments »... **oui mais avec précision et avec d'autres molécules**

« C'est utilisé par les locaux »... **qui n'ont pas d'autre choix...**

« C'est une source de revenus pour des populations locales, hors des circuits lucratifs des laboratoires »... **C'est vrai !**

Et l'Artemisia ?

Ses promoteurs vous la déconseillent



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying <https://maison-artemisia.org>. The page features a photograph of two young children in white school uniforms drinking from pink plastic cups. The child on the left has a peace symbol and the word 'PEACE' on their shirt. To the right of the photo, the text reads: 'Du côté médical et légal' in large orange letters, followed by a paragraph in French: 'Les infusions d'*Artemisia annua* et *afra* sont utilisées depuis des siècles en Chine et en Afrique contre les parasites. Nous faisons tout pour accélérer leur reconnaissance dans l'offre de soin pour les populations les plus démunies.' Below this is a button labeled 'L'Artemisia contre le paludisme'. At the bottom of the screenshot, an orange banner contains a red arrow pointing right and the text: 'L'Association déconseille formellement l'utilisation de la tisane d'Artemisia à tous les voyageurs provenant de pays non impaludés et disposant des médicaments recommandés à ce jour par l'OMS.'


80 % ☆

Du côté médical et légal

Les infusions d'*Artemisia annua* et *afra* sont utilisées depuis des siècles en Chine et en Afrique contre les parasites. Nous faisons tout pour accélérer leur reconnaissance dans l'offre de soin pour les populations les plus démunies.

L'Artemisia contre le paludisme

L'Association déconseille formellement l'utilisation de la tisane d'Artemisia à tous les voyageurs provenant de pays non impaludés et disposant des médicaments recommandés à ce jour par l'OMS.



Nous ne recommandons pas la prise d'*Artemisia annua* ou *afra* en préventif pour les voyageurs allant dans des pays impaludés. Aucune étude clinique n'a été réalisée sur cette catégorie de personnes. Nous travaillons de façon humanitaire pour les populations démunies qui vivent avec le paludisme depuis leur naissance.

Et l'Artemisia ?

Ce produit n'est pas approuvé

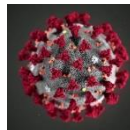
L'efficacité sur les populations des voyageurs étant non prouvée,
L'ANSM a suspendu la mise sur le marché et la promotion de
l'Artémisia en 2015

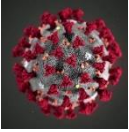
➔ Ce qui est observé : pourrait ralentir la progression des premiers jours mais **NE GUERIT PAS**

Si le palu d'un volontaire a été guéri par de l'Artémisia...
...ce n'était probablement pas un Palu !

➔ **La DCC recommande de ne pas utiliser l'Artemisia
contre le palu**

Quelle attitude face à la pandémie de la maladie Covid-19 ?





Covid-19 : COMPORTEMENT RESPONSABLE

- **S'informer régulièrement sur le contexte local :**
sanitaire, & réglementaire
- **Respecter a minima les règles locales**, elles peuvent varier dans le temps et/ou selon les lieux
➔ NB : on peut vous vous contrôler davantage en tant que « blanc » / occidental...
- **Respecter autant que possible les consignes sanitaires « universelles »** (distanciation, masque, isolement si symptômes...)
- **Protégez, transmettez les bonnes pratiques, plutôt que le virus...**

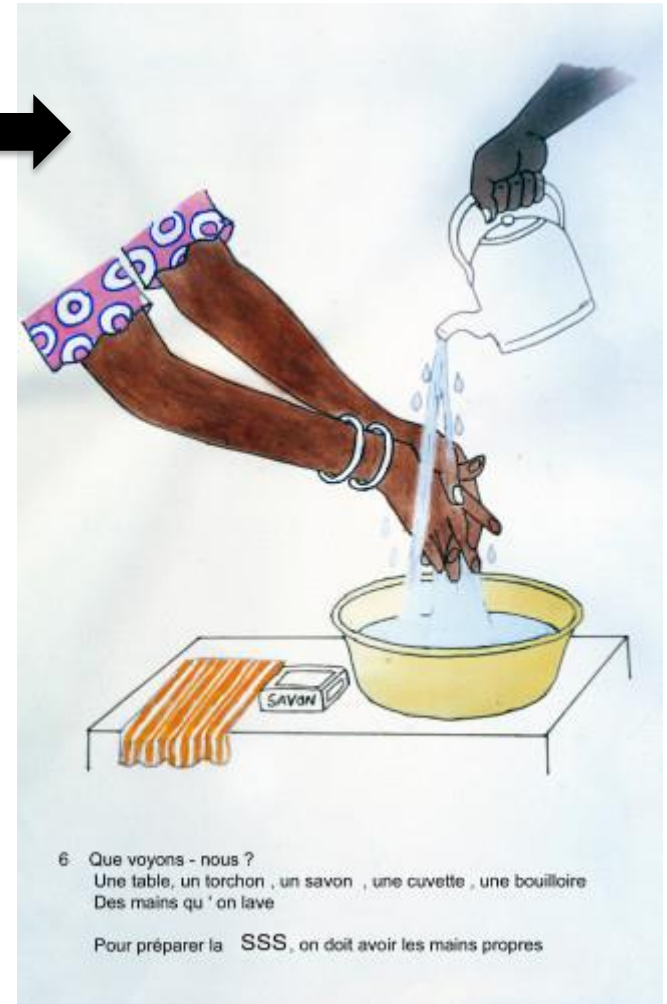
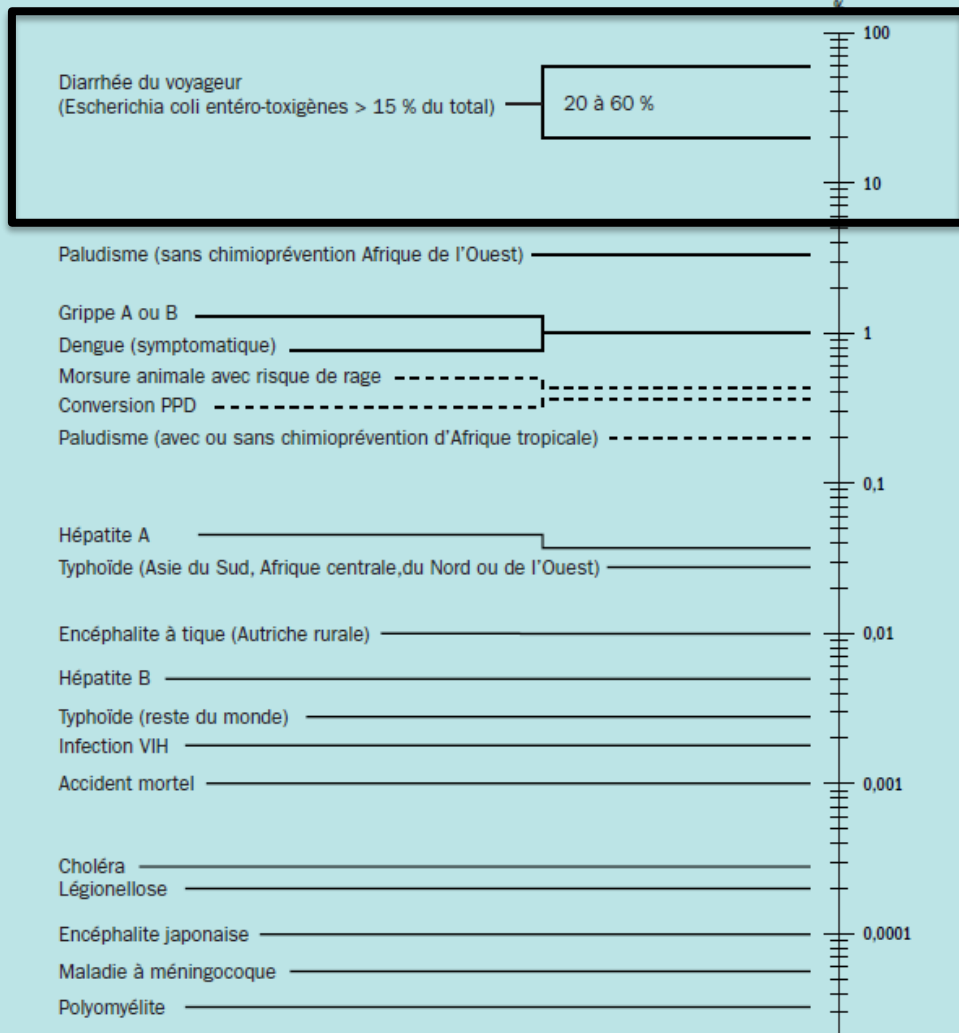
https://www.youtube.com/watch?v=wKg_oUEXyq0

Il y aussi

le péril fécal

figure 2

Problèmes de santé pendant un séjour dans un pays en développement (taux d'incidence par mois [59])



ALIMENTATION, EAU, DIARHEE, PERIL FECAL

- **Se laver les mains +++**
(savon, Solution Hydro Alcoolique)
- Prudence avec :
 - Eau (bouteille/bouillie/filtrée/pastilles), glaçons
 - Glaces, produits laitiers, produits frais
 - Crudités, fruits (peler soi-même)
 - Viande, poisson, crustacés (bien cuits ++)
 - Resto, viande de rue, produits préparés ou transformés



Bon Docteur, en vrai, le coca c'est une bonne idée ou non ?



TRAITEMENT EN CAS DE DIARHÉE

- Si Fièvre, sang dans les selles, vomissements et impossibilité de s'hydrater, troubles digestifs persistants



**Avis
médical**

=> **Hydratation** (SRO, coca remué et un peu dilué avec eau saine, soupe...)



- + Régime adapté
- Antibiotique pas systématique !
- Si troubles digestifs persistants : déparasitage
- **Penser au palu si fièvre ! Consulter !**

Qui suis-je ?



Les punaises de lit



- Vérifiez votre lit, **en particulier dans les lieux de passage** : elles se voient et/ou présence de mini taches rouges
- Il y en a ? => il ne faut pas dormir là sans quoi elles deviennent vos amies et vous suivront partout dans vos bagages
- Vous avez été piqué (en série, rouge, gonflé, démangeaison) ?
 - Pas de panique, ce n'est pas vecteur de maladie
 - Nettoyez la zone avec un antiseptique ou eau chaude + savon
 - Il existe des crèmes pour soulager + antihistaminiques
- Se débarrasser de punaises de lit :
 - Aspirer partout, fermer le sac, le jeter – nettoyer partout
 - Scotch double-face sur les points d'entrée et sorties de lit
 - Lavez à 60° voire 90° tout le linge (ou 3 jours au congel !)

Quelle mouche m'a piqué ?



A l'étranger pensez à nettoyer / désinfecter vos piqures,
elles sont des portes d'entrée aux bactéries

Vos propres comportements

vous protègent

et protègent les autres

SEXUALITE ET CONTRACEPTION

Attention votre vie affective est modifiée par le contexte, sans pouvoir le mesurer aujourd'hui

- Vous devenez séduisants 😊 et vous avez besoin d'amour ❤️
- Comportement responsable indispensable + contraceptifs

En volontariat, la sexualité peut constituer une pratique à risques :

- Haute prévalence VIH, hépatites et autres IST
- Conditions de grossesses et accouchements délicates
- Conditions d'IVG dangereuses
- Raisons / situations d'exclusions sociales localement

ENVIRONNEMENT

- **Hygiène corporelle** tout au long de la mission
- Tous les bobos sont à nettoyer !
- **Attention au soleil** (Amérique latine...), aux coup de chaleur (Afrique, Asie...)
- **Attention aux bactéries, parasites...**
 - Pas de baignade en eau stagnante, évitez les « lacs sacrés »...
 - Evitez d'être pieds nus sur sols mouillés, sableux, boueux...
- **Vous serez en altitude ? :**
 - Peut générer maux de tête, troubles digestifs...
 - Consultation d'altitude possibles en France avant le départ
 - Traitement existant (Diamox) mais pas toujours efficaces et/ou effets secondaires
 - 24h de repos complet + hydratation en arrivant peut être utile



CONTACTS AVEC LES ANIMAUX

Ils sont mignons, exotiques, mais parfois dangereux

Vous partez en famille ? ➔ **bien sensibiliser les enfants**

Attention aux morsures + griffures + contacts salivaires sur plaie ou sur muqueuse

RAGE (chiens, chauve-souris...) :

- Vaccination avant le départ car souvent zone isolée
- **En cas de morsure ou de contact salivaire sur plaie ou muqueuse : savon + contact plateau médical cc DCC**
+ centre antirabique dans les 24H = urgence vitale

Serpent et scorpion → immobilisation & avis/consultation rapide

SECURITE ROUTIERE (cf. module sécurité)

Accidents = 1^{ère} cause de rapatriements et de morbi-mortalité des expatriés !!!

- Attention à l'état du véhicule
- Mettre ceinture ou casque
- Ne pas rouler la nuit
- Chaussures fermées en moto
- Toujours partir à 2, au moins...
- Pas d'alcool au volant
- Contrôles de police

Et un jour vous reviendrez...

AU RETOUR

- Paludisme possible jusqu'à **3 mois ou +** après le retour ➔ **si symptômes : consulter rapidement en signalant votre séjour à l'étranger**
- Consultation chez le médecin traitant pour un bilan
- Consultation au centre de vaccination si besoin pour finir la mise à jour de son calendrier vaccinal (rappel hépatite A notamment)

On récapitule en 4 diapos

A RETENIR

- **Prévention** = meilleure des médecines !
- **Respecter nos règles et recommandations**
- **Ne pas minimiser les problèmes de santé** → consulter
 1. localement... et si insuffisant / gravité / doute :
 2. le plateau médical (mail et/ou tel)

L'argent ne doit pas être une raison pour ne pas consulter ou se faire soigner → parlez en à la DCC

Transparence = meilleur accompagnement

Top 3 des recommandations

BARRIERE PHYSIQUE



LE LAVAGE DES MAINS

AVIS MEDICAL / CONSULTATION en 24H



Sur le terrain, en cas de question ou problème santé



Pour information, conseil et suivi

securite@ladcc.org +33(0)1 45 65 91 70

(si pas de réponse : message consulté rapidement)



Pour avis médical et/ou rapatriement sanitaire

(idéalement en copie : securite@ladcc.org) :



assistance@mutuaide.fr - +33(0)1 55 98 88 35

Mentionnant contrat **Previes n° FR023375TT**



**Le rapatriement en France n'est pas systématiquement la meilleure solution.
C'est une décision médicale que l'on confie à l'assistant, en lien avec nous.
Ce n'est pas un dû, ce n'est pas gratuit.**

Tout va bien se passer !

DON'T
WORRY,
BE
HAPPY

Volontariat = expérience inoubliable !

Vous êtes informés et vigilants

Vous reviendrez, mais différents ;-) !

Toutes vos questions sont bienvenues !

