

SOMMAIRE

DERRIÈRE LES MOTS.....	3
AVERTISSEMENT	3
LEXIQUE	6
AVANT-PROPOS.....	9
1 AVANT LE DÉPART.....	11
POURQUOI CONSULTER EN SANTÉ-VOYAGE AVANT DE PARTIR?.....	13
LA VACCINATION PRÉCÉDANT LE DÉPART	14
La vaccination de base..... 14	Les vaccins obligatoires..... 15
Les vaccins recommandés 15	
SE PRÉPARER À VOYAGER AVEC UNE CONDITION MÉDICALE.....	17
Quels documents emporter?.....17	Voyager avec des dispositifs médicaux 18
Voyager avec des médicaments17	Voyager avec des seringues et des aiguilles..... 19
L'ASSURANCE VOYAGE	20
Pourquoi prendre une assurance voyage? 20	Où se procurer une assurance voyage? 22
Les couvertures essentielles..... 21	
QUOI METTRE DANS UNE TROUSSE DE SANTÉ VOYAGE?	22
Équipements..... 23	Pharmacie de voyage..... 23
2 PENDANT LE VOYAGE	25
LES TRANSPORTS	27
La pression et l'humidité en avion 27	L'immobilité prolongée pendant un transport 28
Les changements de pression..... 27	Le mal des transports 28
LE DÉCALAGE HORAIRE	29
La mélatonine et les somnifères..... 29	
L'EAU ET LES ALIMENTS.....	30
Qu'est-ce que la diarrhée du voyageur? 30	Comment attrape-t-on la diarrhée du voyageur? 31

Comment éviter la turista et les maladies transmissibles par l'eau et les aliments?.....	32	Le lavage des mains.....	34
Les aliments.....	32	Que faire en cas de diarrhée du voyageur?	35
L'eau et les autres boissons.....	32	Quand consulter en cas de diarrhée du voyageur?.....	36

LES ARTHROPODES36

Moustiques, moucheron et autres insectes.....	36	Punaises de lit.....	40
Comment se protéger des piqûres en voyage?	38	Tiques.....	42

LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX43

L'altitude.....	43	Exposition au soleil et à la chaleur.....	46
Les milieux aquatiques	45	La pollution.....	47

LES ACCIDENTS48

Sur la route.....	48	Dans l'eau	49
-------------------	----	------------------	----

LES ANIMAUX EN VOYAGE50

La rage.....	50	Comment éviter les maladies transmissibles par les animaux?	51
Autres maladies transmissibles par les animaux	50	Que faire en cas de morsure ou de griffure d'un animal?	51

LA SEXUALITÉ EN VOYAGE52

LES AUTRES MALADIES LIÉES AU VOYAGE52

L'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ À L'ÉTRANGER53

3 LE RETOUR DE VOYAGE54

SURVEILLER SON ÉTAT DE SANTÉ AU RETOUR DE VOYAGE56

Les périodes d'incubation	56
---------------------------------	----

QUAND CONSULTER AU RETOUR D'UN VOYAGE?56

OÙ CONSULTER AU RETOUR DE VOYAGE?57

4 RÉPERTOIRE DE RESSOURCES58

RESSOURCES UTILES60

BIBLIOGRAPHIE.....61

INDEX.....64