

Dossier - conseil : Voyage et Santé

1. Introduction.

L'objectif de ce dossier est de sensibiliser les lecteurs à certains aspects liés à la santé dans le cadre d'un voyage. Nous vous recommandons de consulter un médecin (ou un centre spécialisé en médecine des voyages) en cas de voyage dans un pays en voie de développement ou tropical.

2. Vaccination.

La vaccination joue un rôle important dans la prévention de nombreuses maladies infectieuses. Dans le cadre d'un voyage, il est essentiel de déterminer avec soin quels vaccins sont à effectuer avant le départ. En règle générale il est conseillé de planifier un schéma de vaccination **au moins 6 semaines avant le départ**¹ (il est toutefois possible de bénéficier de schéma plus rapide en cas de voyage de dernière minute).

Pour chaque pays il existe des recommandations concernant les vaccinations à effectuer⁴. On distingue :

- Des vaccins **obligatoires** pour se rendre dans certain pays (p.ex la fièvre jaune selon le pays considéré.)
- Des vaccins **recommandés pour tous les voyageurs** selon la destination (p.ex l'hépatite A selon le pays considéré.)
- Des vaccins **recommandés pour des groupes de personnes présentant des risques particuliers** (p.ex la vaccination de la rage qui dépend de plusieurs facteurs)

Parallèlement aux vaccinations spécifiques pour un voyage, les éventuels rattrapages des vaccinations de base sont également effectués (tétanos, rougeole etc...).

L'indication à la vaccination dépend également de nombreux facteurs (grossesse, maladie chronique, déficience immunitaire, durée et type de voyage etc.).

Notre officine est abonnée au site Tropimed et dispose ainsi des recommandations actualisées pour vous renseigner. Une consultation médicale est requise.

En pratique :

- Disposez de votre carnet de vaccination.
- Consultez le site www.safetravel.ch
- Renseignez vous auprès de notre officine ou de votre médecin concernant les vaccinations à effectuer avant votre départ.
- Prendre contact avec votre médecin ou le cas échéant un médecin spécialisé en médecine des voyages pour valider le schéma de vaccination et effectuer les vaccins nécessaires.

3. Malaria / Paludisme. ^{1,2}

La malaria ou paludisme est une maladie provoquée par **un parasite (plasmodium)** qui est transmis par l'intermédiaire **d'un type de moustique : l'anophèle.**

La malaria est la plus importante maladie parasitaire humaine. Chaque année 300 à 500 millions d'êtres humains en sont atteints et 1,5 à 2,7 millions de personnes décèdent de la maladie ². La malaria touche une centaine de pays (Asie, Océanie, Afrique, Moyen-Orient, Amérique centrale et du sud).

Il existe 4 principales espèces du parasite de la malaria et donc des formes de malaria différentes. Les infections dues au plasmodium falciparum sont particulièrement redoutées car **l'évolution de la maladie peut entraîner la mort.**

Les symptômes de la malaria peuvent être divers et non spécifiques : **fièvre** accompagnées parfois de fatigue, de maux de tête, de douleurs musculaires, de diarrhées / vomissements, sueurs froides et bouffées de chaleurs. Des cycles typiques de fièvres qui coïncident avec la multiplication des parasites et l'éclatement des globules rouges, peuvent alors survenir ¹.

Par précaution, toute fièvre lors d'un séjour dans une zone de malaria ou après le retour doit être considérée comme pouvant être une malaria et un avis médical est requis dans les meilleurs délais (< 12 heures).

Stratégie de protection contre la malaria ^{1,2}

1) Prévention des piqûres de moustiques (voir chapitre 4)

2) Traitement d'urgence à emporter.

Si le risque de contracter la malaria est considéré comme faible ou moyen dans un pays ou une région. Il s'agit d'emporter un traitement spécifique qui sera utilisé uniquement dans le cas suivant (ou selon avis médical) :

- **fièvre > 37.5°C**, présence dans une zone à malaria depuis > 6 jours **ET** impossibilité de consulter un médecin dans les 6 à 12 heures. ²

3) Traitement médicamenteux en prévention de la malaria (chimioprophylaxie)

Si le risque de malaria est élevé, il est nécessaire de suivre un traitement préventif qui sera débuté avant le voyage et terminé après le retour selon un schéma précis qui sera discuté lors de la remise du traitement.

Aucun traitement médicamenteux préventif n'est efficace à 100 %. Il est donc essentiel de prévenir les piqûres de moustiques et de consulter un médecin en cas de fièvre pendant ou au retour d'un voyage dans une zone à malaria ¹

Le choix des traitements (urgences et préventif) varie notamment en fonction des espèces de plasmodiums rencontrés et des résistances observées dans les régions touchées. Ainsi un traitement (urgences et/ou préventif) préconisé pour un voyage en Afrique peut être inadéquat lors d'un voyage en Asie du sud est.

En pratique :

- Consultez le site www.safetravel.ch
- Renseignez vous auprès de notre officine ou de votre médecin concernant la présence de malaria dans la zone dans laquelle vous prévoyez de vous rendre.
- Déterminez au cours d'une consultation médicale une stratégie de protection contre la malaria. Informez votre médecin si vous êtes enceintes ou allergiques à certains médicaments ou si vous suivez un traitement médicamenteux.
- A retenir :
 - 1) la malaria est une maladie potentiellement mortelle
 - 2) en cas de fièvre dans une zone à malaria et au retour de cette zone, un avis médical est essentiel dans les meilleurs délais.
 - 3) aucun traitement de prévention n'est efficace à 100 %, la prévention des piqûres de moustiques est donc essentielle.
- Notre officine dispose de documents qui présentent les différents anti-malariques (schémas de posologie, profil d'effets indésirables etc.)

4. Moustiques : prophylaxie d'exposition^{1,2}

Il existe plusieurs types de moustiques (anophèles, culex, etc.) qui peuvent être, selon la zone considérée, vecteurs de différentes maladies (malaria, dengue, encéphalite japonaise, fièvre jaune, chikungunya, etc.)^{1,2}

Certains moustiques sont actifs la nuit : la transmission de la malaria par exemple s'effectue dès la tombée du jour et essentiellement pendant la nuit. D'autres moustiques sont par contre également actifs pendant la journée : transmission de la dengue ou de la fièvre jaune par exemple (diurne et nocturne)¹

Le voyageur qui se trouve dans une zone de transmission de ces différentes maladies doit impérativement prendre des dispositions pour prévenir les piqûres de moustique.

- Porter des vêtements longs et clairs éventuellement imprégné d'insecticide (par exemple Nobite spray. Ne pas utiliser des sprays à base de DEET pour l'imprégnation car cette substance peut endommager les matières synthétiques) Les détails peuvent être obtenus dans notre pharmacie.
- Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide (idéalement !).
- Sur la peau exposée, il est important d'utiliser des répulsifs à base de DEET à une concentration > 20 % (Antibroom Forte, Exopic Forte, etc.). L'application doit être renouvelée toutes les 3 à 4 heures¹
- Pour les petits enfants (6 mois – 3 ans) il est conseillé d'appliquer parcimonieusement un produit à base de DEET à 10% afin d'éviter des effets indésirables. A partir de 3 ans, une concentration de DEET à 20 % est acceptable¹
- Les femmes enceintes sont particulièrement à risque de développer une malaria compliquée. L'utilisation de répulsifs à base de DEET est actuellement considéré comme étant compatible avec une grossesse¹. Toutefois nous déconseillons l'utilisation de répulsif à base de DEET chez la femme enceinte dans des zones dans lesquelles les moustiques ne transmettent pas de maladies.

5. Diarrhée du voyageur / hygiène alimentaire. ^{1,2}

La diarrhée du voyageur (« turista ») est le problème de santé le plus fréquent lors d'un voyage à l'étranger, particulièrement dans un pays en voie de développement. La diarrhée intervient classiquement après l'ingestion d'eau ou de nourriture contaminée. Des bactéries, des virus et des parasites peuvent être à l'origine des diarrhées du voyageur.

Prévention de la diarrhée du voyageur : hygiène alimentaire.

Il s'agit de suivre dans la mesure du possible la recommandation suivante : « cuis-le, bous-le, pêle-le ou oublie-le » (« cook it, boil it, peel it or forget it »).

Dans la pratique, il s'agit d'éviter toute consommation d'aliments insuffisamment cuits ou lavés avec une eau potentiellement contaminée (légumes, salades, fruits non pelés, lait non pasteurisé, etc.).

L'eau du robinet est non potable dans un grand nombre de pays. Il s'agit donc de recourir systématiquement à de l'eau en bouteille (pour se laver les dents par exemple, etc.). Si l'eau en bouteille fait défaut il est nécessaire de bouillir l'eau 1 à 3 minutes ou de recourir à une désinfection chimique de l'eau (Micropure Forte) selon les recommandations. Les comprimés Micropure classic MC ne désinfectent pas l'eau mais permettent seulement de la conserver après désinfection. La désinfection chimique de l'eau s'applique uniquement à une eau claire. Des systèmes de purification de l'eau par microfiltration existent également.

Symptômes et traitement de la diarrhée du voyageur.

Les symptômes de la diarrhée du voyageur consistent principalement de plusieurs selles liquides ou molles par jour avec parfois des nausées / vomissements et des crampes abdominales.

Dans la plupart des cas, ce trouble se résout en quelques jours. Au cours d'un épisode de diarrhée du voyageur classique, il s'agit principalement de s'hydrater adéquatement. Les enfants sont particulièrement à risque de déshydratation et nécessitent une surveillance de tous les instants. Au moindre doute, un avis médical sera recherché.

En cas de déshydratation une solution de réhydratation peut être obtenue en préparant la solution suivante: **1 cuillère à café de sel + 8 cuillères à café de sucre + 2 oranges pressées à compléter avec de l'eau bouillie à 1 litre.** Dans l'attente d'une consultation médicale, il est conseillé d'administrer cette solution à raison d'env. 70 ml/kg sur une durée de 4 heures. En cas de vomissement il est nécessaire d'interrompre la réhydratation pendant 10 minutes avant d'administrer 1 cuillère à café de solution toutes les 2 minutes.

Pour le traitement des épisodes de diarrhées, il est traditionnellement conseillé de suivre un traitement de type probiotique +/- charbon (Bioflorin, Carbolevure respectivement) pour favoriser la normalisation de la flore intestinale, bien que l'efficacité de ce type de traitement est incertaine. En cas de crampes intestinales, les spasmolytiques (Buscopan, Spasmo-Canulase) peuvent diminuer les symptômes.

Si nécessaire, le lopéramide (Imodium) peut être utilisé pour diminuer la fréquence des selles liquides, particulièrement en cas de voyage prolongé dans un bus ou lorsque des toilettes sont peu accessibles. 3 à 4 comprimés d'Imodium par jour sont généralement suffisants. Il ne faut pas dépasser la dose de 8 comprimés par jour. Ce médicament est à administrer prudemment chez les enfants > 2 ans (strictement selon avis médical et sous forme de suspension) et il est **contre-indiqué** chez les enfants < 2 ans.

En cas de diarrhées violentes et/ou avec fièvre et/ou avec présence de sang dans les selles, la prise en charge est différente. Une consultation médicale est alors nécessaire. Dans certains cas, le médecin consulté avant le départ peut décider de prescrire un antibiotique de réserve qui sera utilisé uniquement selon ses recommandations.

En pratique :

- Appliquer des mesures strictes concernant l'hygiène alimentaire.
- En cas de diarrhée du voyageur légère ou moyenne : s'hydrater adéquatement est l'élément central du traitement. Un recours au lopéramide (Imodium) est possible pendant quelques jours.
- Garder à l'esprit qu'un enfant risque une déshydratation potentiellement grave en cas de diarrhée.
- En cas de diarrhées violentes ou avec présence de fièvre ou de sang dans les selles, un avis médical est nécessaire.
- Si votre médecin vous prescrit un antibiotique de réserve, il faut suivre les recommandations strictement et utiliser l'antibiotique uniquement dans le cadre de l'indication précise.

6. Prévention solaire

Le soleil provoque par l'intermédiaire des rayonnements UVA et UVB des méfaits sur la peau et au niveau des yeux. Une exposition limitée au soleil est essentielle pour prévenir les coups de soleil mais aussi pour limiter les phénomènes de vieillissement cutanés et le risque de développer un cancer de la peau. Une protection efficace contre le soleil permet également au sujet sensible de se prémunir contre les phénomènes d'allergies solaires.¹

Types de peaux

On distingue 6 types de peau pour lesquelles les experts préconisent des mesures de préventions spécifiques. Nous vous conseillons de déterminer votre type de peau sur www.hauttyp.ch et de prendre connaissance des recommandations spécifiques pour votre type de peau.

Principes généraux de prévention¹

Crème solaire.

- Il est essentiel d'utiliser une crème solaire avec un indice de protection solaire adapté à votre type de peau (minimum IPS 15).
- Il faut renouveler l'application de crème plusieurs fois par jour et également après la baignade ou en cas de transpiration.
- Appliquer une crème solaire efficace contre les UVA et UVB, 30 minutes avant l'exposition au soleil et sans oublier les zones sensibles (oreilles, mollets, lèvres etc.)

Exposition solaire.

- Eviter l'exposition solaire entre 11h et 15h (enfants et types de peau I à III surtout).
- En cas de rayonnement intense il est vivement conseillé de rester à l'ombre (parasol, ombre naturelle) et de protéger sa peau à l'aide d'un vêtement.
- Un chapeau et des lunettes sont indispensables en particulier chez les enfants.
- Ne pas oublier de s'hydrater fréquemment avec des boissons ... sans alcool et sans sucre.

Dispositions particulières pour les enfants.

- La peau des enfants est particulièrement sensible et des mesures strictes de protection solaire doivent impérativement être mises en place.
- Il est recommandé de privilégier une crème solaire avec filtre physique chez les petits enfants¹.
- Les enfants < 1 an ne doivent pas être exposés au soleil
- Un chapeau et des lunettes sont indispensables.
- Il faut surveiller qu'un enfant exposé au soleil s'hydrate abondamment pendant et après l'exposition.

7. Maladies sexuellement transmissibles.¹

De nombreuses maladies peuvent se transmettre par voie sexuelle : **HIV / SIDA**, **Hépatite B**, Herpes génital et condylome génital, gonorrhée, syphilis, maladies dues à chlamydia, etc.

Afin d'éviter la transmission d'une MST, il s'agit de suivre les recommandations suivantes :

- **Utilisation systématique de préservatifs labellisés « ok » lors de rapports sexuels (tous types).**
- Vaccination contre l'hépatite B selon avis médical.
- Ne pas utiliser de matériel ayant pu être en contact avec du sang d'une tierce personne (seringues, rasoir, brosse à dents).

En cas de rapport sexuel non protégé ou en cas de symptômes suspects, il est impératif de consulter un médecin le plus rapidement possible.

8. Prévention des thromboses veineuses profondes.

Lors d'un voyage en avion (ou par un autre mode de transport), l'immobilité est un des facteurs pouvant provoquer une thrombose veineuse profonde et/ou d'embolie pulmonaire. ¹

Ce risque est généralement considéré comme faible ^{1,2} mais augmente en présence de facteurs de risque ^{1,2} notamment :

- Voyages de longue durée. ²
- Antécédent de thrombose veineuse ou d'embolie pulmonaire. ^{1,2}
- Trouble de la coagulation sanguine (thrombophilie, etc.) ^{1,2}
- Grossesse. ^{1,2}
- Intervention chirurgicale ou traumatisme récent, plâtre, immobilisation récente. ^{1,2}
- Cancer. ^{1,2}
- Oedèmes, varices, affection médicale mal compensée (cardiaque, respiratoire) ^{1,2}
- Obésité. ^{1,2}
- Utilisation de contraceptifs oraux ^{1,2} ou traitement de substitution hormonale ³

Nous recommandons aux personnes présentant **des facteurs de risque** de consulter leur médecin. En cas de risque élevé, votre médecin a la possibilité de prescrire, si nécessaire, une injection d'héparine de bas poids moléculaire (type Clexane / Fraxiparine).

L'utilisation de bas de contention est également recommandée en cas de varices ou d'œdèmes et/ou en présence de facteurs de risque élevés et modérés ²

Des mesures générales de prévention telles que bouger régulièrement les jambes, boire abondamment, faire quelques pas chaque heure et éviter de consommer de l'alcool sont recommandés à tous les voyageurs ^{1,2}

L'utilisation d'aspirine n'est actuellement pas conseillée par manque de preuve de son efficacité ³

9. Rage⁴

La rage est une maladie largement répandue dans le monde. L'agent pathogène (un virus) est transmis par contact direct entre la salive d'un animal infecté lors de morsures, d'égratignures ou de léchage d'une peau lésée ou des muqueuses (yeux, nez, bouche).

Les chiens, chats, renards, chauves-souris et de nombreux autres mammifères de sang chaud (y compris les bovidés et chevaux) sont susceptibles de transmettre la rage.

Sans prise en charge précoce, la rage provoque après une phase d'incubation d'une durée très variable (généralement 20 à 60 jours mais pouvant aller de quelques jours à quelques années) une encéphalite **incurable et mortelle**.

Vaccination pré-expositionnelle (avant une morsure)

Il existe un vaccin contre la rage qui est généralement proposé en cas de voyage prolongé dans une zone à risque (avis médical). **Cette vaccination ne dispense toutefois pas d'une vaccination post-expositionnelle** en cas de morsure (ou de léchage) avec un animal potentiellement enragé mais la prise en charge post-expositionnelle est simplifiée et le recours aux immunoglobulines (qui peuvent être difficile à obtenir dans certaines régions) est évité.

Attitude en cas de morsure (ou de léchage d'une peau lésée) avec un animal potentiellement enragé.

- Lavage de la plaie avec de l'eau et du savon et désinfecter.
- Consultation immédiate (dans les 48h max) d'un centre médical approprié qui mettra en place la vaccination post-expositionnelle +/- immunoglobuline.
- S'il est absolument impossible de consulter dans les 48 heures le plus tôt sera le mieux.

En pratique :

- La rage est largement répandue et est une maladie mortelle.
- En cas de morsure, même superficielle, (ou de léchage d'une peau lésée) avec un animal inconnu il faut laver la plaie avec eau et savon, puis désinfecter et consulter le plus tôt possible un centre médical.
- Même si on est vacciné contre la rage il est nécessaire de consulter immédiatement un centre médical.

10. Fièvre au retour de voyage.

Il est essentiel de consulter votre médecin en cas de fièvre ou de symptômes inhabituels au retour d'un voyage. Certaines infections peuvent se déclarer après plusieurs semaines voire plusieurs mois d'incubation. Veuillez toujours mentionner votre voyage pendant la consultation médicale même si celui-ci remonte à plusieurs mois.

11. Médicaments et décalage horaire.^{1,4}

Certains médicaments doivent être pris à intervalle régulier pour maintenir un effet thérapeutique (pilules contraceptives, insulines, anticoagulant oraux, antiépileptiques, etc.)

Pilules contraceptives.^{1,4}

Les pilules contraceptives doivent être prises toutes les 24 heures mais elles gardent leur efficacité en cas d'intervalle maximal de

- 36 heures pour les pilules oestroprogestatives (c'est-à-dire 12 heures après l'heure de la prise habituelle)
- 27 heures pour les pilules progestatives (c'est-à-dire 3 heures après l'heure de la prise habituelle)

Pratiquement, nous recommandons d'estimer l'heure de la prochaine prise de pilule en tenant compte du décalage horaire et si cela s'avère nécessaire (prise en pleine nuit, etc.) d'avancer ou de retarder la prise de quelques heures (**pas plus de 3 heures de retard pour une pilule progestative**).

Un exemple : Mme X qui prend sa pilule progestative chaque matin à 8 heures, voyage à destination de Santiago (- 6 heures de décalage horaire). La prochaine prise sera donc à 2 heures du matin (heure Santiago). Afin d'éviter à Mme X de se réveiller à 2h nous pouvons lui conseiller de prendre sa pilule à 23 heures (heure Santiago) c'est-à-dire d'avancer la prise de sa pilule de 3 heures pour des raisons pratiques. Pendant la suite de son séjour Mme X prendra alors sa pilule chaque soir à 23 heures.

Une autre attitude plus pragmatique pourrait être d'emporter une montre avec l'heure suisse et de prendre la pilule selon l'heure suisse puis d'adapter progressivement l'heure de la prise à destination.

Insulines, antiépileptiques et anticoagulant oraux.

Nous vous conseillons suivre les recommandations de votre médecin / spécialiste.

12. Pharmacie de voyage.

L'élaboration d'une pharmacie de voyage appropriée est primordiale. Plusieurs facteurs vont déterminer le contenu de celle-ci :

- La destination (pays occidental, pays en voie de développement)
- Le type de voyage (voyage d'affaire, expédition, voyage en hôtel, camping etc.)
- La durée du voyage
- Les caractéristiques du voyageur (maladie chronique, enfants en bas âge, femme enceinte, allergies, etc.)
- Activités durant le voyage (haute montagne, plongée, etc.)

Il est également important de considérer que l'accès aux médicaments est très variable selon les régions visitées. Dans les pays en voie de développement, les médicaments peuvent être de moindre qualité ou inaccessibles.

La pharmacie des Franches-Montagnes vous propose donc une pharmacie de voyage sur la base de recommandations et d'expériences personnelles : page suivante.

PHARMACIE DE VOYAGE

PHARMACIE DE BASE

- π *Médicaments chroniques.*
- π *Antidouleur, anti-pyrétique : PARACETAMOL (**DAFALGAN**).*
- π *Antidouleur, anti-inflammatoire : IBUPROFEN (**ALGIFOR**).*
- π *Antidiarrhéique : **IMIDIUM + CARBOLEVURE**.*
- π *Antivomitif : **MOTILIUM** ou **ITINEROL** (enfants).*
- π *Antiallergique: **FENISTIL GEL** et/ou **ZYRTEC/CLARITINE**.*
- π *Désinfectant cutanée: **BETADINE** ou **MERFEN** evt. **VITA-MERFEN***
- π *Matériel de pansement basique.*
- π *Crème solaire.*
- π *Anti-moustique.*
- π *Préservatifs et contraceptifs.*

ADAPTER LA PHARMACIE DE BASE EN FONCTION DES PARAMETRES SPECIFIQUES:

- VOYAGE AVEC ENFANTS

- π *Médicaments de la pharmacie de base en dosage pédiatrique*
- π *Solution de réhydratation*
- π *Thermomètre*

- ZONE A MALARIA

- π *Antimalarique : stratégie à définir selon zone (avis médical requis).*

- VOYAGE DANS UN PAYS EN VOIE DE DEVELOPEMENT (AFRIQUE / ASIE / AMERIQUE CENTRALE ET DU SUD / OCEANIE)

- π *Antibiotique de réserve (avis médical requis)*
- π *Corticoïde topique.*
- π *Antibiotique topique : **FUCIDINE CREME***
- π *Savon désinfectant : **LIFO-SCRUB***
- π *Collyre anti-irritations (evt. antibiotique) : **COLLYPAN***
- π *Spasmodique intestinal : **SPASMO-CANULASE***
- π *Matériel de pansement (compresse, ciseaux, stéri-strip, brucelle.)*
- π *Tablettes de désinfection de l'eau : **MICROPUR FORTE***
- π *Moustiquaire +/- imprégnée, insecticide pour les vêtements*
- π *Solution de réhydratation.*

ADAPTER LA PHARMACIE OBTENUE EN FONCTION DE BESOINS PERSONNELS:

- π *Antimycosique oral / topique : **FLUCONAZOLE / LAMISIL**.*
- π *Laxatif (si tendance à la constipation). **PRONTOLAX**.*
- π *Médicaments contre les refroidissements: Spray nasal / pastilles pour la gorge, anti-tussif. **TRIOFAN SPRAY / MEBUCAINE / TOSSAMINE PASTILLES**.*
- π *Anti-herpétique topique : **ZOVIRAX CREME**.*
- π *Médicaments contre l'hyperacidité gastrique / anti-acide. **RIOPAN GEL***
- π *Maux de voyage / mal de mer : **STUGERON**.*

π *Prévention des thromboses (si facteurs de risque): bas de compression / héparine de bas poids moléculaire (avis médical requis)*

13. Divers

Ce dossier conseil est axé sur les questions de santé lors d'un voyage et nous avons délibérément évité d'aborder certains aspects liés aux préparatifs d'un voyage (extension d'assurance à l'étranger, assurance rapatriement, questions sécuritaires dans les zones visitées, etc.).

De précieuses informations peuvent être trouvées sur le site www.safetravel.ch et également dans les rubriques santé de certains guides de voyage.

Le site du département fédéral des affaires étrangères (DFAE) est également une source officielle d'informations en la matière <http://www.eda.admin.ch/eda/fr/home/travad.html>.

14. Référence

1. PharmActuel N°6 12.2006, Conseils aux voyageurs, PharmaSuisse.
2. Cours CAP – Conseils avisés aux voyageurs 4.12.2008 C.Leuthold / Pavon V.
3. http://www.who.int/ith/ITH2009_Chapter2_fr.pdf
4. PharManuel 2009. Conseils pour les voyages. PharmaSuisse

Note de l'auteur :

Les avis exprimés dans ce dossier-conseil reflètent l'opinion de la pharmacie des Franches-Montagnes au moment de la rédaction et sont destinés aux clients de la pharmacie des Franches-Montagnes. Les informations et recommandations sont susceptibles d'évoluer, nous vous conseillons donc d'y être attentif.