

QUESTIONNAIRE DE CONSULTATION PRÉALABLE AU VOYAGE

Veillez le remplir et l'apporter avec votre carnet d'immunisation

VOYAGE PRÉVU

Date du départ _____ **Durée du séjour** _____ Jours Semaines Mois

Pays	Région/ville précise	Zone rurale	Dates	
		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Du	Au
		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Du	Au
		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Du	Au
		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Du	Au
		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Du	Au

Voyagez-vous :

Seul(e)? Avec un(e) conjoint? En groupe? Avec des enfants? Avec des personnes âgées?

Quel est l'objet de votre voyage?

Tourisme Aventure Étude Visite chez des amis ou des membres de la famille Œuvre missionnaire, travail humanitaire ou médical Affaires Autre – veuillez préciser _____

Pendant votre voyage, effectuerez-vous des activités particulières?

Randonnée pédestre/d'aventure Spéléologie (exploration de cavernes) Radeau/kayak Activités en altitude > 2 500 m
 Plongée autonome Vélo En contact avec des animaux Autre – veuillez préciser _____

Où logerez-vous pendant votre séjour?

Type de logement (p. ex. hôtel, auberge, résidence locale)	
----------------------------------------------------------------------	--

Êtes-vous enceinte ou allaitez-vous?

Oui Non

Prévoyez-vous tomber enceinte durant ce voyage ou peu après?

Oui Non

Quels types de moyens de transport utiliserez-vous?

Auto Train Bateau Vélo Vélomoteur Transport aérien local Autre

Avez-vous une assurance voyage?

Oui Non

Sources : **1)** Aw B, Boraston S, Botten D, Cherniwchan D, Fazal H, Kelton, T, et al. Sample pretravel risk assessment questionnaire. Can Fam Phys 2014;60:1091-1103.; **2)** Cherniwchan D. International travel medical questionnaire. 2011. **3)** Centers for Disease Control and Prevention. Yellow Book – CDC Health Information for International Travel 2018. 2017. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/table-of-contents>; **4)** Pre-departure travel record. International Travel and Health. 2012. WHO http://who.int/ith/ITH_EN_2012_WEB_1.2.pdf



PRÉVENIR LES MALADIES ET LES BLESSURES EN VOYAGE

Décalage horaire

- Si vous restez dans un fuseau horaire pendant plus de deux jours, adoptez le plus tôt possible les habitudes locales de veille et de sommeil.
- La mélatonine (3-10 mg) peut généralement être utile lorsqu'elle est prise avant le coucher dans le nouveau fuseau horaire.
- Au besoin, renseignez-vous auprès de votre prestataire de soins de santé au sujet des somnifères.

Mal des transports

- En voiture, conduisez au lieu de vous faire conduire ou asseyez-vous devant; en avion, asseyez-vous au niveau de l'aile, tenez fermement la tête contre le dossier du siège et optez pour un siège côté hublot. S'il y a lieu, allongez-vous, fermez les yeux ou regardez à l'horizon.
- Buvez beaucoup de liquides, mangez fréquemment de petits repas, limitez votre consommation d'alcool et de caféine et évitez de fumer.
- Pensez à prendre des antinauséux en vente libre. (Ils peuvent causer de la somnolence.)

Blessures et sécurité

Envoyez à vos amis et à votre famille votre itinéraire détaillé et emportez les coordonnées des bureaux du gouvernement du Canada dans le pays que vous prévoyez visiter (offertes à l'adresse : <https://voyage.gc.ca/assistance/ambassades-consulats>).

Pensez à utiliser le **service d'inscription des Canadiens à l'étranger** en ligne <https://voyage.gc.ca/voyager/inscription> ou dans un bureau du gouvernement du Canada à l'étranger. Le gouvernement pourra ainsi communiquer avec vous et vous aider en cas d'urgence.

- Renseignez-vous sur le code de la route et le réseau routier dans le pays de destination. Portez un casque et des vêtements de protection lorsque vous roulez en moto ou en vélo. Vérifiez attentivement les voitures de location. Utilisez la ceinture de sécurité et les sièges d'enfant dans les voitures et les taxis. Ne prenez que des taxis portant une marque officielle. Évitez les autobus bondés.
- Évitez de prendre des vols locaux non programmés. Si possible, prenez de plus gros avions (> 30 places) par beau temps et pendant la journée. Portez votre ceinture de sécurité pendant tout le vol.
- Évitez de nager seul et dans des eaux qui ne vous sont pas familières. Portez un gilet de sauvetage pendant les activités nautiques.
- Occupez une chambre en dessous du sixième étage d'un hôtel pour augmenter vos chances d'être secouru en cas d'incendie.
- N'essayez jamais de caresser, de tenir ou de nourrir des animaux inconnus (domestiques ou sauvages, même dans des environnements tels que les zoos pour enfants).

Coups de soleil

- Évitez d'être au soleil entre 11 h et 16 h.
- Portez un chapeau à larges bords, et perméable à l'air, ou utilisez un parasol. Portez des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UVA/UVB. Appliquez un écran solaire à « large spectre » (FPS d'au moins 15). Réappliquez l'écran solaire toutes les deux heures ou après avoir transpiré ou nagé.
- Si vous utilisez un insectifuge contenant du DEET : appliquez l'écran solaire plus souvent, appliquez d'abord l'écran solaire, et attendez 15 minutes avant d'appliquer l'insectifuge. Le DEET diminue l'efficacité de la protection solaire et inversement, l'écran solaire peut augmenter l'absorption du DEET.

Piqûres d'insectes et de tiques

- Portez des vêtements longs, amples et de couleur claire – serrez les revers de pantalon autour des chevilles ou mettez-les à l'intérieur des chaussures.
- Appliquez un insectifuge sur la peau exposée; il doit contenir au moins 20 % de DEET ou 20 % d'icaridine. Pour traiter vos vêtements, portez des gants et ne traitez pas vos sous-vêtements. La perméthrine sert à traiter les tissus – elle résiste à plusieurs lavages si elle est appliquée sur des vêtements de fibres naturelles, mais elle n'adhère pas bien à certaines fibres synthétiques. Les vêtements peuvent également être traités avec du DEET et de l'icaridine, mais il faut les réappliquer après chaque lavage.
- Essayez de loger dans des endroits climatisés ou dont les portes et les fenêtres sont munies de bonnes moustiquaires. Si c'est impossible et que vous voyagez dans une région touchée par des maladies transmises par les moustiques, dormez sous une moustiquaire (traitée par un insecticide, idéalement).
- Vérifiez la présence de tiques pendant et après des activités à risque élevé et suivez les procédures d'élimination des tiques.

Diarrhée du voyageur

- Ne mangez que des aliments bien cuits et servis brûlants. Évitez les viandes, les poissons et les crustacés crus ou insuffisamment cuits. Ne mangez des fruits et des légumes que si vous les avez lavés vous-même à l'eau potable ou si vous les avez pelés. Évitez les salades ou autres plats à base de fruits et légumes frais, ainsi que les aliments des vendeurs ambulants.
- Ne buvez que de l'eau bouillie, désinfectée ou vendue en bouteille scellée. N'utilisez que des glaçons produits à partir d'eau purifiée ou désinfectée. Brossez-vous les dents avec de l'eau purifiée ou de l'eau en bouteille. Évitez de laisser l'eau entrer dans votre bouche ou arriver à votre nez lorsque vous nagez ou que vous vous baignez.
- Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon, surtout après avoir utilisé les toilettes et avant de cuisiner ou de manger. Utilisez des désinfectants pour les mains à base d'alcool (≥ 60 % d'alcool) lorsque vous ne pouvez pas vous laver les mains.

Infections transmissibles sexuellement (ITS)

- Ayez une réserve de préservatifs pour hommes ou pour femmes de bonne qualité, et utilisez-les à chaque rapport sexuel.
- Choisissez judicieusement vos partenaires et n'oubliez pas que la drogue et l'alcool peuvent altérer votre jugement.

Choc culturel

Si vous voyagez ou vivez dans un autre pays et une autre culture pendant des périodes prolongées, vous pourriez éprouver un sentiment de désorientation et de malaise qui peut affecter votre santé mentale et physique. Vous trouverez de l'information concernant la reconnaissance et la prise en charge de ces manifestations sur le site Web suivant :

<https://voyage.gc.ca/voyager/vivre-a-l-etranger/choc-culturel>



SITUATIONS À RISQUE ÉLEVÉ

Plongée autonome

- Ne faites jamais de la plongée autonome seul ou sans avoir reçu la formation et la certification requises de la part d'un organisme réputé.
- Évitez l'alcool et restez bien hydraté et reposé avant la plongée.
- Attendez 12 heures avant de voyager en avion si vous faites une plongée par jour. Attendez 24 à 48 heures si vous devez faire plusieurs plongées par jour ou des plongées qui nécessitent des paliers de décompression.
- Vérifiez que votre assurance voyage couvre les accidents et les blessures liés à la plongée sous-marine.

Haute altitude

- Acclimitez-vous en passant 2-3 nuits à 2 500-3 000 m d'altitude. Les augmentations subséquentes de l'altitude à laquelle vous dormez doivent être inférieures à 500 m par jour, en prévoyant un jour supplémentaire d'acclimatation tous les 1 000 m).
- Montez graduellement et dormez à une altitude inférieure lorsque vous faites de la randonnée en plus haute altitude.
- Pendant les 48 premières heures, évitez l'alcool et l'effort physique.
- Parlez à votre prestataire de soins de santé de la nécessité de prendre de l'acétazolamide avant votre ascension.

Caillots sanguins

- Demandez un siège côté allée et veillez à vous lever, à marcher ou à vous dégourdir les jambes régulièrement.
- Envisagez de porter des bas de contention gradués en dessous du genou si vous présentez un risque de caillots sanguins.

Morsures d'animaux

- Évitez de caresser, de tenir ou de nourrir des animaux inconnus (qu'ils soient domestiques ou sauvages, y compris les animaux en captivité comme ceux des fermes à gibier ou des zoos pour enfants). Si vous faites de la spéléologie, vous devrez probablement porter un équipement de protection individuel à cause du risque élevé de contact avec des chauves-souris.
- Si vous vous faites mordre, lécher ou égratigner par un animal, nettoyez la plaie abondamment avec de l'eau et du savon et/ou de l'iode. Consultez immédiatement un médecin qui pourra vous administrer des immunoglobulines post-exposition à la rage et un vaccin contre la rage. Si ce type de soins n'est pas offert dans la région où vous vous trouvez, il est crucial de vous rendre immédiatement là où vous pourrez recevoir de tels soins dans les 24 heures suivant votre contact avec l'animal. Retardez la suture de la plaie et consultez rapidement un médecin pour recevoir un traitement préventif même si vous avez déjà reçu le vaccin antirabique.

Trousse médicale de base

Désinfectant pour les mains à base d'alcool
Nettoyant antiseptique pour les plaies (p. ex. tampons d'alcool)
Ruban adhésif et pansements (plusieurs dimensions)
Pansement stérile (gaze)
Gants jetables en latex ou en vinyle
Coussinets pour ampoules ou molesquine
Pansements à bande élastique
Bandes adhésives pour refermer les petites plaies
Ciseaux, épingles à nourrice
Gouttes oculaires émoullientes (lubrifiantes)
Insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine

Traitement contre les piqûres d'insectes
Comprimés d'antihistaminiques
Décongestionnant nasal
Sels de réhydratation par voie orale
Analgésique simple (p. ex. ibuprofène ou acétaminophène)
Thermomètre
Écran solaire
Bouchons d'oreille
Pincettes pour retirer les tiques

D'autres articles peuvent être nécessaires selon votre destination (p. ex. moustiquaires) et vos besoins individuels (p. ex. préservatifs, contraceptifs oraux). Ayez sur vous votre carnet d'immunisation, une preuve d'assurance voyage, des notes obstétriques (s'il y a lieu) et une carte indiquant les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence médicale, notamment celles de votre médecin.

Si vous êtes atteint d'une maladie chronique

- Prenez tous vos médicaments et vos articles médicaux pendant la durée du voyage. Apportez plus que la quantité suffisante pour toute la durée de votre voyage.
- Mettez tous vos médicaments (dans leur emballage original, avec les étiquettes bien lisibles) dans votre bagage à main. Ayez un approvisionnement additionnel dans le bagage que vous enregistrez en cas de perte ou de vol. Apportez une copie de l'ordonnance originale et assurez-vous que la dénomination commune et le nom commercial des médicaments y soient mentionnés.
- Ayez sur vous une note de votre médecin attestant la nécessité de tout médicament ou autre article médical (p. ex. des seringues) de nature à susciter les questions des douaniers ou du personnel de sécurité.

Sources : **1)** Public Health Agency of Canada and Foreign Affairs, Trade and Development Canada. Well on Your Way: A Canadian's Guide To Healthy Travel Abroad. 2014. https://travel.gc.ca/docs/publications/bon_depart-on_your_way-eng.pdf; **2)** Schwartz BS, Larocque RC, Ryan ET. In the clinic. Travel medicine. *Annals of internal medicine*. Jun 05 2012;156(11):ITC6-1-ITC16-16.; **3)** World Health Organization. International travel and health. 2012. <http://www.who.int/ith>; **4)** Centers for Disease Control and Prevention. Yellow Book – CDC Health Information for International Travel 2018. 2017. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/table-of-contents>; **5)** Johnson NJ, Luks AM. High-Altitude Medicine. *The Medical clinics of North America*. Mar 2016;100(2):357-369.

