

## Bref résumé des aspects clés

- Le paludisme (malaria) est une infection parasitaire potentiellement mortelle, transmise la nuit par des piqûres de moustiques.
- Il convient de veiller particulièrement à se protéger contre les moustiques, du crépuscule à l'aube, dans les zones à risque.
- Dans les zones à haut risque, la prise d'un traitement préventif (prophylaxie) est fortement conseillée.
- En cas de séjour dans une zone à bas risque : renseignez-vous auprès d'un médecin spécialisé en médecine des voyages s'il est nécessaire d'emporter un traitement d'urgence contre le paludisme.
- Si vous faites partie d'un groupe à risque (femmes enceintes, enfants en bas-âge, personnes âgées, personnes atteintes de maladies préexistantes ou avec un déficit immunitaire) : consultez un médecin avant votre voyage, le paludisme peut très vite s'aggraver.
- En cas de fièvre supérieure à 37,5°, mesure prise par voie axillaire ou tympanique (un thermomètre en état de marche est indispensable !), pendant ou après le voyage, rendez-vous immédiatement chez un médecin / hôpital pour faire analyser votre sang ! Cela vous concerne, que vous ayez pris un traitement prophylactique ou non !
- Pour votre santé, nous vous recommandons fortement de vous informer en détail sur le paludisme et de lire les informations suivantes.

## Maladie

Le paludisme (ou malaria) est une maladie fébrile aiguë potentiellement mortelle causée par un parasite de genre *Plasmodium*, transmis par des moustiques pendant la nuit (entre le crépuscule et l'aube). Un diagnostic et un traitement précoces sont essentiels pour prévenir les complications, dont le décès, ainsi que pour guérir. Pour prévenir le paludisme, il est important de se protéger des piqûres de moustiques et en cas de séjour en zones à haut risque, de prendre un traitement antipaludique à visée préventive (prophylaxie). Les groupes à risque, tels que les femmes enceintes, les enfants en bas-âge, les personnes âgées ou les voyageurs atteints de maladies chroniques doivent demander conseil auprès d'un spécialiste.

## Occurrence / Zones à risque

Le paludisme touche principalement les régions tropicales et subtropicales d'Afrique, d'Asie, d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale (voir la carte du paludisme).

## Transmission

Le *Plasmodium* se transmet à l'humain par la piqûre de moustiques *Anophèles*, actifs entre le crépuscule et l'aube uniquement. Ils passent parfois inaperçus, car ils sont petits et ne font presque pas de bruit.

## Symptômes

En cas de séjour dans une zone endémique, les symptômes apparaissent généralement entre sept jours et un mois après la piqûre, mais ils peuvent aussi survenir plusieurs mois, voire plus d'un an après. Les symptômes sont de type grippal : d'abord de la fièvre, puis éventuellement des maux de tête, des douleurs musculaires, de la nausée et parfois, de la diarrhée ou de la toux. Seule une analyse sanguine peut confirmer le diagnostic.

## Que faire en cas de symptômes ?

Toute fièvre pendant ou après un séjour en zone d'endémie du paludisme est une urgence absolue ! Un diagnostic et un traitement précoces sont nécessaires, car la santé des personnes atteintes de paludisme peut se détériorer très rapidement. Ainsi, en cas de fièvre supérieure à 37,5° (mesurée avec un thermomètre), il est primordial de confirmer un diagnostic de paludisme par une analyse sanguine dans les 24 heures, que vous ayez pris un traitement prophylactique ou non. Rendez-vous chez un médecin ou dans un hôpital en mesure de réaliser ce type d'analyse. Si l'analyse se révèle négative et que la fièvre persiste, il est nécessaire de répéter une analyse le lendemain.

Le paludisme peut être traité efficacement, mais sans traitement, la maladie peut rapidement engendrer des complications et s'avérer mortelle. Les personnes ayant déjà eu le paludisme par le passé ne sont pas protégées d'une infection ultérieure.

## Prévention

La prévention du paludisme passe par la combinaison de plusieurs approches :

1. **Se protéger des piqûres de moustiques** du crépuscule à l'aube est primordial dans toutes les régions touchées par le paludisme, mais aussi dans les zones où le risque est minime : cela permet de se prémunir d'autres maladies transmises par les moustiques, fréquentes dans les mêmes régions. Les mesures consistent en :
  - **Habillement** : Portez des hauts à manches longues et des pantalons. Pour plus de protection, imprégnez vos vêtements au préalable avec un insecticide contenant de la perméthrine (p.ex. Nobite® Textile).
  - **Antimoustiques** : Appliquez un antimoustique (répulsif) sur les zones non couvertes du corps plusieurs fois par jour.
  - **Chambre à coucher** : Dormez dans une chambre climatisée ou sous une moustiquaire imprégnée. À l'intérieur, utilisez des sprays anti-moustiques ; utilisez les spirales à brûler à l'extérieur exclusivement, p.ex. sous une table le soir.
  - **Chimioprophylaxie** : Selon la région et la saison, il peut s'avérer nécessaire de prendre un traitement prophylactique (préventif). Ceci est recommandé pour toutes les destinations présentant un risque élevé de paludisme (marquées en rouge sur nos cartes). Le traitement se prend au cours d'un repas avant, pendant et après votre séjour. Demandez à votre médecin spécialisé en médecine des voyages si une chimioprophylaxie est requise pour votre voyage, et il vous prescrira le médicament approprié et le bon dosage.
2. Emporter un **traitement d'urgence** ou **SBET** (*standby emergency treatment*) est recommandé pour certaines situations : séjour dans une région présentant un faible risque de paludisme mais avec structure médicale inexistante ou peu fiable. Demandez à votre médecin spécialisé en médecine des voyages si emporter un SBET est nécessaire dans votre cas, surtout si vous prévoyez de voyager dans un endroit où la présence d'une infrastructure médicale fiable n'est pas assurée.
3. Chez certains **groupes à risque**, le paludisme peut rapidement devenir dangereux. Si vous êtes enceinte, voyagez avec des enfants en bas-âge ou si vous êtes une personne âgée ou atteint d'une maladie préexistante, ou encore si vous êtes immunodéprimé, demandez conseil auprès d'un spécialiste en médecine des voyages pour savoir si une chimioprophylaxie est recommandée, même si vous visitez une région à faible risque.

À ce jour, il n'existe aucun vaccin contre le paludisme pour les voyageurs.

## À noter

- Emportez un thermomètre en état de marche !
- Les symptômes du paludisme se manifestent au plus tôt sept jours après l'entrée dans une zone d'endémie. Une fièvre supérieure à 37,5° indique toujours une suspicion de paludisme !
- En cas de **fièvre pendant ou même des mois** après un séjour en zone d'endémie :
  - Consultez immédiatement un établissement de santé pour exclure le paludisme par une analyse sanguine.
  - Cette analyse doit être réalisée au maximum 24h après l'apparition de la fièvre, que vous ayez pris un traitement prophylactique ou non !
  - L'analyse devra être effectuée une nouvelle fois en cas de résultat négatif ou peu concluant.
- **Pour les personnes ayant séjourné en zone à faible risque et à qui un traitement d'urgence (SBET) a été prescrit** :
  - En cas de fièvre : faites immédiatement une analyse sanguine pour le paludisme.
  - Si une analyse sanguine n'est pas possible et que la fièvre perdure plus de 24 heures ou réapparaît : prenez le traitement d'urgence, tel que prescrit par votre médecin spécialisé en médecine des voyages.
  - Même si vous avez commencé à prendre votre traitement contre le paludisme : consultez d'urgence un médecin pour diagnostiquer l'origine de votre fièvre.

Pour votre santé, nous vous recommandons fortement de vous informer en détail sur le paludisme et d'emporter cette fiche d'informations avec vous lors de votre voyage.