

Comportements à risques

Conduite

La plus grande vigilance est recommandée si vous devez utiliser un véhicule à l'étranger. En effet, les accidents de la voie publique constituent **une cause importante de consultations médicales et de rapatriements sanitaires**.

Quand vous le pouvez, évitez de conduire vous-même en faisant appel à un chauffeur ou à un taxi par exemple, en particulier la nuit.



Dans tous les cas, **respectez les règles de prévention** (port de la ceinture de sécurité ou du casque pour les deux-roues), même lorsque ces mesures ne sont pas obligatoires dans le pays dans lequel vous vous trouvez.

Aspect sécuritaire, coutumes et culture

Il convient de s'informer avant votre départ de la situation politico-sociale du pays visité sur le site du Ministère des Affaires Étrangères.

Ce site, fiable et actualisé, permet également de se renseigner sur la conduite à adopter face aux us et coutumes en fonction des pays (codes vestimentaires, codes de courtoisie...).

Dans certains pays, il peut être conseillé de ne pas se déplacer seul et d'éviter les situations d'isolement.



Il peut être conseillé de vous inscrire sur le *fil Ariane* (dispositif en accès libre sur le site du Ministère des Affaires Étrangères) ou de vous

déclarer à l'ambassade de France du pays visité en cas de séjour prolongé.

Rapports sexuels à risque

Le fait d'être en voyage génère souvent une baisse de vigilance, et les conduites sexuelles à risque ne font pas exception.

Le risque peut par ailleurs être majoré dans des pays où la prévalence des hépatites B et C, de l'herpès ou du VIH, est plus importante qu'en France.



Il est vivement recommandé de **suivre l'ensemble des conseils de prévention des Infections et Maladies Sexuellement Transmissibles (IST/MST), tout particulièrement l'usage systématique du préservatif** (à se procurer idéalement avant le départ).

Suite à un rapport sexuel à risque, il est conseillé de se rendre au plus tôt dans un centre de dépistage.

Rage



Elle est transmise par **griffure, morsure ou léchage** sur une peau lésée, par tous les mammifères (particulièrement les chiens, singes et chauves-souris).

La rage est invariablement **mortelle après l'apparition des 1^{ers} symptômes. En cas d'exposition potentielle, il est indispensable de se rapprocher systématiquement d'un centre antirabique dans les plus brefs délais (48h).**

Il existe une vaccination préventive permettant d'assouplir les délais de prise en charge et d'alléger le traitement. Elle n'est généralement pas recommandée pour les séjours courts ou exclusivement en zone urbaine.

La mesure de prévention la plus efficace est **d'éviter de toucher et de nourrir les animaux pendant vos voyages.**

Exposition au soleil et à la chaleur

Plus on s'approche de l'équateur et plus les rayons du soleil peuvent être nocifs, particulièrement pour les personnes ayant la peau et les cheveux clairs, des grains de beauté, ou des antécédents familiaux de cancer de la peau.



Une exposition trop importante au soleil peut être à l'origine de **coups de soleil, d'allergie, d'un vieillissement prématuré de la peau voire de cancer de la peau**. Elle peut également avoir des conséquences sur les yeux.

Les voyages en pays chauds, et particulièrement ceux dans des pays humides, favorisent également le « **coup de chaleur** ». Il entraîne une hyperthermie, une grande fatigue et peut être à l'origine d'une déshydratation et de troubles de la conscience pouvant constituer une urgence vitale.

Quelques conseils :

- ✱ Éviter de s'exposer au soleil entre 12h et 16h
- ✱ Préférer les lieux ventilés ou climatisés
- ✱ Veiller à s'hydrater régulièrement
- ✱ Limiter les activités physiques et les transports prolongés en situation de confinement
- ✱ Porter des lunettes de soleil, un chapeau à bord large, des vêtements légers mais couvrants
- ✱ Appliquer régulièrement de la crème solaire en favorisant les indices élevés

Attention, certains médicaments préventifs du paludisme (doxycycline) rendent la peau plus sensible au soleil. Il est donc conseillé de les prendre le soir au dîner.

D'autres traitements (anxiolytiques, diurétiques, antidépresseurs, antidiabétiques) peuvent avoir ce même effet. **Demander conseil à votre médecin !**

Baignade

Ne pas se baigner ni marcher pieds nus dans les eaux stagnantes, fleuves et rivières.



Outre le risque de blessures aux pieds et d'infection des plaies, les eaux douces peuvent véhiculer un certain nombre de maladies (bilharziose, leptospirose...), *a fortiori* en zone tropicale. Il est donc conseillé d'éviter les activités en eaux douces lors des voyages.

Attention, selon les pays, les spas et piscines ne sont pas toujours soumis à des normes d'hygiène ou de sécurité.

Drogues

Outre les effets délétères des drogues consommées en France comme à l'étranger, le risque de leur usage en voyage est également lié aux différentes **législations pouvant être plus ou moins répressives** en fonction des pays.



Par exemple, l'usage du cannabis est dépénalisé dans certains pays, mais il peut être puni dans d'autres par différentes peines, pouvant aller jusqu'à un emprisonnement de longue durée.

En toute circonstance, votre nationalité ne vous soustrait pas à la législation en vigueur dans le pays visité.

Piercing, acupuncture, tatouage

D'une manière générale, **ces pratiques sont déconseillées à l'étranger**, surtout lorsqu'on ne peut s'assurer de la stérilisation ou de l'usage unique du matériel.

Elles **peuvent potentiellement être à l'origine d'une contamination** par une hépatite ou le VIH par exemple.

Les tatouages éphémères au henné représentent quant à eux un risque d'allergie.

