

## Sécurité en voyage

### Santé

avant le départ, prenez un rendez-vous chez votre médecin et assurez-vous que vous êtes en bonne santé. Si vous partez pour un long voyage, faites contrôler l'état de vos dents. Nombreux sont les endroits où l'on ne souhaiterait pas une visite chez le dentiste à son pire ennemi !

Si vous suivez un traitement de façon régulière, n'oubliez pas de prendre des réserves de médicaments car il se peut qu'il ne soit pas en vente localement. Emportez également avec vous votre ordonnance (avec le nom du principe actif plutôt que la marque du médicament, afin de pouvoir trouver un équivalent local, le cas échéant). De plus, l'ordonnance vous permettra de prouver que vos médicaments vous sont légalement prescrits, des médicaments en vente libre dans certains pays ne l'étant pas dans d'autres.

Attention aux dates limites d'utilisation et aux conditions de stockage, parfois mauvaises (les faux médicaments sont fréquents en Afrique). Il arrive également que l'on trouve, dans des pays en développement, des produits interdits en Occident.

Dans de nombreux pays, n'hésitez pas, avant de partir, à donner tous les médicaments et seringues qui vous restent (avec les notices) à un centre de soins, un dispensaire ou un hôpital.

### Trousse médicale

Veillez à emporter avec vous une petite trousse à pharmacie contenant quelques produits indispensables. Certains ne sont délivrés que sur ordonnance médicale.

- des antibiotiques à utiliser uniquement aux doses et périodes prescrites, même si vous avez l'impression d'être guéri avant. Chaque antibiotique soigne une affection précise : ne les utilisez pas au hasard. Cessez immédiatement le traitement en cas de réactions graves.
- un antidiarrhéique et un réhydratant, en cas de forte diarrhée
- un antihistaminique en cas de rhumes, allergies, piqûres d'insectes, mal des transports - évitez l'alcool.
- un antiseptique ou un désinfectant pour les coupures, les égratignures superficielles et les brûlures, ainsi que des pansements gras pour les brûlures.
- de l'aspirine ou du paracétamol (douleurs, fièvre).
- Pilules contraceptives et condoms
- une bande Velpeau et des pansements pour les petites blessures.
- une paire de lunettes de secours (si vous portez des lunettes ou des lentilles de contact) et la copie de votre ordonnance.
- un produit contre les moustiques, un écran total, une pommade pour soigner les piqûres et les coupures et des comprimés pour stériliser l'eau.
- une paire de ciseaux, une pince à épiler et un thermomètre à alcool
- une petite trousse de matériel stérile comprenant une seringue, des aiguilles, du fil à suture, une lame de scalpel et des compresses.
- un stérilisateur d'eau

### Vaccins

Plus vous vous éloignez des circuits classiques, plus il faut prendre vos précautions. Il est important de faire la différence entre les vaccins recommandés lorsque l'on voyage dans certains pays et ceux obligatoires. Au cours des dix dernières années, le nombre de vaccins inscrits au registre du Règlement sanitaire international a beaucoup diminué. Seul le vaccin contre la fièvre jaune peut encore être exigé

pour passer une frontière, parfois seulement pour les voyageurs qui viennent de régions contaminées. Faites inscrire vos vaccinations dans un carnet international de vaccination que vous pourrez vous procurer auprès de votre médecin ou d'un centre.

Planifiez vos vaccinations à l'avance (au moins six semaines avant le départ) car certaines demandent des rappels ou sont incompatibles entre elles. Même si vous avez été vacciné contre plusieurs maladies dans votre enfance, votre médecin vous recommandera peut-être des rappels contre le tétanos ou la poliomyélite, maladies qui existent toujours dans de nombreux pays en développement. Les vaccins ont des durées d'efficacité très variables ; certains sont contre-indiqués pour les femmes enceintes ou pour les personnes séropositives.

- Choléra : Ce vaccin n'est plus recommandé.
- Diphtérie : durée 10 ans. Recommandé en particulier pour l'ex-URSS.
- Fièvre jaune : durée 10 ans. Obligatoire dans les régions où la maladie est endémique (Afrique et Amérique du Sud) et dans certains pays lorsque l'on vient d'une région infectée. A éviter en début de grossesse.
- Hépatite virale A : durée 5 ans environ.
- Hépatite virale B : durée 10 ans (environ). Il existe un vaccin combiné hépatite A et B qui s'administre en trois injections La durée effective de ce vaccin ne sera pas connue avant quelques années.
- Tétanos et poliomyélite : durée 10 ans. Fortement recommandé.
- Thyphoïde : durée 3 ans. Recommandé si vous voyagez dans des conditions d'hygiène médiocres.

## **Purification de l'eau**

Si vous voyagez dans des pays en développement, éviter de boire de l'eau non stérilisée. Pour stériliser l'eau, la meilleure solution est de la faire bouillir durant quinze minutes. N'oubliez pas qu'à haute altitude, elle bout à une température plus basse et que les germes ont plus de chance de survivre. Un simple filtrage peut être très efficace mais n'éliminera pas tous les micro-organismes dangereux. Aussi, si vous ne pouvez faire bouillir l'eau, traitez-la chimiquement.

## **Alimentation**

Fruits et légumes doivent être lavés à l'eau traitée ou épluchés. Ne mangez pas de glaces des marchands de rue. D'une façon générale, le plus sûr est de vous en tenir aux aliments bien cuits. Attention aux plats refroidis ou réchauffés. Méfiez-vous des poissons, des crustacés et des viandes peu cuites. Si un restaurant semble bien tenu et qu'il est fréquenté par des touristes comme par des gens du pays, la nourriture ne posera probablement pas de problèmes. Attention aux restaurants vides !

Enfin, le plus simple pour la fin, pensez à vous laver les mains fréquemment : cette règle d'hygiène élémentaire prend sa vraie dimension lorsqu'on voyage dans des pays à risque.

Si votre alimentation est pauvre, en quantité ou en qualité, si vous voyagez à la dure et sautez des repas ou s'il vous arrive de perdre l'appétit, votre santé risque très vite de s'en ressentir, en même temps que vous perdrez du poids.

Assurez-vous que votre régime est équilibré. Œufs, tofu, légumes secs, lentilles (dahl en Inde) et noix variées vous fourniront des protéines. Les fruits que l'on peut éplucher (bananes, oranges et mandarines par exemple) sont sans danger et vous apportent des vitamines. Essayez de manger des céréales et du pain en abondance. Si la nourriture présente moins de risques quand elle est bien cuite, n'oubliez pas que les plats trop cuits perdent leur valeur nutritionnelle. Si votre alimentation est mal équilibrée ou insuffisante, prenez des vitamines et des comprimés à base de fer. Dans les pays à climat chaud, n'attendez pas le signal de la soif pour boire. Une urine très foncée ou l'absence d'envie d'uriner indiquent un problème. Pour de longues randonnées, munissez-vous toujours d'une gourde d'eau et éventuellement de boissons énergisantes. Une transpiration excessive fait perdre des sels minéraux et peut provoquer des crampes musculaires. Il est toutefois déconseillé de prendre des pastilles de sel de façon préventive.

## **Sécurité politique**

### **Les pays instables**

Un certain nombre de pays en développement connaissent des périodes d'instabilité. Même sur des destinations «sûres», la consultation des sites «officiels» est toujours utile, voire recommandée.

. Le site du ministère des Affaires étrangères : [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

## **Sécurité aérienne**

### **La liste noire aérienne**

L'Union européenne édite une liste noire des compagnies aériennes interdites dans l'espace européen, réactualisée tous les trimestres : [ec.europa.eu/](http://ec.europa.eu/)

### **Les restrictions sur les bagages**

Restriction des liquides dans les bagages en cabine : Les mesures de restriction sur les liquides dans les bagages en cabine : [www.aviation-civile.gouv.fr](http://www.aviation-civile.gouv.fr)

## **Délinquance**

### **Le vol**

Prenez garde à votre argent et à vos objets précieux (appareil photo, ordinateur, etc.). N'oubliez pas qu'une poche de sac à dos peut être facilement ouverte à votre insu et son contenu dérobé. Mieux vaut un sac à bandoulière qui vous permet de garder son ouverture en vue. Transportez votre argent dans une ceinture portefeuille ou dans une pochette portée sous votre chemise.

Ne laissez pas des objets de valeur dans une chambre d'hôtel.

Conservez à part le code de votre carte bancaire ainsi que le numéro d'urgence à appeler en cas de vol. Faites une photocopie de votre passeport et de votre carte d'identité.

### **Les agressions**

Certaines villes ou quartiers sont réputées dangereuses. Evitez de vous y promener tout seul. Respectez les quelques règles suivantes :

- N'emportez en vacances qu'un minimum d'objets de valeur et de bijoux.
- Déposez vos objets de valeurs, documents, bijoux et devises aux coffres-forts des hôtels.
- Ne laissez aucun objet de valeur à la vue du public dans un véhicule en stationnement.
- Evitez les aires de stationnement désertes (les parkings privés et surveillés sont plus sûrs).
- Ne vous laissez pas aborder dans la rue par des inconnus qui vous offrent leurs services gratuitement (notamment dans le cas d'accident de voiture).
- Refusez toute boisson ou mets offerts par un inconnu.

### **Législation locale**

Respectez les usages locaux et la ou les religions pratiquée(s) dans le pays de destination. Ils peuvent entraîner des attitudes ou des règles vestimentaires ou alimentaires qu'il convient de respecter.

Respectez scrupuleusement les lois locales notamment celles relatives

- À l'alcool (importation, achat et consommation, notamment au volant)
- Aux mœurs,
- Aux stupéfiants. Les peines encourues peuvent être très lourdes dans certains pays, la réclusion à perpétuité voire la peine de mort.
- Lors de vos déplacements à l'étranger, n'acceptez jamais un colis d'un inconnu. Ce paquet peut en effet contenir des stupéfiants ou des explosifs.

### **Automobile**

- Informez-vous sur les règles du code de la route local.
- Si vous utilisez un véhicule automobile, munissez-vous des documents suivants :
  - ✓ Carte grise
  - ✓ Carte internationale d'assurance
  - ✓ (renseignez-vous sur sa validité selon le pays où vous vous rendez)

- ✓ Permis de conduire international (à demander à la préfecture)
- ✓ Carnet de passage en douane (délivré exclusivement par les automobiles clubs) s'il est exigé.

## **Douane**

- Certains pays interdisent l'entrée sur leur territoire de produits alimentaires, d'équipements divers tels : appareils photos, postes à transistors, magnétophones, magnétoscopes, etc. Renseignez-vous auprès des services consulaires ou des offices du tourisme du pays de destination.
- L'importation en France, l'exportation de France ou la simple détention de produits contrefaisant des marques constituent un délit douanier qui vous expose à des sanctions douanières et pénales.

## **Argent**

- Vérifiez que vous disposez de moyens de paiement suffisants (liquidités, chèques de voyage, carte de crédit...) pour couvrir vos frais de séjour et votre retour.
- Le montant des retraits par carte bancaire est limité à une certaine somme par semaine. renseignez-vous auprès de votre banque avant le départ.
- Pour toute entrée ou sortie de France de sommes, titres ou valeur d'un montant égal ou supérieur à 7622 euros, vous devez établir une déclaration préalable au bureau des douanes.
- Au retour, vous disposez d'un délai de 3 mois pour changer les devises restantes lorsqu'elles excèdent l'équivalent de 7622 euros.