

UNIVERSITE DE NANTES

FACULTE DE MEDECINE

Année 2013

N° 165

THESE

pour le

DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE

(DES de médecine générale)

Par

Isabelle HIGEL

Née le 25 janvier 1985 à Sarreguemines

Présentée et soutenue publiquement le *19 décembre 2013*

Connaissances des voyageurs et facteurs de non observance vis-à-vis des moyens de prévention non médicamenteux des pathologies tropicales

Président : Monsieur le Professeur David BOUTOILLE

Directeur de thèse : Madame le Professeur Jacqueline LACAILLE

Remerciements

A Monsieur le Professeur David BOUTOILLE,

Vous me faites l'honneur de présider ce jury, veuillez trouver ici l'expression de ma profonde et respectueuse reconnaissance.

A Madame le Professeur Jacqueline LACAILLE,

Vous avez accepté de diriger ce travail, soyez assurée de ma profonde gratitude. Je vous remercie pour votre disponibilité et vos remarques toujours pertinentes et positives, qui ont permis de me motiver et m'encourager à chaque étape de ma thèse.

A Monsieur le Professeur Lionel GORONFLOT,

Vous me faites l'honneur de juger ce travail, veuillez trouver ici l'expression de mes sincères remerciements et de mon profond respect.

A Madame le Docteur Marie-Annick TERRIENNE,

Merci d'être présente pour juger mon travail. Je te remercie pour ta pédagogie lors de mon stage, qui m'a permis d'approfondir la relation médecin-patient et de prendre confiance dans notre beau métier.

Aux voyageurs qui ont accepté de réaliser ces entretiens. Vous m'avez donné de votre temps et je n'aurais pas pu faire ce travail sans vous. Je vous en remercie vivement.

A mes parents, sans qui je ne serais pas là aujourd'hui. Merci pour votre soutien, votre présence à mes côtés et votre amour, qui m'ont permis d'avancer et de réaliser mes projets.

A mes frères et sœurs, pour tous les bons moments que notre fratrie nous a apportée et ceux qu'elle nous réserve encore. Merci de m'avoir supporté pendant les révisions, chaque année...

Une pensée particulière pour Camille, dans 10 ans, tu es à ma place attention ! (Il serait d'ailleurs temps que tu trouves un sujet de thèse.)

Sommaire

Introduction.....	4
I. Voyages internationaux.....	4
II. Le médecin généraliste, source de la plupart des conseils médicaux	4
III. Epidémiologie des problèmes de santé pendant et au retour du voyage	5
IV. Connaissances et attitudes des voyageurs.....	7
Méthode.....	9
I. Choix de la méthode.....	9
II. Constitution de l'échantillon.....	10
III. Construction du guide d'entretien	10
IV. Recueil des données	11
V. Analyse des données	11
Résultats	13
I. Présentation de l'échantillon	13
A. Sexe	13
B. Age	13
C. Origine.....	13
D. Profession	13
E. Continents visités.....	14
II. Analyse.....	15
A. Connaissances et croyances.....	15
1) Sur les moyens de prévention non médicamenteux.....	15
2) Sur les risques encourus en cas de non-respect de ces mesures.....	20
3) Sur les maladies infectieuses tropicales.....	26
B. Facteurs de non observance	27
1) Liés aux caractéristiques du patient.....	28
2) Liés aux moyens de prévention : représentation des règles hygiéno-diététiques.....	32
3) Liés au médecin et au système de santé.....	33
C. Motivations et attentes, facteurs d'observance	34
1) Facteurs d'observance	34
2) Sources d'informations actuelles	36
3) Besoin ressenti de connaissances	38
4) Sources d'information souhaitées.....	39

Discussion.....	40
I. Sur la méthode.....	40
A. Biais de sélection.....	40
B. Biais liés à l'enquêteur	40
II. Sur les résultats.....	40
A. Population étudiée.....	40
B. Des mesures connues, des risques peu connus, une observance mitigée	41
1) Des mesures inconnues.....	42
2) Des mesures connues.....	42
3) Une observance mitigée.....	44
C. Des attentes faibles.....	48
D. Connaissances des critères de gravité	50
Conclusion	54
Références bibliographiques	56
Annexe 1 – Guide d'entretien	61
Annexe 2 - Symptômes devant amener à consulter en urgence	65
Annexe 3 – Verbatim.....	66

Introduction

I. Voyages internationaux

En 2010, d'après l'organisation mondiale de la santé, le nombre de voyageurs internationaux était de 940 millions. Il devrait atteindre 1,6 milliard en 2020. Chaque année, approximativement 50 millions de personnes voyagent des pays industrialisés vers les pays tropicaux. On dénombre en 2005, 120 pays étrangers vers lesquels se sont rendus les touristes français. Parmi ceux-ci, environ un quart font partie de zones à risques. Même s'il est évident que les risques peuvent être concentrés sur des territoires que ne fréquentent pas les touristes, quelques 2,7 millions de séjours sont potentiellement concernés, soit un sur 10.(1) A une telle échelle, les voyages exposent de nombreuses personnes à un ensemble de risques sanitaires - agents pathogènes et changements de température, d'altitude - qui tous peuvent engendrer des problèmes de santé.

En 2007, un peu plus de la moitié des arrivées de touristes internationaux (458 millions au total, soit 51%) avaient pour motifs les loisirs, la détente et les vacances. Les voyages d'affaires représentaient 15% environ du total (138 millions) et 27% correspondaient à des voyages entrepris pour d'autres raisons (visite à des amis ou des parents, motifs religieux/pèlerinages, traitement médical, etc.).(2)

II. Le médecin généraliste, source de la plupart des conseils médicaux

Le médecin généraliste est un interlocuteur privilégié pour délivrer des conseils aux futurs voyageurs. Environ la moitié des voyageurs demandent des conseils de santé avant le départ mais un Français sur deux estime que consulter un médecin avant son départ sur les précautions à prendre en voyage n'est pas indispensable.(3) Les personnes voyageant pour raisons religieuses s'informent mieux avant le départ (82%), par rapport aux voyageurs touristiques (60%) et à ceux qui visitent parents et familles (31,4%).(4)

Les principales sources d'information, selon les études, sont en premier lieu le médecin généraliste (57 à 73%) puis les centres de consultations aux voyageurs (12 à 35%), les agences de voyage (8 à 30%), l'entourage (8 à 27%), internet (15 à 33%), les guides touristiques (22 à 42%), le pharmacien (9 à 24%).(4)(5)(6)

Globalement, les médecins (7)(8) et pharmaciens (9)(10) parlent de la plupart des mesures de prévention à adopter dans les pays tropicaux. Mais beaucoup de voyageurs se contentent des conseils sanitaires fournis par les agences de voyage. Hors dans une simulation pour un départ de deux ou trois semaines au Kenya, seulement 44% des voyageurs ont donné spontanément des conseils sanitaires. Parmi ceux-ci 100% ont mentionné la chimioprophylaxie anti-palustre, 31% les vaccinations, 2% les répulsifs, 2% les moustiquaires, 2% le port de vêtements longs, 1% l'hygiène alimentaire.(11) Dans sa thèse, F. DOS SANTOS montre qu'il n'y a pas de différence entre les connaissances sanitaires des voyageurs et celles des agents de voyage. 2,4% des voyageurs savent comment se transmet la dengue malgré la vente de tours en Indonésie, Malaisie, etc...(12)

III. Épidémiologie des problèmes de santé pendant et au retour du voyage

Les problèmes de santé sont fréquents pendant le séjour et au retour des tropiques. Le risque de décès en voyage a été estimé à 1 pour 100 000 voyageurs et par mois de séjour pour les voyageurs non humanitaires et 1 pour 10 000 pour les humanitaires. Les décès des Français lors des séjours à l'étranger sont de cause accidentelle et traumatique dans la moitié des cas et d'origine cardio-vasculaire dans un quart des cas ; les maladies infectieuses représentent 1,4% des décès (le paludisme étant la seule pathologie tropicale notable) (13). Si la mortalité en voyage est peu causée par les maladies infectieuses, en revanche la morbidité en voyage liée à ces maladies est majeure. Le taux de voyageurs malades varie de 15 à 70% selon les études. Environ 5 à 10 % des voyageurs vont consulter un médecin pendant le voyage ou au retour; 5 voyageurs sur 1000 sont hospitalisés.(14)

Pendant le voyage, les diarrhées représentent à peu près la moitié des ennuis de santé, suivie par les infections ORL (otites, sinusites, angines, rhumes) et respiratoires, les affections dermatologiques (piqûres d'insectes, brûlures solaires, dermatophyties, allergie de contact, infections, larva migrans), le mal d'altitude, le mal des transports, les accidents, la fièvre et les morsures animales.(15)(16)

Les principales causes de consultation en médecine générale au retour des tropiques sont les pathologies digestives (31 %), respiratoires (18 %), dermatologiques (11 %) et la fièvre (8%). Dans la majorité des cas, il s'agit de pathologies cosmopolites non spécifiques des pathologies tropicales d'importation.(17) Dans les services hospitaliers, les patients sont majoritairement hospitalisés pour fièvre avec pour principales étiologies le paludisme puis les infections ORL et pulmonaires, gastro-intestinales, cutanées et la dengue.(18)(19)

Ainsi les principales maladies d'importation en France sont:

- 3500 à 4000 cas annuel de paludisme. Environ 3 510 cas de paludisme ont été répertoriés en 2012 pour l'ensemble de la France métropolitaine. Les pays de contamination sont essentiellement situés en Afrique subsaharienne (95,8%). Les cas surviennent principalement chez des sujets d'origine africaine (78%), résidant en France ou arrivant d'Afrique. Ils sont dus en majorité à l'espèce *Plasmodium falciparum* (88%) et 198 formes graves ont été recensées en 2012 (10,7%).(20)
- Entre 113 et 420 cas annuel de dengue selon les données de laboratoire. Le pic de 420 cas en 2007 correspond à une période d'épidémie dans les départements français d'Amérique. Rappelons que cette surveillance des cas biologiquement diagnostiqués sous-estime sans doute le nombre réel d'infections. En effet, il existe de nombreuses formes asymptomatiques, la prescription pour confirmation biologique n'est pas systématique et le dispositif en ce qui concerne les laboratoires réalisant le diagnostic est incomplet. (21)(22)(23)(24)
- De 40 cas de Chikungunya en 2008 à 780 cas en 2006 lors de l'épidémie à la Réunion.(21)(23)
- 1324 cas d'hépatite A ont été signalés en 2006 et 988 en 2007 en France métropolitaine. Un séjour en pays d'endémie était déclaré dans 40% des cas.(25)
- De 68 à 99 cas par an depuis 2009 de fièvre typhoïde importée.(26)
- En moyenne 65 cas par an de Leishmaniose importée dont 90% de Leishmaniose cutanée.(27)
- 0 à 4 cas de choléra par an.(13)(28)
- 0 à 2 cas annuel de diphtérie.(13)
- 0 à 1 cas annuel de rage. Depuis 1970, 20 cas humains contaminés lors de séjour dans les pays d'enzootie rabique sont à déplorer. Le dernier cas humain de rage déclaré en France est survenu en 2003 (à l'exception d'un cas de rage autochtone en 2008 survenu en Guyane Française).(29)
- 77 cas de bilharziose de 2000 à 2004 chez des sujets originaires de zones non endémiques, d'après une enquête rétrospective sur la schistosomiase d'importation publiée en 2006.(30)
- Aucun cas de fièvre jaune n'a été déclaré en métropole depuis 1978.(31)

- Rares cas d'encéphalite japonaise. De 1992 à 2008, survenue de 21 cas chez les voyageurs occidentaux, dont 4 sont décédés. Aucune de ces personnes n'était de nationalité française. Cependant chaque année, environ 50 000 cas dont 15 000 décès liés à l'encéphalite japonaise sont rapportés dans le monde. Mais compte-tenu des limites des systèmes de surveillance, le nombre réel des cas serait plus proche de 175 000. Quant au risque estimé d'infection pour le voyageur non immunisé en zone d'endémie, il varie de 1/20 000 à 1/ 5 000 par semaine de séjour, suivant certaines circonstances qui augmentent le risque (saison des pluies, période d'irrigation des rizières...).(32)(33)

Sans oublier la poliomyélite et le tétanos. Dans le monde, la poliomyélite a encore touché 650 personnes en 2011 et l'OMS estimait à plus de 200 000 le nombre de décès dû au tétanos en 2002.

IV. Connaissances et attitudes des voyageurs

Les maladies d'importation sont fréquentes et sont amenées à l'être de plus en plus avec l'augmentation du nombre de voyageurs internationaux se rendant dans les pays tropicaux. Ces maladies peuvent être évitées par des mesures de prévention simples, encore faut-il que les voyageurs les connaissent et les appliquent. Les études réalisées s'intéressent aux connaissances et attitudes des voyageurs vis-à-vis des principales maladies tropicales. Elles montrent une connaissance médiocre de ces maladies, de leur source de contamination et pathogénicité.(4)(34)(35)(36)

Ainsi l'étude "Knowledge, attitudes and practices in travel-related infectious diseases: The European airport survey" (4) réalisée en 2004 auprès de 5465 passagers résidants en Europe s'envolant vers un pays en voie de développement, montre le peu de connaissances sur ces pathologies. La maladie classée la plus dangereuse par les voyageurs est l'hépatite A tandis que la fièvre jaune, la fièvre typhoïde et le choléra sont classés faible risque.

De même lorsque ces études demandent aux voyageurs leurs attitudes et pratiques, peu d'entre eux respectent les mesures de prévention : utilisation de chimioprophylaxie antipalustre, répulsifs anti-insectes, précautions alimentaires, etc. (4)(15)(37)(38)(39)(40)

Après un voyage, 24% des voyageurs déclarent s'être baignés en eau douce, 11% avoir bu l'eau du robinet, 75% avoir mangé des salades ou légumes crus, 30% de la viande ou poissons

crus, 5,5% avoir eu un contact animal (excepté les moustiques) et 1,5% avoir eu des rapports sexuels à risque.(41) On peut alors se demander si ces voyageurs savent qu'il faut éviter tous ces comportements. Si tel est le cas, quels sont les raisons de non observance des mesures d'hygiène recommandées ?

Haynes définit l'observance comme « l'importance avec laquelle les comportements d'un individu, en terme de prise médicamenteuse, de suivi de régimes ou de changement des habitudes de vie, coïncident avec les conseils médicaux et de santé ».

L'observance est un processus comportemental complexe déterminé par l'interaction de plusieurs facteurs : (42)(43)

- Facteurs liés au patient et à son entourage : connaissances, croyances et représentations, autonomie, facteurs sociaux-démographiques, qualité de l'entourage, facteurs psychologiques, auto-évaluation de sa santé...
- Facteurs liés à la maladie : caractère symptomatique ou non, durée, gravité, niveau de prévention.
- Facteurs liés au traitement : tolérance au médicament, efficacité thérapeutique, durée de la prescription, forme galénique, régime complexe, modification du style de vie, etc.
- Facteurs liés au système de soins : relation médecin-patient, organisation du système de soins.

Peu d'études s'intéressent aux connaissances des voyageurs vis-à-vis des moyens simples non médicamenteux de prévention et aux facteurs de non-observance de ces moyens.

Cette étude qualitative a pour objectif de mettre en évidence les connaissances ou méconnaissances des voyageurs à propos des moyens de prévention non médicamenteux des principales maladies infectieuses tropicales. Elle évalue les raisons de non-observance de ces moyens. Elle s'appuie sur un entretien effectué auprès des voyageurs au retour d'une destination tropicale.

Méthode

I. Choix de la méthode

La recherche qualitative est parfois définie en opposition à la recherche quantitative. En réalité, il n'y a pas opposition mais complémentarité entre les deux, car elles n'explorent pas les mêmes champs de la connaissance. La recherche qualitative ne cherche pas à quantifier ou à mesurer, elle consiste le plus souvent à recueillir des données verbales permettant une démarche interprétative.(44)

La méthode la plus utilisée en recherche qualitative est l'entretien individuel. Ce dernier peut être directif, semi-directif ou non-directif.

L'entretien, comme technique d'enquête, permet un rapport suffisamment égalitaire pour que l'interviewé ne se sente pas, comme dans un interrogatoire, contraint de donner des informations. D'une information qui constituait une réponse ponctuelle à une question directe de l'enquêteur, on passe à une réponse discours obtenue par des interventions indirectes de l'enquêteur.(45)

L'entretien semi-directif permet de vérifier des hypothèses et d'illustrer des théories en apportant un réservoir d'opinions et d'anecdotes. Il s'agit de recueillir des témoignages détaillés et individualisés afin d'entrer dans le champ des représentations et des pratiques individuelles.

Cette méthode paraît particulièrement adaptée au sujet abordé. En effet, le premier objectif de cette étude est tout d'abord de mettre en évidence les connaissances médicales des voyageurs mais aussi les connaissances populaires, les croyances. L'enquêteur en retire deux éléments : des informations sur ce qu'il cherche à priori et des données auxquelles il n'aurait pas pensé. De plus, le questionnaire oriente l'enquêté dans ces réponses. L'entretien se distingue ainsi du protocole du questionnaire dans la mesure où il structure l'interrogation mais ne dirige pas le discours. Le deuxième objectif de l'étude est de comprendre leurs attitudes et pratiques et mettre en évidence leurs attentes. L'entretien semi-directif permet la compréhension de la santé et des déterminants des soins.

L'entretien semi-directif suppose la définition d'un thème général (la consigne), la constitution d'un guide thématique formalisé (des consignes portant sur des aspects particuliers du thème) et la planification de stratégies d'écoute et d'intervention (les relances ou les reformulations).(46)

II. Constitution de l'échantillon

La méthode quantitative a pour objectif principal de mesurer des faits en s'intéressant au «combien». Elle suppose donc l'utilisation de grands échantillons représentatifs de la population générale. La taille des échantillons y est essentielle, afin d'augmenter la fiabilité et la «significativité statistique» des résultats obtenus. La recherche qualitative, quant à elle, permet d'expliquer des phénomènes, en s'intéressant plutôt au «comment et pourquoi ». Elle porte donc le plus souvent sur un échantillon restreint d'individus, afin d'analyser en profondeur le discours de chaque personne interrogée. Il n'y a pas de recherche de la représentativité de l'échantillon, mais plutôt de la diversité des données recueillies et si possible de la saturation d'un modèle (moment où les informations recueillies apparaissent redondantes et semblent n'apporter plus rien de nouveau).

Toute personne majeure revenant d'un voyage en pays tropical était susceptible d'être incluse dans l'étude.

Le premier contact avec les voyageurs a été établi dans la zone de réception des bagages de l'aéroport de Nantes ou à la sortie de cette zone. L'enquêteur entrait en relation, au hasard des personnes présentes dans la zone d'arrivée aéroportuaire, avec toute personne répondant aux critères d'inclusion. Il expliquait aux personnes les motifs de sa démarche par oral et remise d'une information écrite. Cette information portait sur la nature et les motifs du sujet, son déroulement par entretien avec enregistrement au dictaphone, d'une durée moyenne escomptée de 30 minutes. Il n'était pas précisé le motif exact du travail de thèse, afin de ne pas occasionner de recherche de la part des enquêtés, entre ce premier contact et l'entretien. Le sujet donné était les connaissances des voyageurs sur la santé en voyage.

L'enquêteur sollicitait ensuite les coordonnées téléphoniques des voyageurs afin de les recontacter. Les entretiens étaient donc fixés après ce deuxième contact, téléphonique.

III. Construction du guide d'entretien

L'entretien semi-directif suppose la réalisation préalable d'un guide d'entretien. Ce dernier débute par une consigne, c'est-à-dire une question ouverte posée systématiquement par l'enquêteur au début de l'entretien. Puis différents thèmes sont présents dans ce guide, que l'interviewer doit connaître sans avoir à le consulter ni à le formuler sous la forme d'un questionnaire. En effet, les questions ne sont pas nécessairement posées, ni dans l'ordre, ni suivant la formulation prévue. Le guide d'entretien a pour but d'aider l'enquêteur à recentrer l'entretien sur l'objectif de l'étude et à relancer l'interlocuteur, au moment le plus approprié et de manière aussi naturelle que possible, sur les thèmes qu'il n'évoque pas spontanément.

Cette technique doit permettre d'obtenir à la fois un discours librement formé par les interviewés et répondant aux questions de la recherche.

La consigne donnée était, après explication du sujet : pouvez-vous me parler des mesures de prévention (vis-à-vis des pathologies infectieuses tropicales) que vous connaissez ? C'est-à-dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Puis l'enquêteur devait faire aborder les différents thèmes suivants :

- Connaissances et croyances sur les mesures de prévention, par milieu d'inoculation.
- Connaissances et croyances sur les risques encourus en cas de non-respect de ces mesures.
- Facteurs de non-observance de ces mesures.
- Motivations et attentes des voyageurs.

Afin de distinguer les mesures de prévention non connues et celles n'ayant pas été citées par les enquêtés mais connues, une liste récapitulative des mesures était donnée à la fin de l'entretien. Il était demandé aux enquêtés, dans un tableau, de cocher les mesures connues.

Ce guide a été testé lors des 2 premiers entretiens puis a été affiné en fonction des défauts mis en évidence lors de ces « entretiens-tests ».

IV. Recueil des données

Les entretiens ont été réalisés entre le 02 et le 25 avril 2013. Ils se sont déroulés au domicile des enquêtés ou de l'enquêteur, en face à face hormis 2 entretiens qui se sont déroulés par téléphone. Le sujet était alors clairement expliqué, ainsi que la fonction de l'enquêteur et le but de l'étude. Il était précisé le caractère anonyme et confidentiel des entretiens. Les enquêtés donnaient leur consentement oral pour l'entretien et son enregistrement par dictaphone.

Les entretiens ont duré entre 12 minutes et 39 minutes avec une durée moyenne de 29 minutes.

V. Analyse des données

L'analyse du contenu peut se définir d'après L.Bardin (47) par « un ensemble de techniques d'analyse des communications visant, par des procédures systématiques et objectives de description du contenu des messages, à obtenir des indicateurs permettant l'inférence de connaissances relatives aux conditions de production/réception de ces messages. »

Elle vise :

- le dépassement de l'incertitude : ce que je crois voir dans le message y est-il effectivement contenu, et cette « voyance » toute personnelle peut-elle être partagée par d'autres ? C'est-à-dire ma lecture est-elle valide et généralisable ?
- l'enrichissement de la lecture. Si un regard immédiat, spontané, est déjà fécond, une lecture attentive ne peut-elle pas en augmenter la productivité et la pertinence ?

Plusieurs méthodes existent pour réaliser une analyse de contenu. La plus classique et utilisée est l'analyse thématique.

Faire une analyse thématique consiste à repérer des « noyaux de sens » qui composent la communication et dont la présence ou la fréquence d'apparition pourront signifier quelque chose pour l'objectif analytique choisi.

Après retranscription intégrale des entretiens par écrit, ces derniers ont été analysés par cette méthode de l'analyse thématique. Les entretiens ont d'abord été lus les uns après les autres pour déchiffrement structurel centré sur chaque entretien, ce qui a permis d'en dégager des thématiques communes. Les discours sont considérés comme données segmentables et comparables. Les entretiens ont donc ensuite été découpés en fragments, classés par catégories et thèmes. (47)

Résultats

I. Présentation de l'échantillon

Au total 17 entretiens ont été réalisés avec saturation des données.

A. Sexe

5 femmes, 8 hommes et 4 couples ont participé aux entretiens. 17 entretiens ont donc été réalisés avec la présence de 21 personnes au total.

B. Age

Les enquêtés avaient entre 21 ans et 69 ans avec une répartition comme suit :

- Entre 20 et 30 ans : 6 personnes.
- Entre 30 et 50 ans : 1 personne.
- Entre 50 et 60 ans : 6 personnes.
- Entre 60 et 70 ans : 8 personnes.

C. Origine

Tous les enquêtés étaient d'origine caucasienne.

D. Profession

10 personnes étaient retraitées.

Les autres professions étaient :

- Conducteur de tramway
- Un couple de commerçants ambulants
- Auditeur financier
- Etudiante animatrice sportive et sergent-chef dans l'armée de réserve
- Educatrice spécialisée
- Fonctionnaire territorial et Disc-Jockey
- Géomètre
- Femme au foyer

- Etudiant ingénieur
- Gérant d'une entreprise

E. Continents visités

Les voyageurs revenaient :

- D'Asie : 11 personnes
- D'Amérique du sud : 8 personnes, et centrale : 2 personnes

	Provenance	Motif, type de séjour	Durée	Régions ou pays tropicaux antérieurement visités
Mr A	Chili	Tourisme et visite à de la famille expatriée	3 semaines	Maroc
Mr et Mme B	Chili	Tourisme solidaire, en groupe organisé	3 semaines	Ouzbékistan, Ethiopie, Afrique du sud, Sri Lanka
Mr C	-Sri Lanka -Philippines	-Visite à des amis -Dans la famille de son épouse originaire des Philippines	-2 semaines -6 semaines	A vécu 6 ans en Afrique (Congo et Cameroun) Voyage en Haïti, Indonésie
Mme D	Thaïlande	Tourisme, routard	18 jours	Sénégal, Guinée, Madagascar, Maroc
Mme E	Thaïlande et Laos	Tourisme, routard	1 mois	Aucun
Mr et Mme F	Colombie	Tourisme, routard	2 mois	Mme F : Népal, Thaïlande, Indonésie, Mexique Mr F : Amérique latine, Afrique et Asie
Mr G	Taïwan	Visite à son amie originaire de Taïwan	2 semaines	Chine, Sénégal, Maroc
Mme H	Brésil (Rio de Janeiro)	Visite à son fils	10 jours	Zambie, Zimbabwe, Egypte, Afrique du sud, Argentine, Paraguay
Mr et Mme I	Pérou	Visite à une nièce et tourisme	2 mois	Aucun
Mr J	Costa Rica	Tourisme, voyage organisé	2 semaines	Asie, Afrique, Caraïbes, Amérique centrale
Mr et Mme K	Thaïlande	Tourisme	2 semaines	Ile Maurice, Bali, Kenya, République Dominicaine, Sénégal, Maroc, Turquie. Mr K est né et a vécu jusque 15 ans à Madagascar

Mr L	République Dominicaine	Tourisme, routard	3 semaines	Vietnam, Malaisie, Brésil
Mme M	Birmanie	Tourisme	12 jours	Israël, Jordanie, Inde, Sénégal
Mme N	Thaïlande	Tourisme	3 semaines	Mexique, Brésil, Maghreb, Turquie
Mr O	Asie du sud-est	Tourisme en routard et mission solidaire	4 mois	Thaïlande
Mr P	Malaisie	Professionnel	10 jours	Asie du sud-est, Amérique du sud, Moyen Orient, Mali
Mr Q	Inde	Tourisme, voyage organisé	13 jours	Amérique du sud, Asie du sud-est, Afrique du sud

II. Analyse

L'analyse thématique des entretiens a permis de dégager les thèmes suivants : connaissances et croyances sur les moyens de prévention des maladies infectieuses tropicales, sur les risques encourus en cas de non-respect de ces moyens, sur les maladies tropicales ; facteurs de non observance de ces moyens; motivations et attentes des voyageurs, facteurs d'observance.

A. Connaissances et croyances

1) Sur les moyens de prévention non médicamenteux

Les mesures de prévention citées

La plupart des enquêtés parlent en premier lieu des mesures liées à l'eau. Ils savent tous qu'il ne faut boire que de l'eau en bouteille et quasiment tous que les glaçons sont à risque.

Ils enchaînent sur les mesures alimentaires.

- Ne pas consommer de crudités, éviter les légumes crus ou les peler.
- Bien cuire la viande ou éviter d'en consommer, essentiellement par rapport à l'image des viandes sur les marchés. Mr C « *Ce qui aurait pu être risqué, c'est la viande du marché qui est couverte de mouches mais on la faisait bien cuire.* ». Mme D « *Tout ce qui était viande, brochettes, trucs comme ça, on évitait. La viande j'ai toujours un peu peur de la provenance. Pour je ne sais pas... Les marchés de viande ça m'a un peu calmé en Afrique !* »
- Laver ou peler les fruits.

- Dans une moindre mesure, consommer des aliments cuits, éviter les jus de fruits si de l'eau est ajoutée, ne pas consommer de glaces, faire attention à la fraîcheur du poisson. Mme H « *Les poissons peut-être si ils ne sont pas très frais mais je ne peux pas dire que j'en ai consommé énormément.* »
- Certains ont d'autres moyens :
 - Trouver un régime alimentaire proche du notre. Mr G « *Il y a ça et puis aussi peut-être, essayer de retrouver, bon c'est difficile à l'étranger mais essayer de retrouver un régime alimentaire qui est assez proche de celui qu'on a chez nous. Voilà. Par exemple manger super épicé en Asie, je n'en suis pas capable.* » Mr O pensait ainsi que les diarrhées étaient dues à une mauvaise adaptation au changement d'alimentation. « *Des espèces d'intoxications mais les trucs crus, c'est à cause de quoi ? Moi je pensais que c'était surtout dû à ce changement, du fait que l'alimentation qu'on a chez nous n'est pas du tout la même et que là-bas et du coup on n'est pas habitué, on peut réagir.* »
 - Se fier à l'apparence des aliments. Mr L « *Euh ben si quand même, il faut regarder si les légumes ont l'air bien ou pas.* » Mme N « *Mais le reste, non... Selon l'apparence des choses.* »
 - Sentir les aliments. Mr F « *Déjà moi le premier truc pour moi, c'est de sentir les choses en fait. Si je prends l'eau et que ça ne sent pas bon, que ça sent le croupi, je ne vais pas la boire.* » « *Oui, moi comme je dis c'est sentir les aliments. Bon j'ai fait une grosse erreur quand on était dans le désert en Colombie, Eva direct elle a senti la langouste et elle a fait moi je n'en mange pas.* »

Parfois, ils pensent que les mesures alimentaires ne concernent que les aliments qui pourraient être souillés par de l'eau contaminée.

Mr. A « *Euh...Ah des al... Oui ça pourrait être, là aussi peut être euh, enfin j'essaie d'imaginer. Ça pourrait être dû à la cuisson dans l'eau polluée. Autrement à part ça je ne vois pas. (Silence)* »

Mme H « *Chose primordiale, on ne boit pas d'eau du robinet ! Ça c'est important. Après bon, il y en a qui disent de ne pas manger de crudités parce qu'on ne sait pas avec quelle eau elles ont été lavées.* »

Mr Q « *Sauf les glaces, non. Moi j'ai mangé en Inde, j'ai mangé autre chose, je n'ai pas été malade. Non, je pensais surtout à base d'eau.* »

Un peu moins du tiers parlent spontanément des mesures antivectorielles contre les moustiques.

- Tout d'abord ils connaissent les répulsifs cutanés et l'utilisation des moustiquaires pour dormir.

- Ils citent ensuite le port de vêtements couvrants, les protections des fenêtres par moustiquaires. La citronnelle est très utilisée, en spray cutané et même en infusion.

Ils les connaissent cependant bien après aiguillage, et ont de nombreux autres moyens :

- Port de bracelet. Mme B « *Citronnelle qu'on mettait sur les bras. Et autrement on avait acheté des bracelets anti-moustiques.* »
- Utilisation d'appareil à ultrasons.
- Utilisation de répulsif dans l'habitat ou sur prise électrique.
- Serpentins à brûler.
- Port de vêtements imprégnés.
- Utilisation de la climatisation. Mr J « *Sinon je pense que la fraîcheur, ils n'aiment pas la fraîcheur. Donc celui qui a la clim dans une maison, je pense que c'est positif.* »
- Se badigeonner de lait de coco.
- Se badigeonner d'huiles essentielles. Mme M « *Par rapport aux moustiques, euh, nous on tourne beaucoup avec l'huile essentielle.* »
- Mr G se demande s'il existe un régime alimentaire qui aiderait. « *Non, je ne me suis pas mis de la citronnelle, je n'ai pas adopté un régime alimentaire différent pour éviter les moustiques.* »

Mr C « *En Afrique, oui les moustiquaires en brousse. Les repellents, le soir manches longues. J'utilisais beaucoup les serpentins à faire brûler en Afrique. Et on buvait des infusions de citronnelle. Comme ça, la sueur sent la citronnelle et ça repousse les moustiques. C'est bien connu que la citronnelle est efficace contre les moustiques.* »

Mme K « *Il y a les moustiquaires sur les lits. Il y a des produits répulsifs. Je prends ça en pharmacie. Et puis autrement, moi j'ai appris que le lait de coco éloigne les moustiques. Autrement et bien, j'ai du répulsif, j'ai des bracelets, les moustiquaires en cas de besoin. Et puis l'appareil qui envoie des ultrasons.* »

Les mesures de prévention connues après aiguillage

Spontanément les enquêtés parlent donc principalement des mesures liées à l'eau et à l'alimentation, et quelques-uns des mesures anti vectorielles.

L'enquêteur a donc repris, via son guide d'entretien et afin d'aiguiller les voyageurs, les différents milieux susceptibles de transmettre des pathologies infectieuses tropicales. Puis, à la fin de l'entretien, à l'aide d'un tableau récapitulant les différentes mesures de prévention, il leur demandait les mesures non connues ainsi que celles connues mais non citées.

- A la question « Et par rapport aux animaux autres que les insectes vous avez des notions ? », les voyageurs citaient le danger à caresser, s'approcher des animaux, avec peu de distinction entre ces derniers. Ainsi les chats et les chiens sont souvent cités.

Mr. A « *Aux autres animaux, alors oui. Là-bas par contre il y avait des animaux dans les rues. Il y avait beaucoup de chiens. Chiens qui erraient. Mon frère savait déjà qu'il ne fallait pas toucher à ces chiens-là, qui ne sont du reste pas très appétissants.* »

Mme D « *Alors les autres animaux. On n'avait pas trop prévu tout ce qui est serpent, etc. Alors les chiens interdiction d'y toucher. Après il a fait de l'éléphant alors je ne sais pas si il y a des gros parasites. Non les chiens, les chats aussi. Moi j'ai évité tous les animaux errants. Les serpents, on a été un peu dans la jungle mais c'était avec des guides.* »

Mme E « *Les singes. Des fois ils peuvent être agressifs. Il y a pas mal de chats errants. Chats, chiens. Surtout les chats en fait. Après du coup, on ne caressait pas les animaux.* »

Mr Q, qui revient d'Inde, en est un bon exemple, ne faisant pas la distinction entre l'interdiction donnée par son guide de ne pas caresser les chiens, et celle de ne pas toucher les vaches (caractère sacré des vaches en Inde). « *On nous dit de ne pas toucher, par exemple, les vaches en Inde il ne fallait pas les toucher qu'on nous a dit, euh, les chiens faut pas les toucher euh tous ceux qui sont en liberté quoi il ne faut pas les toucher parce que c'est vrai on ne sait pas ce qu'ils portent comme maladie.* »

Le danger par rapport aux serpents est évoqué au cours de quelques entretiens.

Mme K mentionne le port de guêtres. « *Oui si on se balade un peu, faire attention aux insectes, aux reptiles, aux animaux qu'on ne connaît pas. Alors vous faites comment, c'est-à-dire ? Il faut, si on va dans des endroits où il y a des reptiles ou ne serait-ce que des sangsues éventuellement, il faut se protéger avec des genres de guêpières ou je ne sais quoi.* » Mr O les mentionnent aussi mais pour la protection contre les sangsues « *Quand on marche en forêt, il y a pas mal de sangsues aussi. Donc il faut porter des espèces de guêtres.* »

Mr L tape du pied « *Quand on suppose qu'il peut y avoir des serpents, on est plutôt à taper du pied.* »

Mr C rapporte le danger à marcher pieds nus ou en tongs en brousse. Il évoque aussi l'utilisation éventuelle d'un aspi-venin. Ayant vécu en Afrique, il porte sur lui au cours de ses excursions en brousse, une pierre noire, morceau d'os noir ressemblant à une pierre utilisée par certains en médecine traditionnelle pour soigner les morsures de serpents. Il reste cependant critique sur son efficacité. « *Serpent par exemple ? Oui j'ai dû avoir un aspi-venin. J'avais la pierre noire. C'est une pierre magique. C'est un truc reconstitué artificiel. C'est à base de carbone. On incise la morsure, on pose dessus et ça aspire le venin. Et quand ça se décolle, le venin est aspiré donc on est censé être sauvé (rire). Et pour pouvoir la réutiliser, il faut la tremper dans le lait je crois et la faire bouillir. Et elle recrache son venin dans le lait. Mais moi j'ai jamais eu à l'utiliser mais quand j'allais en brousse, j'en avais toujours une, c'était peut-être plus par superstition.* » « *En brousse, j'évitais de marcher pieds nus ou en tongs.* »

- Par rapport aux maladies transmises sexuellement ou par voie sanguine, tous les enquêtés savaient que le préservatif protège des maladies sexuellement transmissibles, que l'utilisation d'aiguilles stériles est indispensable et que les tatouages et piercings sont à proscrire. Un seul voyageur ne savait pas que les maladies véhiculées par le sang pouvaient être transmises par l'acupuncture.
- A la question « Par rapport au sol d'une manière générale, vous connaissez des précautions à prendre ? », environ la moitié savent qu'il ne faut pas marcher pieds-nus. Les raisons pour ne pas marcher pieds-nus sont en revanche diverses.
Mme H « *Alors dans ces pays chauds là, s'il pleut – bon vous allez me dire s'il pleut on ne marche pas en tongs - mais éviter de marcher pieds-nus quand il y a de l'eau stagnante ou qu'il pleut parce que c'est quand même très pollué.* »

Certains y ajoutent de bien se laver les pieds à l'issue de la journée, afin de se protéger des parasites, comme Mme H qui utilise parfois de l'eau de javel.

Mme H « *Donc il faut faire attention quand on rentre d'une grande promenade, il faut bien se laver les pieds. On a les pieds tout noirs en dessous, on marche beaucoup en tongs. Donc on rentre, on a les pieds tout noirs alors ça faut avoir une bonne hygiène des pieds, de bien se laver les pieds, je dirais même parfois avec un petit peu d'eau de javel. Parce que faut froter hein.* »

Mme K « *Marcher en tongs c'est plus pour se protéger des blessures que des parasites ? Oui, oui. Parce qu'après on prend une douche tous les soirs.* »

Les mesures de prévention peu ou non connues

Certaines mesures de prévention sont peu connues.

Concernant l'alimentation, peu savent que les buffets froids et plats réchauffés sont à risque.

Sur les mesures de protection contre les reptiles, scorpions, environ un tiers sait qu'il faut secouer les habits, draps, chaussures avant usage mais aucun ne l'a cité spontanément ou après aiguillage.

Les moyens de prévention inconnus sont :

- Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol.
- Ne pas marcher ou s'allonger directement sur le sable de certaines plages. Certains marchent en tongs quand les plages ne sont pas propres. Mr L « *La propreté des plages, oui ben marcher en tongs aussi quand on voit que c'est vraiment crade, qu'il y a des bouts de verres, des morceaux de plastique, tout ça.* » Mme K « *Ben on a des*

chaussures dans l'eau, et puis qu'on a souvent sur la plage. On voit quand même, le style de plage où on va (à propos des aiguilles). »

- Le risque des baignades en eaux douces n'était connu qu'au cours de 3 entretiens dont Mr C qui a vécu 6 ans en Afrique et Mr K qui est né et a vécu à Madagascar. Certains voyageurs évoquaient plutôt qu'ils se méfieraient. Mr C « *Et puis, j'ai vu des Africains qui avaient, c'était la bilharziose. Ça vous savez comment ça se transmet ? Oui c'est des escargots dans l'eau. Si vous avez une plaie, ils rentrent. Quelle sorte d'eau ? Les eaux stagnantes. Les eaux croupissantes.* ». Mme N « *Euh je sais que ce n'est pas très bon de se baigner dans les eaux douces. Ils sont tous dans l'eau en train de se baigner alors que l'eau est polluée, ça se voit. Mais nous, on ne le faisait pas.* ». Mr et Mme I « *On se méfierait.* »

2) Sur les risques encourus en cas de non-respect de ces mesures

Les consignes de conseils aux voyageurs sont donc plus ou moins connues. Mais le risque appréhendé en fonction des milieux ou agents pathogènes est lui aussi variable. Souvent, il s'agit plutôt d'intuition, de raisonnement ou de bon sens, plutôt que de connaissances.

Mr G « *Fruits, c'est psychologique mais je me dis il y a soit une peau à enlever, soit... Oui c'est ça. Un fruit en général ça s'épluche. Et psychologiquement je me dis étant donné qu'il y a quelque chose dessus, c'est propre à l'intérieur. C'est purement psychologique hein. Je pense que c'est complètement faux mais psychologiquement je ne sais pas. Je me dis une orange à l'intérieur c'est bon, une pomme pareil. Voilà [...] Mais c'est comme ça que je raisonne.* »

Mme N « *Euh je sais que ce n'est pas très bon de se baigner dans les eaux douces. [...] Quand on voyait les enfants, je vois à Bangkok, dans les klongs, dans les canaux, ils sont tous dans l'eau en train de se baigner alors que l'eau est polluée, ça se voit. Mais nous, on ne le faisait pas.* »

Certains voyageurs pensent ne pas être concernés par ces risques, à tort.

Mr et Mme B sont notamment allés au Sri Lanka et en Ethiopie « *Non mais c'est la dengue, des trucs comme ça mais nous on n'est pas allé dans ces pays-là donc on n'est pas concerné par ça. Je crois que c'est plus dans les pays des Antilles, des choses comme ça non ?* » « *Au Chili il n'y avait pas trop de souci c'était pareil, mais dans certains pays il faut faire attention à ne pas manger les fruits non épluchés, à ne pas manger de légumes crus, enfin pas des légumes crus, des légumes pas épluchés.* »

Mr F à propos de la fièvre jaune « *Quand j'étais en Afrique, ils obligeaient à faire le vaccin, quand j'étais au Sénégal. Sauf que ça fait 10 ans qu'elle n'existe plus là-bas. Donc en fait le vaccin est inutile.* »

Mme K à propos des moustiques « *La Thaïlande, il n'y avait pas de risque. Hormis le désagrément de nous piquer et que ça démange.* »

La boisson et l'alimentation

La diarrhée ou turista est citée par la quasi-totalité des voyageurs. Cependant, il s'agit plutôt pour eux d'un inconvénient que d'une réelle pathologie tropicale.

Mr A « *Ben la diarrhée ce n'est pas une maladie, c'est un inconvénient plus qu'une maladie.* »

Mr G « *De là à dire que j'étais vraiment malade, non, c'est un peu exagéré. C'était, pardon pour l'expression mais une turista quoi.* »

Pour certains, la diarrhée ou la turista est le seul risque qu'ils pensent prendre par rapport à l'alimentation.

Mme M « *Eventuellement je pourrais avoir la diarrhée. J'ai de l'Imodium® dans mon sac. C'est tout.* »

Mme E « *Ben euh c'est surtout des problèmes euh. Oui je ne sais pas moi de turista. Pour moi le risque de prendre des glaçons, c'est plus la turista puis voilà un peu malade et ça ira mieux après.* »

D'autres, sans connaître les maladies, appréhendent des risques potentiellement graves.

Mr J « *Euh l'alimentation on peut avoir je pense des choses graves. On peut... Je pense qu'on peut même décéder hein ? Des choses très importantes je pense. Mais les maladies je ne les connais pas.* »

Le risque d'hépatite est ensuite mentionné par les voyageurs avec confusion sur l'hépatite A, B ou C.

Mr F pense que l'hépatite A est transmise par la sueur et les muqueuses. « *Surtout en Asie, j'ai vu pas mal de gens qui ne faisaient pas trop attention et qui chopaient des trucs par rapport à la drogue. En se piquant ? En se piquant ou même en mangeant. En Inde, c'était avec l'opium. Les gens faisaient pas gaffe et chopaient l'hépatite par rapport à l'opium. Beaucoup d'Indiens l'ont dans la sueur et à fabriquer ce qu'ils fabriquent souvent tu as des gens qui l'attrapent derrière. L'hépatite B aussi ? La B ou la A. C'est laquelle dans c'est cas là ? Je crois que c'est la A par la sueur, par les muqueuses aussi, non ?* »

Puis de nombreuses maladies sont listées, la plupart du temps car cosmopolites ou ayant été diagnostiquées chez un proche. Elles sont peu connues.

- La typhoïde
- Les vers, vers solitaire. Mr G « *Par les viandes, je crois que le staphylocoque doré, ça peut s'attraper avec les viandes pas bien cuites je crois non ? C'est une espèce de vers qui est dans le porc ou dans le bœuf mais quand une de ces 2 viandes n'est pas bien cuite, je crois que tu peux attraper ça.* » Mr et Mme I « *Ben après ça peut très bien*

être tout ce qu'on attrape ici, tout ce qu'on appelle les vers, je ne sais plus quoi, ils ont un nom, dans la viande crue, bon ben voilà. »

- La fièvre jaune. Mme D « *La nourriture, il y a des vers solitaires aussi dans la viande, des trucs comme ça, des bactéries. La fièvre jaune certainement. Non peut être pas. »*
- Les amibes. Mr C « *Les amibes. Euh quoi d'autre. La diarrhée, j'en ai eu pas mal. »*
- La salmonellose. Mr G « *Oui je pense à mon oncle qui a eu une salmonellose. Ça par rapport aux infections avec l'eau. »*
- Les syndromes dysentériques
- L'Helicobacter pylori. Mme K « *Tourista, hépatite A. Euh la typhoïde. Et puis la tourista, ça peut emmener la dysenterie mais bon. Oui qu'est-ce que ça peut emmener d'autre en fait ? (Silence) Ben si l'hélicobacter comme elle a chopé Maryvonne. »*
- La « maladie de la vache folle »
- Mr A, chimiste est le seul à parler du risque lié aux métaux lourds dans l'eau. « *Pour l'eau c'est vrai qu'on n'a pas tellement bu l'eau du robinet. Hum, en plus il y a de l'arsenic je crois bien. Au Chili, comme c'est un pays très minier, il y a beaucoup, hum, je ne sais pas si c'est de l'arsenic ou plutôt du plomb ou des choses comme ça. »*

Les moustiques et arthropodes vecteurs

Pour une bonne part des voyageurs, la protection contre les moustiques est une question de confort, afin d'éviter un prurit, une réaction locale suite à la piqûre.

Mr G « *Mais pas plus méchant qu'une piqûre de moustique quand on était en Espagne vraiment. Tu le ressens le lendemain mais au bout d'une semaine c'est fini. Rien de bien méchant. Je ne me suis jamais retrouvé avec une piqûre et un bras qui avait doublé de volume, non. »*

Mme F « *Oui pour le coup on se protège pour ne pas se faire piquer, pour ne pas que ça nous gratte mais moi je ne pensais pas aux maladies. »*

Lorsque l'on demande aux voyageurs quelles maladies les moustiques peuvent transmettre, la première réponse est le paludisme.

La malaria est parfois assimilée à une maladie différente.

Mr et Mme B « *La malaria peut être. C'est la même chose. Je ne sais pas, il me semble ? Non... »*

Mme K « *La malaria...La malaria ne serait pas plus proche de la fièvre jaune ? Oui la malaria doit donner une grosse fièvre. Le palu donne aussi une grosse fièvre. Honnêtement non, je ne sais pas trop. »*

La dengue est ensuite citée au cours de la moitié des entretiens.

Puis quelques-uns évoquent le Chikungunya.

Mme H « *Oui alors au Brésil il y a la dengue. Mais à part la dengue je ne connais pas... Enfin je connais mais là on en a tellement parlé, le Chikungunya mais là c'est plus du côté de la Réunion, peut-être l'Afrique ?* »

De façon éparse, ils évoquent sans certitude certaines maladies. La leishmaniose, la filariose et la fièvre jaune pour Mr C, la fièvre typhoïde pour Mme D, la fièvre jaune pour Mr et Mme K.

Ces derniers se demandent aussi si les moustiques peuvent transmettre le SIDA. « *Ils ne transmettent pas le SIDA ? [...] Je ne crois pas non. Enfin disons qu'il paraît que ce n'est pas encore très défini, je ne sais pas. Moi j'ai entendu dire que non.* »

Spontanément, 2 personnes citent aussi le risque de trypanosomiase humaine africaine, et parlent de « mouches qui endorment » ou de mouche tsé-tsé.

Mr F « *La dengue, la fièvre jaune, la mouche tsé-tsé c'est ça ? Celle qui rend fatigué. Mais bon après, comment s'en protéger...* »

Maladies transmissibles par d'autres animaux

Les voyageurs parlent spontanément surtout du risque d'agressivité des différents animaux errants ou sauvages, et du risque qu'ils soient « porteurs de microbes, parasites ».

Mme E « *Les singes. Des fois ils peuvent être agressifs. Il y a pas mal de chats errants. Chats, chiens. Surtout les chats en fait. Après du coup, on ne caressait pas les animaux.* »

Mr J « *Ben dans la forêt tropicale, je pense que les animaux eux-mêmes ont des parasites. Et autrement on a vu beaucoup d'oiseaux, on a vu des singes ! Donc je pense que, je ne toucherais pas un singe par exemple, je n'irais pas caresser un singe. Parce que je sais que tous ces animaux-là sont porteurs. Ne serait-ce que déjà un chien et un chat chez soi.* »

Mr et Mme K « *Il y avait beaucoup de chiens errants et on était vigilant, on faisait très attention aux chiens. Ils étaient agressifs.* »

A propos des chiens, le risque de rage est connu, mais parfois confondu avec la gale.

Mr Q « *tous ceux qui sont en liberté quoi il ne faut pas les toucher parce que c'est vrai on ne sait pas ce qu'ils portent comme maladie. Vous ne savez pas justement ce qu'ils portent comme maladie ? Non, non, je ne sais pas. Les chiens non plus ? Ben la gale ou des trucs comme ça hein.* »

Mme H « *Oui parce qu'un chien peut me mordre et me donner la gale, c'est ça ? C'est cette maladie quand on se fait mordre par un chien après euh, c'est une maladie la gale. On peut en mourir même. La gale sur les chats, les chats ils perdent leurs poils et ça fait des grosses plaques mais sur l'humain je ne sais pas ce que ça donne.* »

L'environnement

- La principale motivation à ne pas marcher pieds nus est le risque de blessure, la pollution des sols, la présence éventuelle d'aiguilles.

Mme H « *Alors dans ces pays chauds là, s'il pleut – bon vous allez me dire s'il pleut on ne marche pas en tongs - mais éviter de marcher pieds-nus quand il y a de l'eau stagnante ou qu'il pleut parce que c'est quand même très pollué.* »

Mr L « *La propreté des plages, oui ben marcher en tongs aussi quand on voit que c'est vraiment crade, qu'il y a des bouts de verres, des morceaux de plastique, tout ça. Vietnam, il y a tout un secteur, l'eau du Mékong, enfin dans la capitale, il y a pas mal de seringues qui traîne. Bon ben on fait attention où on met les pieds quoi.* »

- Au niveau du sol, Mr C, Mr F et Mr O parlent du risque de vers ou larva migrants, qu'ils connaissent par expérience personnelle ou via leur entourage, celui-ci ayant été contaminé.

Mr C « *Quoi que, les 6 derniers mois, je vivais vraiment en brousse et là j'ai attrapé des larbishes. C'est un petit vers, soit disant on attrape ça dans les crottes de chiens.* »

Certains évoquent le risque de tiques, toxoplasmose, insectes, fourmis, plantes.

Mme I « *On évite de marcher pieds-nus sur le sol parce qu'on ne sait jamais aux piqûres, insectes, plantes.* »

Mr B « *Les tiques dans l'herbe sèche. La toxoplasmose, je ne sais pas. Enfin bon ça c'est vrai ici aussi, pas que là-bas.* »

- Au niveau du sable, outre le risque de blessure qui prédomine de façon nette, on retrouve de façon éparse :

- Les oursins. Mme D « *Bien se rincer ? Euh je sais que la notion que j'ai des plages, c'est pas du tout les plages bleues des tropiques, c'est hyper pollué. Et après regarder les oursins, des trucs comme ça. Et puis bien se rincer, on se lavait à chaque fois qu'on allait se baigner. Autrement je ne vois pas.* »

- Mme K a été en contact avec un coquillage venimeux en Nouvelle-Calédonie, de la famille des cônes (Conidae). Elle n'a pas été piquée.

- Mme I s'inquiète de la possibilité de verrues plantaires. « *Moi je me méfie du sable parce que j'ai eu des verrues plantaires.* »

- Mr J pense que le SIDA peut être transmis par du sang présent sur un galet. « *Oh oui le sable ! C'est ce qu'il paraît pour le virus du SIDA. Pour le sable, s'il y a une tache de sang. J'ai retenu que le virus du SIDA, après 5 heures, n'est plus actif sur un galet par exemple. Donc si on touche le galet où il y a du sang on peut attraper le SIDA ? Non, ben non, il faut avoir une coupure pour avoir un contact.* »

- Au niveau des baignades en eaux douces, les 2 personnes qui connaissent la bilharziose ont vécu en Afrique.

Mme K « *Ne pas se baigner dans les eaux saumâtres. Les vers, ce qu'on appelle le vers sénégalais ou la bilharziose.* »

Les autres auraient plutôt tendance à se méfier, par rapport à la pollution, aux sangsues.

Mme D « *Franchement je ne sais pas. On l'a fait, dans des cascades, etc. Peut-être les sangsues, les machins comme ça ? Je ne pense pas qu'il y avait énormément de pollution, ce sont des cascades qui venaient de montagnes. Non je ne suis pas au courant de ça.* »

Mme N « *Euh je sais que ce n'est pas très bon de se baigner dans les eaux douces. Ils sont tous dans l'eau en train de se baigner alors que l'eau est polluée, ça se voit.* »

Un couple pense aussi au risque de mycose dans les thermes et de fièvre typhoïde en eau douce.

Mr et Mme B « *Ben je vois il y avait des thermes et je n'ai pas voulu aller dedans. C'est de l'eau plus ou moins stagnante. Il y a je ne sais pas combien de centaines de personnes qui se baignent dedans. Je ne veux pas attraper des mycoses ou des choses comme ça.* » « *Pour les eaux douces, ça doit être la typhoïde aussi. Et puis on peut peut-être attraper des bestioles, des sangsues, des trucs comme ça.* »

Maladies transmises par voie sanguine

Le SIDA est principalement cité.

Dans une moindre mesure, les hépatites B et C sont évoquées.

Infections sexuellement transmissibles

Les enquêtes évoquent principalement le risque de SIDA.

Les autres maladies citées, sans prédominance, sont l'hépatite B, l'hépatite C, l'herpès, la syphilis.

Mr F « *Ben le VIH. Après il y a quoi... L'hépatite... Je ne sais plus si c'est la A ou la B, j'ai un doute. Je crois que c'est la B qui est sexuellement transmissible.* »

Mme H « *A part le SIDA... Bon je ne sais pas si la syphilis ça existe encore...* »

Par ailleurs Mme E mentionne le risque de champignons et Mr G celui d'infection urinaire.

Mme E « *Ben le sida toujours. Après il y a pas mal de maladies style champignons. Je ne connais pas trop après les noms techniques.* »

Mr G « *Les maladies sexuelles, bon la première c'est le sida. Qu'est-ce qu'il y a d'autre ? Je ne sais pas si, si c'est une forme de maladie, un virus, l'herpès euh herpès. Vaginal ? Ça s'appelle comme ça ? Quoi d'autre, euh... Infections urinaires mais c'est gentil quoi. C'est les 2-3 seules maladies qui me viennent à l'esprit.* »

3) Sur les maladies infectieuses tropicales

Le paludisme

Les enquêtés parlent d'une maladie invalidante. Elle persiste toute la vie, par crises.

Mr et Mme B « *C'est grave parce que ça ne se guérit pas. C'est récurrent, c'est des crises qui reviennent.* »

Mme E « *C'est une maladie qu'on garde toute la vie, on fait des crises régulièrement en fait.* »

D'autres font la distinction entre « 2 sortes »

Mme D « *Il y en a 2 sortes, un qui reste dans le sang toute notre vie et un autre qui est une grosse bouffée.*

Les crises se caractérisent par de grands tremblements, de la fièvre.

Mr et Mme B « *Avec je crois que c'est de la température, on transpire, c'est quoi... Comme de l'épilepsie. Je pense que ça ressemble un peu à ça. Je ne sais pas hein, c'est des tremblements d'après ce que j'en ai lu dans les bouquins ou vu dans les films.* »

Mme I « *Qu'est-ce que c'est ? Je sais que la maladie peut être mortelle et qui entraîne des douleurs partout dans le corps, des fièvres, des sueurs, enfin bon.* »

Mr et Mme K « *C'est des crises hein, c'est des crises de tremblement. Très forte fièvre, tremblements, ça se caractérise comme ça.* »

Mr L « *Et donc c'est des crises de contraction des muscles, je ne sais pas si c'est de tétanie ou quoi mais tremblement, crispation. Et peut-être, une fois qu'on l'a, on est susceptible d'avoir des crises à n'importe quel moment de sa vie.* »

Parfois, le neuropaludisme est évoqué, que ce soit sous forme de paludisme cérébral, d'épilepsie ou de paralysie.

Mr et Mme B « *Ça doit être invalidant au niveau nerveux aussi non ? Est-ce que ça s'attaque à l'appareil nerveux ? Je crois que c'est infectieux d'abord mais qu'il y a aussi des aspects sur l'aspect nerveux.* »

Mme E « *Des fois on peut être paralysé, je ne sais plus !* »

Mr F « *Ça peut être très grave. Après, il y a plusieurs sorte de malaria je crois, il y en a 2 ou 3. Et c'est celle qui est cérébrale qui craint le plus, qui peut emmener en très peu de temps.* »

Il n'est pas mortel pour certains. Pour d'autres, il peut être mortel mais pas en France.

Mr et Mme B « *Non. Non mais ça doit être très invalidant. Non mais à condition de soigner les crises. Non mais c'est récurrent.* »

Mme E « *En général ça ne tue pas ou très peu je crois* »

Mme D « *Oui. Enfin pas chez nous je pense. Enfin en Afrique, il y en a beaucoup qui en meurent. En France, on l'a dans le sang mais on est soigné quand même je pense. Par crises en fait. Des grosses fièvres, c'est pour ça que là-bas, ils n'arrivent peut-être pas à faire baisser la fièvre. Enfin j'imagine hein. Mais je sais que si on le contracte et qu'on revient en France, on ne peut pas le guérir mais on peut le soigner.* »

Mr J et Mr O se pose la question de la pathogénie du paludisme.

Mr J « *Oui c'est mortel puisqu'il y a des gens qui meurent du palu. Oui, alors à quelle dose je ne sais pas. Est-ce que c'est avec le temps, est-ce que c'est le fait de l'avoir pendant 10 ans c'est-à-dire qu'il y a une espérance de vie avec le palu, je ne sais pas. Ou si le fait d'avoir le palu et d'être piqué par un autre moustique qui donne le palu, est-ce que c'est le cumul de tout ça, je ne sais pas.* »

Mr O « *La dengue oui, il me semble, pour le coup je sais que c'est mortel. Il faut éviter de se faire piquer plus d'une fois par un moustique porteur. Euh le palu aussi. Je ne sais pas dans quelle condition par contre ? Je ne sais pas comment ça se passe, on fait des crises de palu et est-ce qu'on peut mourir d'une crise de palu ou je ne sais pas.* »

La dengue

Les voyageurs citent cette maladie mais avec peu de connaissances par ailleurs.

Mr A « *Hum, moi ce qui me ferait peur, la dengue c'est sûr ce n'est pas très agréable. Je ne sais pas s'il y a eu des cas mortels non ?* » « *Oui, c'est la dengue c'est ça ? Enfin je verrais plutôt ça du côté de la Réunion.* »

Mme B « *Non mais c'est la dengue, des trucs comme ça mais nous on n'est pas allé dans ces pays-là donc on n'est pas concerné par ça. Je crois que c'est plus dans les pays des Antilles, des choses comme ça non ?* »

Mme M « *Et puis je ne sais pas, on m'a parlé de la dengue. Mais alors la dengue, je ne sais absolument pas ce que c'est, je ne sais absolument pas comment ça s'attrape. Et je me dis que de toute façon, on l'attrape ou pas.* »

Mr F la décrit le mieux « *La dengue c'est le moustique, bon ce n'est pas une maladie qui est à vie, c'est une maladie où tu as une grosse fièvre pendant, je ne sais pas, une semaine maximum.* »

B. Facteurs de non observance

Certains moyens de prévention ne sont pas connus des voyageurs. Ceux connus, c'est-à-dire principalement les moyens de prévention alimentaires et antivectoriels, ne sont pas toujours bien observés. On peut mettre en évidence divers facteurs de non observance de ces moyens.

1) Liés aux caractéristiques du patient

Méconnaissances et croyances

La méconnaissance des risques encourus et des maladies tropicales joue un grand rôle dans l'inobservance de ces moyens. Comme vu précédemment, les risques encourus sont peu connus, les connaissances sur les maladies tropicales sont sommaires.

Ainsi, certains pensent que le risque lié à l'alimentation se résume à la diarrhée du voyageur. Cette dernière est appréhendée comme un inconvénient plutôt qu'une réelle pathologie tropicale.

Mr A « *Euh, oui ben c'est sûr. Ben la diarrhée ce n'est pas une maladie, c'est un inconvénient plus qu'une maladie.* »

Mm E « *Pour moi le risque de prendre des glaçons, c'est plus la turista puis voilà un peu malade et ça ira mieux après.* »

Mme M « *Eventuellement je pourrais avoir la diarrhée. J'ai de l'Imodium® dans mon sac. C'est tout.* »

Les risques ne sont parfois pas perçus de manière différente entre la France et l'étranger, que ce soit au niveau alimentaire, antivectoriel ou par rapport à la rage.

Mme M à propos de l'alimentation « *Mais je ne suis pas très attentive en France alors je ne vois pas pourquoi je serai très attentive là-bas.* » [...] « *Ben les chiens, ça peut amener la rage. Et puis... Ici comme ailleurs, non ?* »

Mr G « *Mais pas plus méchant qu'une piqûre de moustique quand on était en Espagne vraiment.* »

Invulnérabilité

On retrouve un sentiment d'invulnérabilité assez constant.

- Le rôle du temps et de l'expérience : les voyageurs expérimentés, ceux entreprenant des voyages longs, sont moins vigilants avec le temps. N'ayant pas eu de problèmes majeurs auparavant, il relâche leur vigilance au fur et à mesure du même voyage ou des voyages successifs.

Mme D « *Sur la longueur en fait. Il y a des trucs. C'est ça c'est la longueur. Qui rend la peur, parce qu'il y a quelque part une peur de ça, on est un peu chez nous au bout d'un moment. J'ai l'impression qu'on relâche.* »

Mr F « *On fait gaffe la première année puis plus on part, plus on est confiant. Jusqu'ici on n'a pas eu de souci. Oui et puis on se fait des défenses immunitaires tout simplement. Il n'y a pas de souci.* »

Mme K « *Non je ne suis pas aventurière, j'estime qu'il y a un minimum à faire, avec ce que je fais, le peu que je fais, je n'ai pas eu de souci donc on continue comme ça pour l'instant.* »

Mr L « *Le premier (voyage) c'est là où on a le plus d'appréhension et on se dit oui est-ce qu'il faut se faire vacciner, est-ce qu'il faut faire ci, faut faire ça et puis en fait pour 3 semaines* »

Mr O « *Au bout d'une semaine ou 2 semaines on ne fait plus trop gaffe.* »

- Ceux ayant eu en revanche des pathologies, ne sont pas toujours pour autant plus vigilants.

Mr C à propos du paludisme « *Ben je ne sais pas. Comme j'avais résisté les premières fois. Peut-être je me disais que je résisterais tout le temps. Je ne sais pas. Oui je me disais c'est surtout pour les enfants, nous on résiste plus facilement.* »

- Le sentiment de ne pas être à risque : nombreux sont les voyageurs qui ne se protègent pas, pensant ne pas être à risque ou ne pas être sensible aux piqûres de moustiques ou à la diarrhée du voyageur.

Mme H à propos des crudités « *Moi je suis assez dure on va dire à attraper ce genre de chose alors j'en mange quand même.* »

Mme K « *Je ne suis pas attaquée par les moustiques moi ! C'est lui qui les prend !* »

Mme M « *Je ne me mets pas dans des situations qui à mon avis sont à risque* »

Mr Q « *Non c'est, disons que moi je ne suis pas tellement allergique aux piqûres de moustiques, ça aussi c'est une question de... Moi ils ne me piquent pas beaucoup hein.* »

- Le sentiment de ne pas être concerné : les maladies se situent souvent ailleurs que dans le pays visité, notamment en Afrique.

Mr A « *C'est vrai que si j'allais dans d'autres pays, je pense plus à l'Afrique, je crois, enfin plus l'Afrique que l'Asie, là je pense qu'il faudrait quand même que je me renseigne exactement si il n'y a pas besoin de vaccinations ou des choses comme ça.* »

Mme B « *Faut faire attention à ne pas manger de fruits... au Chili il n'y avait pas trop de souci c'était pareil, mais dans certains pays il faut faire attention à ne pas manger les fruits non épluchés, à ne pas manger de légumes crus, enfin pas des légumes crus, des légumes pas épluchés.* »

Mr F « *Parce qu'on n'a pas entendu, la Colombie c'est le pays où on chope le palu. On n'était pas dans des endroits, où j'avais l'impression c'était des grosses zones à risque.* »

Mme K « *La Thaïlande, il n'y avait pas de risque. Hormis le désagrément de nous piquer et que ça démange.* »

Mr L « *Alors voilà, par rapport à tout ça, on ne va pas en Afrique. Parce qu'apparemment c'est plus facile de chopper des maladies là-bas qu'ailleurs.* »

- La reproduction des habitudes des locaux ou des autres touristes conforte ce sentiment d'invulnérabilité. Comment puis-je risquer quelque-chose alors que les locaux, eux, ne

semblent pas souffrant ? De même, puisque de nombreux touristes adoptent tel comportement, c'est donc qu'il n'est pas à risque.

Mme E « *Après c'est vrai que les endroits où je me suis baignée en eaux douces, il y avait plein de gens donc je me suis pas trop posée de questions.* »

Mr L « *Oui c'est parce que la population locale les mange donc nous on les mange aussi.* »

Mme N « *Mais les fruits, parce que les gens du pays, les locaux mangent des fruits comme ça donc nous on fait pareil.* »

Locus de contrôle externe et interne

Le locus de contrôle est un concept de psychologie qui décrit le fait que les individus diffèrent dans leurs appréciations et leurs croyances sur ce qui détermine leur réussite dans une activité particulière, ce qui leur arrive dans un contexte donné ou, plus généralement, ce qui influence le cours de leur vie. Les personnes croyant que leur performance ou leur sort dépendent surtout d'eux-mêmes ont un locus de contrôle dit « interne » ; celles persuadées que l'issue est avant tout déterminée par des facteurs extérieurs, hors de leur influence ont un locus de contrôle dit « externe ».

Certains voyageurs ont donc un locus de contrôle interne. Une bonne hygiène de vie les protège des maladies ou des complications de celles-ci.

Mr F « *Et après je pense que c'est une hygiène de vie quoi, qui fait qu'on l'a pas, pas de crise, pas de fatigue. Voilà* » (A propos du paludisme) [...] « *Il n'y a pas de traitement mais une bonne alimentation et...* » (À propos de la dengue)

Mr J « *L'hygiène de vie joue beaucoup. Moi j'adore les fruits. Les fruits, les légumes. Ça apporte beaucoup de vitamines donc ça aide. Quelqu'un de fragile sera plus sujet à attraper quelque chose. Je pense.* »

D'autres s'en remettent au contraire au destin, à la fatalité.

Mr C « *Enfin arrivera ce qu'arrivera quoi* »

Mr L « *Donc il y a une part de risque et puis si jamais on choppe quelque chose et ben on le choppe on ne maîtrise pas toujours tout.* »

Mme M « *Et je me dis que de toute façon, on l'attrape ou pas.* » [...] « *Ça ne m'angoisse pas parce que je me dis que ce qui doit arriver arrive. C'est la fatalité ? Complètement. Le destin, comme vous voulez.* »

Facteurs psychologiques

L'observance et l'inobservance sont influencées par des facteurs d'ordre psychologique. La faiblesse de la volonté (ou acrasie), définie en psychologie, consiste à avoir l'intention de faire quelque chose mais de ne pas le faire. L'alimentation étant source de plaisir, les restrictions par rapport à celle-ci semblent d'autant plus difficile.

Mme H « *Peut-être aussi que ce qu'il y avait à manger ça ne me plaisait pas du tout et qu'il n'y avait que les crudités qui me convenaient.* »

Mme K « *Mais les crudités c'est pareil, on n'est pas très très sérieux là-dessus parce que c'est pareil nous les crudités on adore et on tient avec le temps puis au bout d'un moment...* »

Mme M « *J'ai mangé des feuilles de riz qui étaient sur un marché, il y avait autant de poussière que de. Je ne sais pas, j'aime bien.* »

Les mesures jugées contraignantes sont ainsi plus difficilement respectées.

Mme B à propos de la moustiquaire « *J'en avais une mais elle n'a jamais servie. Il faut l'accrocher au plafond, ce n'est quand même pas pratique.* »

Mme D « *Franchement mettre les pantalons parce qu'il fait trop chaud.* »

Mme M « *Contrainte, alors oui les salades, je continue d'en manger. Ça, ça serait une trop grosse contrainte pour moi.* »

L'habitude joue aussi son rôle. Le comportement habituel en France n'est pas modifié lors des voyages.

Mme M « *Mais je ne suis pas très attentive en France alors je ne vois pas pourquoi je serai très attentive là-bas.* »

Mr G « *Qu'est ce qui fait que j'en mange quand même et que ça ne m'inquiète pas ? Parce que quand j'en mange en France je n'y pense pas et... Oui ça ne me vient pas à l'esprit.* »

Certains ont recours au déni, ils ne veulent pas tout savoir, ce qui serait source d'une angoisse trop importante.

Mme F « *Euh non. Il y a des choses, c'est peut être bien de ne pas savoir.* »

Mme H « *Qu'est-ce que je veux apprendre de plus ? Je ne sais pas si il faut que j'apprenne quelque chose de plus parce que si j'apprends des choses désagréables, après ça va me freiner.* »

Mr J « *Maintenant je ne veux pas non plus qu'on m'informe de toutes les maladies tropicales parce que moi je ne suis pas parano mais si vous dites ça à ma mère, elle ne bouge même plus de chez elle.* »

Mme M « *Rien parce que je pense que si j'en apprenais plus, peut-être je ne voudrais plus partir.* »

2) Liés aux moyens de prévention : représentation des règles hygiéno-diététiques

Méconnaissance

Les croyances par rapport aux moyens de prévention sont parfois source d'erreur. Mme B pense ainsi qu'elle est protégée des moustiques par le port de bracelets en permanence « *On avait les bracelets anti-moustiques donc on se protégeait tous le temps.* »

Des mesures inadaptées

Les voyageurs parlent de mesures qui ne sont pas toujours en adéquation avec l'adaptation aux coutumes locales.

Il est difficile de refuser un présent offert par une personne locale. De même, beaucoup font confiance aux guides, aux restaurants.

Mr C « *Et je goûtais pour faire plaisir parce que quand on est chez les gens.* »

Mme D « *Les serpents, on a été un peu dans la jungle mais c'était avec des guides.* » « *Mais c'est vrai que ça c'est une des choses, on se laissait assez guider par euh, ben on va dans un endroit, on fait aussi confiance.* » (À propos de l'alimentation)

Mme H à propos des moustiques « *C'était un voyage organisé dans un bel hôtel, propre et tout donc je fais confiance.* »

Mme F « *Enfin prendre des crudités dans les restaurants, les salades, après c'est parce que je fais confiance.* »

Mr F ne veut pas choquer, « se transformer » par rapport aux habitants locaux « *Là je ne vais pas non plus me transformer par rapport à eux. Ils vont me regarder « qu'est-ce qu'il a ? On est tous malade dans ce village ? ». Non ce n'est pas évident. On ne peut pas non plus choquer, aussi bien dans un sens que dans l'autre.* »

Des mesures excessives ?

D'autres considèrent qu'il ne faut pas s'inquiéter outre mesure et faire preuve d'un comportement qui à leur yeux est extrême.

Mr F « *Faut pas être parano non plus, parce que c'est beaucoup de gens qui se limitent de voyager par rapport à la parano.* »

Mme K « *On est complètement, on vit dans un monde aseptisé. Et plus ça va, pire c'est, et je trouve qu'après on n'a plus de défense immunitaire. C'est ça le gros problème.* »

3) Liés au médecin et au système de santé

Une confiance ébranlée dans la médecine

Les laboratoires pharmaceutiques et leurs lobbies sont critiqués, mais l'impact concerne principalement la vaccination.

Mr F « *Et puis je suis un peu anti-vaccins, anti-médicaments.* » [...] « *Rentrer du pognon pour les laboratoires pharmaceutiques ? C'est un peu toujours le dilemme. On remet un peu en cause en ce moment les vaccins en France. Il y a pas mal de vaccins qu'on impose et au bout du compte est-ce qu'ils sont vraiment efficaces ?* »

Des informations insuffisantes

Les médecins généralistes, principale source d'information pour les voyageurs, se contentent parfois des informations liés aux vaccins, sans parler des règles hygiéno-diététiques de prévention.

Mr A « *Oui ben mon médecin traitant m'a pas spécialement averti des dangers, enfin de ce dont on a parlé.* »

Mme E « *Je sais que mon médecin ne m'avais pas du tout parlé des risques qu'ils pouvaient y avoir. Moi j'avais regardé de mon côté, je m'étais renseigné mais c'est vrai qu'avec mon médecin, il ne m'a pas du tout aidé, conseillé la dessus. Sur les risques en général et plus particulièrement sur le palu.* »

Mr O « *Ben il ne m'a pas dit grand-chose en fait. Il m'a dit qu'il fallait que je me fasse vacciner contre l'hépatite A absolument. Et il a regardé si j'étais à jour dans mes vaccins. Et sinon, non il ne m'a pas donné plus de conseils, il ne m'a rien prescrit d'autre.* »

La pertinence de l'information est aussi mise en cause. Le même discours est répété, sans dialogue ni échange avec le patient. De même, l'information écrite semble peu percutante pour le patient.

Mme D « *... mais je trouve que c'est plus dans le discours et dans l'échange, que l'on peut se rendre compte du risque.* »

Mme M « *Mon médecin généraliste, il me raconte toujours la même chose quoi. Je ne l'écoute plus. C'est-à-dire ? Ben c'est-à-dire, ne mangez pas de fruit, et na na na...* »

Le médecin qui ouvre son livre ou regarde un site est critiqué par Mme F. Ce dernier ne semble pas compétent en la matière, le voyageur pouvant trouver l'information par lui-même.

Mme F « *Et puis les médecins, ils n'ont pas l'air, ils ouvrent leurs bouquins, ça c'est à risque...* »

Des mises en garde excessives

Inversement, les mises en garde excessives sont contre productives. Le site de conseils aux voyageurs du gouvernement est ainsi vivement critiqué. De par les informations alarmistes du site, les voyageurs rapportent l'impression que tout leur est interdit.

Mr C « *Mais bon, je ne les écoute pas trop parce que quand on va sur le site du ministère, il faut aller nulle part, c'est dangereux partout.* »

Mr L « *Si, on se renseigne sur diplomatie.gouv.fr aussi. Voilà. Systématiquement dans tous les pays, faites attention, faites attention. Donc si on ne regarde que le site, on n'irait nulle part.* »

De même, l'important nombre de vaccins nécessaires et la surmédicalisation ne sont pas bien accueillis.

Mme E « *C'est difficile de savoir les vrais risques et finalement, parce que il y a toute une liste de vaccins à faire, la rage, la fièvre jaune et tout ça, finalement ce qui est vraiment nécessaire et voilà quoi.* »

Mme F « *Moi je sais que si je l'écoutais, j'aurais 5000 vaccins, j'aurais une trousse à pharmacie de la taille de mon sac à dos.* »

Mr O « *Mais si par rapport à l'alimentation, j'aimerais bien savoir vraiment ce qui est à risque parce que je dis le routard il donne tellement de conseils, ils interdisent tellement de trucs qu'on ne sait plus trop où le placer par ordre, ben ce qui est le plus risqué.* »

C.Motivations et attentes, facteurs d'observance

1) Facteurs d'observance

Contrairement aux facteurs de non observance, les voyageurs citent aussi des facteurs qui les aident ou pourraient les aider à mieux respecter les règles hygiéno-diététiques en pays tropical.

Facteurs motivationnels

- Le confort, par rapport aux mesures antivectorielles est une source de motivation importante. La protection contre les moustiques est prise en compte, certes par rapport aux risques de maladies, mais aussi et surtout par rapport au désagrément occasionné par les piquûres de moustiques.

Mr F « *C'est plus un confort pour être pénard. C'est un confort quoi. Pouvoir dormir sans qu'ils nous piquent. Oui moi je ne pensais pas plus à la maladie que ça. C'est plutôt pour le bouton, qu'il ne te dérange pas.* »

Mr L « *La moustiquaire elle protège même contre tout. On dort plus sereinement. Et même en Malaisie, je vois, ça nous a protégé des chauves-souris.* » [...] « *Donc oui, si*

on voit que les moustiques viennent nous embêter et qu'on en a marre, on va mettre un pantalon. »

- L'habitude peut jouer un rôle négatif mais aussi positif. Certains parlent d'habitudes pour expliquer leur observance, habitudes qu'ils ont prises au fur et à mesure des voyages.

Mr P « J'ai mes habitudes en fonction d'où je vais quoi. J'ai pris l'habitude de ne pas boire d'eau du robinet, de ne pas manger de crudités, j'ai pris certaines habitudes donc je les garde. »

- L'âge influe l'observance. Les voyageurs ayant été très vigilant par rapport aux moyens de prévention ont tous plus de 50 ans. Comme le souligne Mr G, les personnes autour de 20-30 ans semble moins sensible à ce sujet *« Je dirais pour des gens qui ont la quarantaine, cinquantaine, qui sont plus inquiets, plus sensibles à ce sujet, mes parents par exemple, peut-être qu'ils seraient susceptibles de regarder ce genre, de s'intéresser à ce genre d'informations »*. Mme D, 27 ans, fait remarquer que la responsabilité envers son enfant ainsi que l'âge, ont modifié sa perception des risques. *« Mais plus maintenant, c'était, j'avais 19 ans. Et en étant maman, on fait un peu plus. J'étais un peu plus insouciante à cette époque-là »*

- L'entourage peut favoriser l'application des mesures de prévention.

Mr C « Ma femme (rire). Prends ta moustiquaire ! »

Mr Q « Elle, elle a commencé à faire ça et puis bon moi j'ai fait aussi. »

- L'inquiétude par rapport à une éventuelle maladie se répercute positivement sur l'observance.

Mme B « Quand on sait qu'il ne faut pas faire, on ne fait pas. On a envie de profiter des années qui nous reste ! (rire) »

Mr Q « C'est indispensable sauf si on veut jouer avec sa santé hein. Oh ben oui. Chacun est libre de faire ce qu'il veut, mais moi pour moi c'est indispensable si on ne veut pas avoir des problèmes, des gros problèmes. »

Facteurs potentiellement motivationnels

Quand on leur pose la question, beaucoup ne savent pas ce qui pourrait les aider à mieux respecter ces mesures.

Mme H « Là je ne vois pas. Je ne vais pas me passer un disque tous les jours ! (Rire) »

Mme K « Ben disons que pour l'instant ça me réussit, ça ne me pose pas de problème, alors je ne vais pas chercher ! »

Mme M « Rien parce que je n'en vois pas l'utilité. Qu'est-ce qui m'aiderait ? Peut-être si on me le disait plus. Non. Je suis peut-être un peu fataliste moi. (Silence) »

Certains répondent qu'une amélioration des connaissances des mesures, des maladies et des risques serait bénéfique.

Mr A « *Je ne sais pas, une information concernant tous les risques, sur internet ou un site* »

Mme B « *Je ne sais pas. Je ne sais pas parce que nous ce qu'on décide de faire, on le respecte. A part avoir une bonne connaissance des mesures à prendre.* »

Mme E « *D'être bien informée. Voilà. Ben déjà si on sait les risques, enfin si on sait que c'est des risques graves, on va faire plus attention.* »

Beaucoup n'envisagent de changer leur comportement qu'en cas de maladie pour eux-mêmes ou un de leur proche. La confrontation aux répercussions de la maladie permettrait une prise de conscience des risques. N'ayant pas eu de souci majeur jusque-là, ils ne jugent pas nécessaire de modifier leurs habitudes et comportement.

Mr G « *Par contre le jour où ça m'arrive je pense que là je serais sujet à mieux me renseigner mais tant qu'il ne m'arrive rien.* » [...] « *Qu'est ce qui pourrait m'aider ? Un proche de ma famille ou un ami qui tombe malade. Voir les dégâts occasionnés sur un proche, oui je pense que ça me sensibiliserait.* »

Mme K « *Peut-être que si un jour j'ai un petit coup dur. Non je ne suis pas aventurière, j'estime qu'il y a un minimum à faire, avec ce que je fais, le peu que je fais, je n'ai pas eu de souci donc on continue comme ça pour l'instant.* »

Ainsi, ceux qui ont été malades au cours d'un voyage précédent ou du dernier voyage ont modifié certaines habitudes.

Mr F avait eu une amibiase en Inde « *Bon après que je sois tombé bien malade, là oui j'ai fait attention c'est sûr* ». Mr O a accentué sa protection antivectorielle suite à 2 cas de dengue dans son entourage « *Oui, du coup, d'être confronté, de voir ce que ça fait vraiment, c'est vraiment dangereux quoi* ». Mr et Mme I ont supprimé les crudités suite à une diarrhée liée à la consommation de laitue « *Ah oui, ça m'a dit il faut que tu fasses attention* ».

Cependant Mr C qui a vécu 6 ans en Afrique et a fait plusieurs crises de paludisme dont une ayant nécessité un rapatriement, rapporte au contraire qu'ayant guéri à chaque fois, il pense résister les fois suivantes « *Ben je ne sais pas. Comme j'avais résisté les premières fois. Peut-être je me disais que je résisterais tout le temps. Je ne sais pas. Oui je me disais c'est surtout pour les enfants, nous on résiste plus facilement* ».

2) Sources d'informations actuelles

Le médecin traitant reste la principale source d'information. Mais souvent, les voyageurs consultent avec une demande bien concrète, par besoin de médicaments pour voyager, besoin de renseignements sur les vaccins ou de renseignements par rapport à leur pathologie, à l'altitude...

Mr A « *Oui j'ai consulté mon médecin généraliste. En fait c'était parce qu'on devait monter à 4600m et c'était pour savoir parce que comme j'ai toujours un petit problème de cœur. Savoir si il n'y avait pas de risque quoi.* »

Mr B « *Si parfois notre médecin on lui en dit 2 mots. On lui demande si c'est nécessaire de prendre tel ou tel, parce que dès fois dans les fiches ils indiquent facultatif. Donc là on pose la question est-ce que c'est nécessaire de se vacciner.* »

Mme E « *J'avais demandé à mon médecin généraliste un médicament pour le palu principalement.* »

Mme I « *Oui le médecin traitant parce qu'on voulait partir aussi avec une petite base de médicaments au cas où, avoir des informations aussi.* »

Parfois, ils évoquent le voyage au cours d'une consultation pour un autre motif.

Mme M « *Et puis souvent quand j'y vais en fait, je n'y vais pas spécialement pour ce problème-là, j'y vais pour renouveler mes médicaments. Je lui dis incidemment que je pars voilà, c'est là qu'il me dit attendez je vais vous donner ça, ceci, cela.* »

Certains ne consultent pas de sources médicales

- Lorsqu'aucun vaccin n'est obligatoire.

Mr C « *Parce que fièvre jaune, ce n'est plus obligatoire.* »

Mr G « *En fait quand tu réserves tes billets d'avion, tu vois si il y a besoin d'un vaccin ou pas et du coup pour moi, quand je réserve un billet et que je n'ai pas besoin de vaccin, je ne m'inquiète pas plus que ça.* »

Mme M « *Oui, j'ai consulté une fois avant de partir au Sénégal parce qu'il fallait se faire vacciner contre la fièvre jaune. Sinon sur les guides.* »

- Car ils sont opposés aux vaccins ou médicaments.

Mr F: « *Et puis je suis un peu anti-vaccins, anti-médicaments. A la limite, on me dirait sur place.* »

Mr G : « *Elle n'est pas très médicaments hein, moi non plus, c'est peut-être pour ça aussi. Un peu comme moi, moins je prends de médicaments mieux je me porte.* »

- Car habitués aux voyages, ils ne jugent pas cela indispensable.

Mr C « *Et puis aux Philippines, j'y vais depuis 96, il ne m'est jamais rien arrivé à part la tourista peut être.* »

Mr L « *Non. Je te dis maintenant on est un peu des habi, enfin on se considère comme habitués. Et donc maintenant on va et puis on voit sur place.* »

Les sources d'informations sont ensuite internet, notamment le site de conseils aux voyageurs du gouvernement, les sites des guides de voyage (Routard®, Lonely Planet®) et les forums.

Mme E « *Sur le site du gouvernement français, ils ont fait un site gouv.fr, un truc comme ça. Là-dessus, c'est vraiment, on n'a pas envie de voyager. Après sur d'autres forums, j'étais sur le guide du routard, d'autres forums.* »

3) Besoin ressenti de connaissances

La majorité des enquêtés ne réussissent pas à évaluer leurs connaissances, les qualifiant de moyennes.

Certains les qualifient de moyennes mais estiment savoir les précautions à prendre, la confection de la trousse médicale.

Mr et Mme B : « *Ben c'est empirique. C'est l'expérience des différents voyages ou parcours, on s'est renseigné à gauche à droite. Après on sait à peu près ce qu'il faut comme médicaments quand on part en voyage, ou comme précautions à faire.* »

Mr O « *Oh moyenne. Ben si, si je repartais, je ne serais pas dans les mêmes conditions que la première fois où j'étais par exemple, je sais à peu près faire ma trousse pour partir, je sais à peu près ce qu'il faut éviter.* »

Pour beaucoup, leurs connaissances sont moyennes mais cela leur suffit. Ils ne souhaitent pas approfondir leurs connaissances, pour diverses raisons :

- Les connaissances semblent suffisantes pour le pays visité. Mr A « *Ben elles sont très basiques hein. Non je pense que ça suffit pour une grande partie des pays. C'est vrai que si j'allais dans d'autres pays, je pense plus à l'Afrique, je crois, enfin plus l'Afrique que l'Asie, là je pense qu'il faudrait quand même que je me renseigne exactement si il n'y a pas besoin de vaccinations ou des choses comme ça.* »
- Le besoin d'approfondir n'est pas ressenti tant qu'aucun problème de santé n'est pas survenu à l'étranger.
Mr G « *Ce n'est pas un sujet qui m'inquiète en fait tant que je n'ai pas de souci de santé, ça ne m'inquiète pas.* »
Mme M « *Ah ben elles sont vraiment très très minimes hein. Mais comme je n'ai jamais eu de problème, ça me suffit.* »
- Ils n'ont pas envie de tout connaître. Mme H « *Peut-être que si j'en avais eu plus, ben peut-être que j'aurais été plus réticente. Oh elle est très moyenne.* »
- Ils se considèrent habitués. Mr Q « *Oh ben je ne sais pas, maintenant je voyage comme ça, je suis habitué à ces choses-là hein. Moi je crois, je fais tout ce qu'il faut, je n'ai pas grand-chose à apprendre de plus.* »

Les besoins ressentis d'information sont ainsi faibles. Très peu évoquent spontanément une demande d'information. Mr O « *Mais si par rapport à l'alimentation, j'aimerais bien savoir vraiment ce qui est à risque parce que je dis le routard il donne tellement de conseils, ils interdisent tellement de trucs qu'on ne sait plus trop où le placer par ordre, ben ce qui est le plus risqué.* »

Les autres, à la question « que voudriez-vous apprendre de plus ? », demandent succinctement des précisions sur les risques, les mesures de protection, les particularités par pays.

Mr B « *Que ça soit affiné par pays.* »

Mme E « *Oui comment vraiment on transmet, quelles sont les maladies. Hum les risques de ces maladies. [...] Les moyens de transmission aussi.* »

Mme F « *Savoir s'il y a d'autres choses ! D'autres choses importantes à savoir qu'on peut éviter avec des petits gestes.* »

4) Sources d'information souhaitées

La plupart des enquêtés souhaiteraient un site internet récapitulant les conseils aux voyageurs. Ceux existant, hormis le site de conseils aux voyageurs du gouvernement, ne sont pas connus.

Mr et Mme B : « *Un guide ou un truc comme ça. Ou un site internet. Que le ministère du tourisme mette en place un site, en lien avec des spécialistes du corps médical. Pour récapituler et éditer un ouvrage synthétique simple d'usage.* »

Mr F « *Non sur internet, par des sites pour les voyageurs tout simplement. Il y a le Lonely Planet ou le guide du routard qui sont sur internet qui pourraient informer tout simplement, de tous ces petits moyens de contraception sur les maladies.* »

Mr L « *Soit w.médecin.fr pourquoi pas. Pourquoi pas avoir un site, ben il y a sûrement des sites dédiés aux voyageurs, je n'ai pas fait la recherche.* »

D'autres préfèrent l'information via leur médecin traitant ou un médecin spécialiste.

Mme I « *Nous on aime bien être informé par les médecins* »

Mme K « *Déjà son propre médecin, je pense que... Dans les hôpitaux aussi, il y a les spécialistes des maladies tropicales qui peuvent donner des renseignements.* »

Certains voudraient une prévention au moment de l'achat du billet d'avion ou à l'obtention des visas.

Mr G « *Un message... Oui je dirais un minimum de prévention quand j'achète mes billets d'avion. Et en dehors de ça je ne vois pas grand-chose.* »

Mme M « *Ben je ne sais pas, peut-être que quand ils donnent un visa pour un pays, ils pourraient peut-être donner une information à ce moment-là.* »

Enfin Mme D aimerait la création de groupes de discussion pour échanger et partager les expériences entre voyageurs. « *Sous forme d'atelier. Plutôt qu'aller comme on va à la consultation du voyage mais faire avec plusieurs personnes qui ont voyagé dans différents endroits, et vraiment avoir une connaissance globale des risques. [...] Et je pense, plutôt sous forme d'échanges, de discussion avec d'autres voyageurs parce que moi aussi j'aime beaucoup voyager donc c'est pour apprendre en globalité les choses auxquelles il faut faire attention.* »

Discussion

I. Sur la méthode

A. Biais de sélection

Les enquêtés ont été recrutés à l'aéroport de Nantes, puis vus en entretien après accord oral de leur part. Certains refus dans la zone aéroportuaire ont possiblement conduit à sélectionner les voyageurs les plus sensibles à ce sujet. Cependant, nous avons été globalement bien accueillis, avec très peu de refus.

B. Biais liés à l'enquêteur

L'entretien réalisé selon la méthode semi-directive nécessite une bonne connaissance de cette pratique. Par l'inexpérience de l'enquêteur dans la réalisation des entretiens, dans les techniques de reformulation et relance, l'échange n'est pas optimal. Par ses questions, l'enquêteur influence le discours, qui ne peut être complètement libre. L'enquêteur a pris connaissance de cette méthode d'entretien semi-directif par la lecture d'un ouvrage d'A. Blanchet et A. Gotman (45).

L'analyse et l'interprétation des résultats demandent de même une connaissance des méthodes d'analyse qualitative. Cette analyse nécessite une objectivité constante, afin d'obtenir une lecture valide et généralisable, productive et pertinente. L'enquêteur s'est formé à l'analyse du contenu par la lecture de l'ouvrage de L. Bardin (47).

II. Sur les résultats

A. Population étudiée

Le profil de la population de cette étude est différente des relevés statistiques du tourisme. Il s'agit d'une population majoritairement masculine (12 hommes, 9 femmes), âgée de plus de 50 ans. La tranche d'âge des 30-50 ans n'est particulièrement pas représentée. Ceci peut possiblement s'expliquer par la période de contact en zone aéroportuaire qui se situait hors vacances scolaires.

D'après la direction du tourisme TNS/Sofres, 12% des français voyageant à l'étranger ont entre 15 et 23 ans, 16% entre 24 et 33 ans, 17% entre 34 et 43 ans, 14% entre 44 et 53 ans, 19% entre 54 et 63 ans et 22% 64 ans et plus. Les proportions d'hommes et de femmes sont

similaires (48). Dans l'étude "Knowledge, attitudes and practices in travel-related infectious diseases: The European airport survey"(4), les voyageurs sont plus jeunes avec 49% de 18-35 ans et seulement 8,8% de plus de 60 ans. La tranche d'âge 36-45 ans, quasiment absente de notre étude, est représentée à 21%.

Par ailleurs, dans notre étude, les retraités concernent la moitié des enquêtés, suivis par les commerçants et professions intermédiaires. Les cadres et professions libérales sont donc peu représentés par rapport aux statistiques habituelles. En effet, après les retraités, ce sont les cadres et professions libérales qui se déplacent le plus : ils effectuent 24 % des séjours à l'étranger (48).

Les motifs du voyage sont principalement les loisirs et vacances puis les visites à la famille ou aux amis. Un seul entretien concernait un voyage d'affaire.

Les séjours se sont déroulés majoritairement en Asie et secondairement en Amérique du sud et centrale. Aucun voyageur ne revenait d'Afrique. Ceci est dû aux destinations desservies par l'aéroport de Nantes, avec des correspondances pour l'Amérique du sud via Madrid et l'Asie via Amsterdam. Dans l'étude "Knowledge, attitudes and practices in travel-related infectious diseases: The European airport survey"(4), 29,7% des voyageurs partaient en Amérique centrale ou du sud, 26,2% en Asie et 17, 9% en Afrique. D'après la direction générale de la compétitivité, de l'industrie et des services, les Français ont effectué en 2011, 1266 milliers de voyages en Asie et Océanie, 1185 milliers de voyages en Afrique hors Maroc et Tunisie, 1006 milliers de voyages en Amérique hors États-Unis (49). Il manque donc une population revenant d'Afrique dans cette étude. En revanche, plus de la moitié des enquêtés avaient déjà effectué un voyage en Afrique subsaharienne auparavant, ce qui a permis de parler de ces voyages antérieurs au cours des entretiens.

Dans la population étudiée, il n'y a aucun migrant. Il s'agit d'une population particulière, plus à risque de pathologie tropicale, qui nécessiterait une étude spécifique. Comme nous l'avions spécifié dans l'introduction, 78% des cas de paludisme en France métropolitaine en 2012 sont survenus chez des sujets d'origine Africaine résidant en France ou arrivant d'Afrique. Cette proportion est en augmentation nette et persistante par rapport aux années précédentes, ce qui semble indiquer que les mesures de prévention sont moins bien suivies par cette population (20). Ceci peut s'expliquer par un moindre recours aux consultations médicales avant le voyage, une moindre application des mesures de prévention, par le coût de la chimioprophylaxie (notamment pour des départs en famille), par une exposition au risque plus importante dans des zones rurales ou des habitations précaires (50).

B. Des mesures connues, des risques peu connus, une observance mitigée

L'objectif principal de cette étude était de mettre en évidence les connaissances des voyageurs sur les moyens de prévention non médicamenteux des maladies tropicales, et sur les risques encourus en cas de non-respect de ces moyens. Beaucoup d'études évaluent les connaissances des voyageurs sur les maladies tropicales, leur source de contamination et leur pathogénie

(4)(34)(35)(36). En revanche, très peu d'études évaluent les connaissances des voyageurs sur les maladies auxquelles ils pensent s'exposer par le biais des moustiques, de la nourriture, etc. et leurs préventions non médicamenteuses.

1) Des mesures inconnues

Notre étude est originale car elle montre les mesures de prévention connues et celles non connues.

Ainsi, 3 mesures sont particulièrement inconnues :

- Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages.
- Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol. A défaut le repasser des 2 côtés.
- Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes.

A notre connaissance, les études existantes n'évaluent pas si les conseils donnés par les médecins généralistes incluent ces mesures. Les enquêtés semblent ne jamais en avoir entendu parler, hormis ceux ayant vécu en Afrique.

Ces mesures n'étant pas connues, elles sont donc peu appliquées. Certains voyageurs évaluent cependant eux-mêmes un danger à marcher pieds-nus sur le sable, à se baigner en eaux douces (blessures, pollution...) et appliquent donc plus ou moins consciemment ces mesures.

2) Des mesures connues

Globalement, hormis les mesures suscitées, les moyens de prévention sont bien connus.

Sur l'alimentation

Les mesures concernant l'eau et l'alimentation sont les premières citées par les voyageurs. Elles sont bien connues hormis la consigne d'éviter les buffets froids, plats réchauffés et coquillages. En revanche, le risque appréhendé est faible. La diarrhée du voyageur ou turista est le principal risque qu'ils pensent courir, mais cette pathologie est plutôt vécue comme un inconfort, sans risque majeur de complication. Ils évoquent ensuite le risque d'hépatite, sans pouvoir nommer s'il s'agit de l'hépatite A, B ou C.

Ces résultats sont concordants avec ceux d'autres études.

Dans une étude sur les connaissances de la prévention de la diarrhée chez 104 voyageurs Canadiens (35), le pourcentage de bonne réponse par rapport aux aliments potentiellement vecteurs est analysé (85% salade, 83% bœuf peu cuit, 92% poulet peu cuit, 88% soda, 82% bières, 81% glaçons). Les aliments à risque sont donc globalement bien cernés. A noter cependant que dans cette étude, 19% des enquêtés pensent encore que les glaçons ne sont pas à risque. Dans notre étude, un seul enquêté ne le savait pas.

De même, dans une autre étude, les mesures de prévention identifiées pour la prévention de la diarrhée sont (en pourcentage de bonne réponse) : 88% se laver les mains, 88% manger des aliments cuits, 82% faire bouillir l'eau, 67% peler fruits et légumes, 84% utiliser des pastilles désinfectantes pour l'eau. Les connaissances sur la transmission des maladies sont en revanche médiocres avec 37% de personnes identifiant l'eau et l'alimentation pour la transmission du choléra, 39% pour la transmission de l'hépatite A et 19,7% pour celle de la fièvre typhoïde (51).

Sur les mesures antivectorielles

Les voyageurs parlent ensuite des mesures antivectorielles. La chimioprophylaxie tient une place importante dans leur discours et les mesures physiques ne sont citées que secondairement. C'est ce qui ressort d'une autre étude où l'existence d'un traitement prophylactique médicamenteux était connue par presque l'ensemble des personnes interrogées mais près des deux tiers (59 %) ne citaient pas spontanément les mesures de protection antivectorielles parmi les moyens de lutter contre le paludisme (52).

Parmi les mesures physiques, ils citent en premier lieu les répulsifs et les moustiquaires, puis le port de vêtements longs et les protections des fenêtres par moustiquaires. Les mesures déconseillées par la société de médecine des voyages (53) telles que le port de bracelet, l'utilisation d'huile essentielle, l'utilisation d'appareils ultrasonores sont largement utilisées par les enquêtés.

Dans une étude sur les connaissances des risques sanitaires en pays tropical (51), les mesures de protection identifiées contre le paludisme sont la chimioprophylaxie (83%), l'utilisation de moustiquaires (95%), le port de vêtements longs (90%), l'utilisation de répulsifs (89%). Le mode de transmission du paludisme est connu à 93%, celui du Chikungunya à 82% mais à 53% pour la dengue, 8,9% pour l'encéphalite japonaise, et 17,8% pour la fièvre jaune.

Dans notre étude, la principale maladie qu'ils pensent risquer est le paludisme, puis la dengue et enfin le Chikungunya.

Sur les autres mesures

- Les maladies sexuellement transmissibles et leur prévention par préservatifs sont bien connues car cosmopolites. Il en est de même pour la protection des maladies transmises par voie sanguine. L'utilisation de matériels stériles, le risque des tatouages, piercings et de l'acupuncture est bien appréhendé. Ce ne sont en revanche pas des mesures qui sont abordées spontanément par les enquêtés. Certains envisagent de plus que le SIDA puisse être transmis par les moustiques (Mr et Mme K) ou par la présence de sang sur le sol, le sable (Mr J).

Le SIDA est donc principalement cité. Alors que le type d'hépatite est confus pour la transmission par l'alimentation, les hépatites B et C sont nommées pour la transmission par voie sanguine et sexuelle.

- Les animaux autres que les insectes, principalement les chiens et les chats, sont perçus comme potentiellement agressifs et vecteurs de parasites, de microbes. Ils ne sont donc spontanément pas approchés. La rage n'est évoquée qu'après orientation de l'enquêteur. Cette maladie est parfois confondue avec la gale, que ce soit au niveau du terme employé ou des symptômes évoqués. Le risque de rage n'est pas perçu comme un risque important par les enquêtés, qui l'estiment parfois équivalent à celui de la France.

Ceci concorde avec une étude sur les connaissances de la rage chez 509 personnes voyageant dans une zone à haut risque (54). 6,7 % des voyageurs évaluaient le risque de rage comme étant important alors que 40,1% le considéraient faible ou moyen. Les autres ne savaient pas. Les morsures de chien étaient bien identifiées comme mode de transmission. Par contre, le léchage de plaies ou de muqueuses était peu connu (10 %) de même que les griffures (0,7 %). Les chats étaient cités comme vecteurs potentiels par 23,7 % des voyageurs, les renards par 28,3 %, les singes par 10,3 % et les chauves-souris par 5,0 %.

- La consigne de ne pas marcher pieds-nus sur le sol ou en zone humide et marécageuse était connue par la moitié des enquêtés. En revanche, le risque encouru pour eux était uniquement lié aux blessures, pollutions, éventuellement insectes sans précision. Le risque de larva migrans était peu connu, les autres risques tels que l'anguillulose, l'ankylostome étaient inconnus.

3) Une observance mitigée

Haynes définit l'observance comme « l'importance avec laquelle les comportements d'un individu, en terme de prise médicamenteuse, de suivi de régimes ou de changement des habitudes de vie, coïncident avec les conseils médicaux et de santé ». Étymologiquement, l'observance est l'action d'appliquer fidèlement une règle religieuse. Ce terme a ensuite été utilisé dans le vocabulaire médical pour désigner la concordance entre le comportement du patient et les prescriptions (médicamenteuses ou non) de son médecin.

L'objectif secondaire de notre étude était d'évaluer les facteurs de non observance des moyens de prévention non médicamenteux des pathologies tropicales. De nombreuses études montrent une observance mitigée (4)(15)(37)(38)(39)(40), mais peu s'attachent à évaluer les facteurs influençant cette inobservance. La compréhension des déterminants de l'observance permettrait pourtant une meilleure prise en charge des voyageurs lors de la consultation avant le départ.

Plusieurs facteurs pourraient expliquer ce problème de non-observance des règles d'hygiène.

Une méconnaissance des risques encourus

Comme nous l'avons vu précédemment, les risques encourus sont peu connus. De plus, les voyageurs ont souvent le sentiment de ne pas être à risque ou de ne pas être concerné : ils ne sont pas piqués par les moustiques, ils ne sont pas sensibles à la diarrhée du voyageur, les maladies se situent dans un autre pays ou continent.

Alors que les mesures de prévention sont connues, le voyageur ne peut être motivé dans l'observance de ces mesures s'il n'en saisit pas les enjeux.

L'institut Pasteur a effectué en 2007 un top 5 des risques infectieux en voyage en fonction de la probabilité d'affection et de la gravité. En première position vient le paludisme, puis successivement l'hépatite A, les infections sexuellement transmissibles, la dengue et enfin la turista. Mais il montre aussi que le top 5 des voyageurs est différent. Les maladies les plus anxiogènes pour les Français sont le paludisme (72%), la turista (64%), le Chikungunya (63%), le virus Ebola (46%), le sida (44%) (3). Ceci montre la part importante que jouent les médias dans l'opinion des Français.

Pourtant plus d'un Français sur trois (36%) se déclare prêt à renoncer à une destination dont la situation sanitaire est jugée risquée. Cette proportion est plus élevée chez les personnes n'ayant jamais voyagé en dehors de l'Europe ou de l'Amérique du nord (42%) (3). Les voyageurs expérimentés, entreprenant des voyages longs et multiples jugent donc le risque moins élevé (15). Ils sont aussi moins observants que les voyageurs entreprenant des voyages courts et uniques (55).

Des facteurs psychologiques

- Le voyage est souvent apparenté à la détente, à l'insouciance. Les mesures jugées contraignantes sont donc difficilement appliquées, le voyageur n'étant pas en permanence focalisé sur le risque qu'il pourrait prendre en ne respectant pas ces mesures. Ainsi, les mesures antivectorielles sont plus facilement adoptées que les mesures alimentaires ou autres. En effet il s'agit d'un confort, de ne pas être incommodé par le prurit lié aux piqûres de moustiques.
- Une bonne estime de soi influence favorablement l'observance. À l'inverse, la dépression, les troubles du comportement ou de la personnalité sont des facteurs défavorables. L'anxiété, quant à elle, peut améliorer ou altérer l'observance des patients. Les patients très anxieux sont souvent non observants. Lorsque l'anxiété est trop importante, l'oubli permet un évitement de la maladie, mécanisme de défense qui contribue à diminuer l'anxiété. À l'inverse, lorsque l'anxiété est absente, la menace représentée par la maladie n'est pas perçue, et la motivation donc l'observance diminuent. Certains patients de l'étude ont ainsi recours au déni. Ils ne souhaitent pas

en apprendre d'avantage sur les maladies tropicales, expliquant que cela pourrait les freiner pour un départ ultérieur.

- On peut également s'intéresser aux mécanismes motivationnels impliqués dans l'observance. En effet, nos actions sont la résultante de nos connaissances et nos compétences mais aussi de nos désirs et de nos croyances. Or, quand la récompense est proche, le désir augmente, ce qui aboutit, dans le cas de l'observance, à un geste thérapeutique ou comportemental. Dans le cas de l'observance des conduites de prévention, il n'y a pas de récompense mais plutôt une absence de répercussion négative. Comme l'explique nombre de voyageurs, ils ne sont donc pas prêts à modifier leurs habitudes tant qu'ils n'ont pas de soucis particuliers liés à leur comportement actuel. Mr et Mme I ont au contraire amélioré leur observance vis-à-vis des mesures alimentaires suite à une diarrhée attribuée à la consommation de laitue.
- De même le sentiment d'auto efficacité et de contrôle propre au patient influence l'observance. Il s'agit d'une croyance selon laquelle nous pouvons provoquer des changements grâce à nos efforts personnels.

Facteurs liés au patient

L'âge jeune, les voyageurs expérimentés ou les voyages longs et multiples sont des facteurs de non-observance des mesures hygiéno-diététiques (55)(56).

Parmi les déterminants de l'observance liés aux patients, le locus de contrôle ou lieu de contrôle joue un rôle prépondérant. Le locus de contrôle est la croyance dans l'origine des événements ultérieurs de sa santé ou de sa maladie. Ces derniers dépendent soit de facteurs internes (actions, efforts, capacités personnelles), soit de facteurs externes (destin, chance, hasard, personnages puissants). Les individus possédant un lieu de contrôle « interne » semblent ainsi disposer de meilleurs atouts pour gérer leur santé que les individus ayant un lieu de contrôle « externe ».

L'attribution causale semble en particulier déterminante dans le comportement de prévention adopté par un sujet. Certains individus ne font en effet aucun lien entre leur comportement et le renforcement obtenu. Pour ces individus, l'origine de ce renforcement serait due à des facteurs indépendants de leur contrôle (hasard, chance, les autres...).

Mr C, Mr L et Mme M ont ainsi un locus de contrôle externe, expliquant leur inobservance par leur croyance dans la fatalité, le destin. « *Enfin arrivera ce qu'arrivera quoi* » « *Ça ne m'angoisse pas parce que je me dis que ce qui doit arriver arrive.* »

Facteurs liés aux règles hygiéno-diététiques

Les mesures de prévention imposent des modifications du régime alimentaire, des habitudes comportementales. En cela, elles sont mal observées car elles impliquent un changement de

mode de vie. Les voyageurs parlent parfois d'habitude pour expliquer leur bonne observance, habitude qu'ils ont prise au cours de leurs différents voyages. Mais inversement, c'est aussi l'habitude et le mode de vie français qui sont revendiqués pour expliquer leur inobservance. Le comportement habituel en France n'est pas modifié au cours du voyage. Parfois, ils n'en perçoivent pas l'utilité, le risque appréhendé n'étant pas supérieur à celui de la France. Mais c'est surtout ce changement imposé dans le mode de vie habituel, qui semble contraignant pour la majorité des voyageurs.

Les mesures alimentaires ne peuvent pas toujours être suivies, de par l'organisation du voyage. Les voyageurs en organisé, ceux œuvrant pour des associations caritatives n'ont pas toujours le choix, avec des menus imposés. De plus, que ce soit en voyage en individuel ou organisé, il est souvent difficile de refuser la nourriture offerte par les locaux.

La consultation de médecine générale

Le médecin généraliste joue un grand rôle dans l'observance de ces mesures de prévention.

- La consultation en médecine générale est courte, en moyenne de 16 minutes (57), et les informations à donner en consultation avant le départ sont nombreuses. La gestion du temps de la consultation est donc un élément primordial. De plus, les patients sont nombreux à consulter initialement pour un autre motif, introduisant la question du voyage à la fin de la consultation. D'autres consultent leur médecin, mais dans un but précis, pour l'obtention de médicaments pour le voyage, conseil sur l'altitude, etc. Parfois les voyageurs en organisé ne connaissent pas à l'avance le circuit qu'ils vont réaliser dans un pays donné. Ceci pose donc des difficultés supplémentaires lors de la consultation avant le voyage, les risques pouvant être très différents suivant les régions d'un pays. Dans sa thèse, Karine HUNEAU montre que les médecins généralistes apprécient globalement ces consultations de conseils aux voyageurs. Mais d'autres sont agacés quand il s'agit de faire des ordonnances « sur liste d'épicerie », quand les patients abordent la question du voyage en fin de consultation dédiée au départ à autre chose (58).
- La relation médecin-patient est au cœur de la problématique de l'observance. Une attitude empathique et bienveillante semble améliorer l'alliance thérapeutique et donc l'observance. À l'inverse, un médecin jugé trop directif par son patient peut entraîner chez lui une réaction de rejet vis-à-vis de cette prescription imposée. De même, les mises en garde excessives des médecins semblent être contre-productives auprès des enquêtés.
En revanche, la simplicité de la prescription, la qualité de l'information délivrée et l'emploi d'un vocabulaire compréhensif pour le patient améliorent les taux d'observance.

- La qualité de l'information et des conseils donnés est donc primordiale. Beaucoup d'enquêtés regrettent de ne pas avoir eu de conseils sur les mesures de prévention à adopter, le médecin généraliste se contentant de mettre à jour les vaccins du calendrier vaccinal et de prescrire les vaccins nécessaires au pays tropical. Si l'information donnée par les médecins généralistes est globalement satisfaisante, les principales informations concernent effectivement la chimioprophylaxie antipaludéenne, les vaccins et la confection de la trousse médicale. Dans une moindre mesure, les médecins parlent ensuite des mesures antivectorielles, de la diarrhée du voyageur puis plus ou moins des maladies sexuellement transmissibles (7)(8)(58). Les principales difficultés des médecins généralistes lors de la consultation avant le départ concernent la prescription des antipaludéens adaptés à la zone, les conseils vis-à-vis des enfants, la confection de la trousse de secours (58).

En général, les médecins essaient d'adapter leurs conseils aux conditions de voyage et aux patients eux-mêmes, en fonction de leurs antécédents (58).

Plusieurs risques liés au voyage sont exacerbés dans certaines catégories de population, patients âgés ou porteurs de maladies chroniques, du fait :

- de la diminution des capacités d'adaptation physiologique à une situation aiguë
- des difficultés de récupération après un effort
- de la sensibilité à la déshydratation

L'âge en tant que tel n'est pas une contre-indication aux voyages. En revanche, les comorbidités, et souvent leur cumul, rendent le sujet âgé plus vulnérable à des complications médicales potentiellement graves. Les deux grandes causes de mortalité chez le voyageur sont les accidents et agressions puis les complications cardiovasculaires (13). Il est donc essentiel d'équilibrer au mieux les pathologies connues avant le départ et d'anticiper les complications qui pourraient survenir au cours du voyage. Une vigilance accrue doit être exercée sur le risque de décompensation de comorbidités, le risque lié à certains traitements selon les conditions du voyage (par exemple diurétique et chaleur), le risque d'interaction du traitement au long cours avec de nouveaux médicaments prescrits pour le voyage, le risque d'exposition à de fortes chaleurs ou à de grands froids (20).

C. Des attentes faibles

Lorsque l'on demande aux enquêtés de qualifier leurs connaissances, ils les jugent moyennes. Ils éprouvent des difficultés à distinguer leurs connaissances et lacunes. Mais ce qui ressort le plus nettement est le peu d'attentes identifiées pour approfondir ces connaissances. Ce faible besoin ressenti est expliqué par les voyageurs par deux raisons principales:

- Leurs connaissances leur semblent suffisantes, principalement quand aucun problème de santé n'est survenu jusqu'à présent. Pourquoi changer un comportement quand celui-ci n'occasionne aucune répercussion négative ? L'habitude, le mode de vie est d'autant plus difficile à modifier qu'il s'agit de mesures préventives sans récompense immédiate au changement.

- Mais beaucoup répondent qu'ils n'ont pas envie d'en connaître d'avantage, car ceci pourrait les freiner pour un départ ultérieur. Ils sont ainsi dans le déni du risque lié au voyage. Ils argumentent d'ailleurs qu'ils ne sont pas à risque de diarrhée du voyageur ou de piqûres de moustiques, que le pays visité est peu concerné par les maladies tropicales. La reproduction des habitudes des locaux ou autres touristes confortent le sentiment de sécurité. Le bénéfice, le plaisir du voyage ne doit pas être atténué par la perception d'un risque. Ceci est d'autant plus véhiculé par les voyagistes qui insistent sur les aspects positifs du voyage, en survolant les contre-indications et risques éventuels. Ainsi, le site de conseil aux voyageurs du gouvernement ne répond pas aux attentes des voyageurs. Ce site dérange, il est trop alarmiste aux yeux des enquêtés. Il crée une anxiété, qui devenant trop importante, appelle à se protéger par une réaction de rejet et de déni des informations. Ces dernières ne sont que peu prises en compte par les enquêtés, qui ne parviennent pas à faire un tri dans la masse importante de mise en garde. Les informations trop alarmistes des médecins généralistes sont de même peu accueillies.

Les sources d'informations souhaitées sont également pauvres. La plupart souhaiteraient un site internet récapitulant les informations. Ceux existants, tels que le site de l'institut Pasteur, le site suisse safetravel.ch ou le didactique site sante-voyages.com sont inconnus, à l'exception du site du gouvernement. D'autres préféreraient des informations par leur médecin traitant ou un médecin spécialiste, des informations au moment de l'achat du billet d'avion ou du visa. Enfin Mme D aimerait la création d'un groupe de discussion afin que le conseil aux voyageurs soit basé sur l'échange et la discussion autour des connaissances mais aussi des expériences.

Les sources d'information actuelles restent principalement le médecin généraliste et les sites internet (forums des guides de voyage, site du gouvernement). Ceux qui ne consultent pas de sources médicales, environ un quart des patients de notre étude, l'expliquent par l'absence de besoin ressenti. En effet, ils se considèrent habitués des voyages, n'ayant pas besoin d'informations supplémentaires. D'autres ne jugent pas utile de consulter car ils sont opposés aux vaccins et médicaments ou lorsqu'aucun vaccin n'est obligatoire. La consultation avant le voyage est donc attribuée pour ces patients à ce côté médicamenteux. La chimioprophylaxie et les vaccins tiennent une part importante dans leur conception de la prévention, relayant les moyens de prévention non médicamenteux en arrière-plan. Il est pourtant fortement recommandé par la société de médecine des voyages de considérer la protection antivectorielle comme indissociable de la chimioprophylaxie (grade A) (53). Dans 2 études sur les connaissances, attitudes et pratiques des voyageurs, les raisons données pour ne pas avoir pris de conseils avant le départ sont (4)(6) :

- le manque de temps,
- la connaissance supposée de la conduite à tenir en cas de problème, ils se considèrent habitués,

- l'absence de risque envisagé pour leur santé, le manque de sensibilisation sur les risques,
- le fait d'avoir déjà bénéficié de conseils lors d'un voyage antérieur.

Dans ce contexte, la sensibilisation des voyageurs sur les risques en voyage n'est pas aisée. Ils connaissent globalement les mesures de prévention mais leurs connaissances des risques encourus est sommaire. Et ils ne souhaitent pas les connaître. Dès lors comment motiver le patient à changer son comportement en voyage ?

Aider le patient à sortir du déni est source d'angoisse pour ce dernier. Pour ce faire, le médecin doit investiguer les croyances et conceptions du patient concernant les risques, les maladies et les moyens de prévention mais aussi instaurer un climat de confiance pour clarifier les émotions ressenties.

Le Health Belief Model (59) est un modèle psychologique basé sur les attitudes et croyances des individus, pour expliquer leurs résistances aux changements. En extrapolant ce modèle à notre étude, pour adhérer à l'observance des moyens de prévention, certaines conditions doivent être requises. Le patient doit être convaincu :

- Qu'il existe un risque
- Que ce risque peut avoir des conséquences graves pour sa santé
- Que les moyens de prévention sont efficaces et bénéfiques
- Que les bienfaits qu'il peut en attendre contrebalancent efficacement les contraintes et les efforts.

L'enseignement thérapeutique du soignant n'a ainsi plus pour seule fonction d'augmenter les connaissances et les compétences du patient. Il doit aider à faire prendre conscience de l'importance du problème, via une relation médecin-patient de qualité, afin de renforcer la motivation des patients pour intégrer ces règles hygiéno-diététiques.

D. Connaissances des critères de gravité

Nos patients connaissent donc relativement bien les moyens de se prémunir contre les maladies tropicales. Mais leur observance est sommaire. Les problèmes de santé pendant et au retour du voyage sont amenés à croître avec l'augmentation du nombre de voyageurs. Dès lors, la connaissance des facteurs de gravité, des symptômes devant amener à consulter en urgence est primordiale. Mais les voyageurs les connaissent-ils ?

D'après les informations dont nous disposons, aucune étude n'a porté spécifiquement sur ce sujet. Cependant, les diverses études sur les connaissances et attitudes des voyageurs montrent des connaissances mitigées sur les symptômes d'alerte :

- 70% des voyageurs identifient la fièvre comme étant le principal symptôme du paludisme et 74% savent que les symptômes peuvent se déclarer uniquement au retour (60). Mais aucune étude n’approfondit sur l’attitude des voyageurs en cas de fièvre pendant et au retour du voyage.
- Dans une étude sur le risque de rage, parmi les voyageurs ayant été mordus par un animal, trois quart des personnes ont nettoyé la plaie mais seulement 37% ont consulté une source médicale et reçu un traitement post-exposition (61).
- 88,5% des voyageurs savent qu’il faut consulter un médecin en cas de diarrhée avec rectorragies (35).

Lors de la consultation avant le voyage, le rôle du médecin généraliste est donc aussi d’alerter sur ces symptômes devant amener à consulter en urgence, que ce soit pendant ou au retour du voyage. La discussion autour des signes d’alerte permettrait d’introduire les différentes maladies tropicales.

Ainsi, les différents signes devant faire consulter en urgence et les principales pathologies tropicales responsables sont résumés dans le tableau ci-dessous. Les pathologies cosmopolites sont de même à prendre à compte dans la recherche étiologique.

Signes	Symptômes	Principales pathologies tropicales suspectées
Généraux	Fièvre	Paludisme, dengue, fièvre typhoïde, rickettsioses, etc...
	Hémorragie	Arboviroses (principalement fièvre jaune, dengue), fièvre hémorragique virale africaine (dont fièvres de Lassa, de Marburg, à Ebola), leptospirose, paludisme grave
	Adénopathies	Primo-infections virales dont VIH, trypanosomose africaine, peste bubonique, leishmaniose viscérale, filariose lymphatique, tuberculose ganglionnaire
	Hépatomégalie	Hépatite virale, amibiase hépatique, bilharziose hépatique, leishmaniose viscérale, distomatose hépatobiliaire, kyste hydatique
	Splénomégalie	Paludisme, borrélioses, leishmaniose viscérale, typhoïde, trypanosomose africaine
Gastro-	Diarrhée fébrile ou avec	Paludisme, amibiase, shigellose, salmonellose, yersiniose, campylobactériose,

intestinaux	rectorragies	E. Coli entéro-invasif ou entéro-hémorragique, bilharziose intestinale
	Diarrhée chez l'enfant, chez la femme enceinte	
	Diarrhée aqueuse « eau de riz » profuse	Choléra, E. Coli entéro-toxinogène
	Ictère	Paludisme, hépatite virale, fièvre jaune, leptospirose, bilharziose hépatique
Neuro-psychiques	obnubilation, confusion, somnolence, coma, syndrome méningé, convulsions	Paludisme, arboviroses (principalement encéphalite japonaise, Chikungunya), fièvre typhoïde, trypanosomose africaine, méningites et encéphalites virales et bactériennes.
Cutanés	Prurit	Filariose, Bilharziose de primo invasion, larva migrans cutanée et viscérale, tungose, myiase, larva currens, anguillulose et ankylostomose en phase de pénétration, trypanosomiase humaine africaine
	Exanthème	Arboviroses, Rickettsioses, primo-infection à VIH, maladie de Lyme, typhoïde.
	Purpura	Par manifestation hémorragique ou syndrome méningé
	Escarre d'inoculation	Rickettsioses
	Ulcération cutanée	Leishmaniose cutanée, ulcère de Buruli, lèpre, dracunculose, mycétomes
Respiratoires	Toux, dyspnée, etc...	Paludisme, peste pulmonaire, tuberculose, leptospirose ; en phase invasive : bilharziose, ascaridiose, ankylostomose, anguillulose
Géno-urinaires	Hémoglobinurie macroscopique, signes fonctionnels urinaires	Paludisme grave, bilharziose urogénitale
	Pertes génitales anormales	Maladie sexuellement transmissible
Autre	Mollet douloureux	Maladie thromboembolique veineuse

Les connaissances des voyageurs à propos des critères et symptômes devant amener à consulter en urgence pourraient donc faire l'objet d'un autre travail. Ces connaissances sont primordiales pour prévenir les complications graves des maladies infectieuses tropicales. Les médecins généralistes doivent informer les patients des maladies tropicales, de leurs moyens de prévention mais aussi des signes d'alerte pendant ou au retour du voyage. Nous avons donc réalisé un document explicatif des symptômes devant amener à consulter en urgence, à destination des patients. Il pourra être utilisé par les médecins généralistes comme support écrit lors de la consultation avant le départ (annexe 2).

Conclusion

L'observance des voyageurs sur les moyens de prévention non médicamenteux des pathologies infectieuses tropicales est sommaire. Ces moyens de prévention sont pourtant indispensables, dans un contexte d'augmentation des voyages en zone tropicale.

Cette étude qualitative a permis d'explorer les connaissances et croyances des voyageurs sur ces moyens de prévention, afin d'évaluer si l'inobservance était secondaire aux mauvaises connaissances ou liée à d'autres facteurs.

Cette étude montre ainsi que les moyens de prévention sont globalement connus. Les voyageurs évoquent en premier lieu les mesures alimentaires puis les mesures antivectorielles. Cependant certaines mesures sont peu connues voir inconnues. Il s'agit des consignes de ne pas se baigner en eaux douces et stagnantes, de ne pas marcher ou s'allonger sur le sol ou le sable, de ne pas laisser sécher le linge à l'extérieur. Par ailleurs, certaines mesures appliquées par les enquêtés sont inadéquates ; par exemple le port de bracelets anti-moustiques, l'utilisation d'appareils ultrasonores ou d'huiles essentielles afin de se protéger contre les moustiques. Les principales mesures, c'est-à-dire celles alimentaires et antivectorielles ne doivent donc pas occulter les autres conseils de prévention plus généraux et moins bien connus.

Les risques encourus en cas d'inobservance de ces moyens sont en revanche peu cernés. Il s'agit du principal facteur expliquant la non-observance des voyageurs. La tourista est le seul inconvénient (pour reprendre leur terme) qu'ils pensent risquer par rapport à l'alimentation. Concernant les maladies transmises par les insectes, le paludisme, la dengue et le chikungunya sont les plus fréquemment cités. Mais les études montrent le savoir médiocre des voyageurs à propos de ces pathologies. L'enjeu de la protection contre ces maladies n'est donc pas suffisamment appréhendé. Les autres risques, liés aux animaux, au sol, aux infections sexuellement transmissibles, ne sont pas envisagés différemment des risques encourus en France. A noter qu'il existe également une confusion sur le mode de transmission des hépatites suivant leur type. Les hépatites B et C sont fréquemment nommées comme infections sexuellement transmissibles. Cependant elles sont aussi citées, avec l'hépatite A, lorsqu'on évoque les hépatites transmises par l'alimentation.

Les risques sont donc peu connus et les voyageurs ne veulent pas les connaître. Le besoin ressenti d'information est faible. Les voyageurs ne souhaitent pas atténuer le bénéfice et le plaisir du voyage par la perception d'un risque. Au déni, s'ajoute un sentiment d'invulnérabilité omniprésent. Les voyageurs entreprenants des voyages longs et multiples sont les moins observants. Le temps et l'expérience atténuent en effet la peur de l'inconnu.

Les médecins ont un rôle important à jouer lors de la consultation avant le départ. Les informations insuffisantes ou au contraire excessives sont facteurs d'inobservance. Les médecins généralistes informent parfois insuffisamment les enquêtés, se contentant de la mise à jour du calendrier vaccinal, de la prescription des vaccins indispensables au voyage et de la confection de la trousse médicale. Inversement, les médecins ou les conseils gouvernementaux trop alarmistes sont peu accueillis par les voyageurs. L'anxiété alors produite aboutit à la minimisation des informations données, au déni.

Le médecin ne doit donc pas se contenter d'informer les patients. Il doit aider à faire prendre conscience de l'importance du problème pour construire une motivation au changement de comportement en voyage. Il peut s'appuyer sur les sources écrites existantes, notamment les sites internet, qui gagneraient à être mieux connus par les patients. Ces risques et maladies tropicales pourraient être abordés en mentionnant les signes qui doivent alerter les voyageurs, pendant ou au retour du pays tropical. Peu d'études évaluent les connaissances des voyageurs sur ces signes d'alerte. Ceci pourrait donc faire l'objet d'un autre travail. Pourtant cette connaissance est indispensable pour optimiser la prise en charge des voyageurs atteints de pathologies infectieuses tropicales.

Le médecin généraliste doit donc non seulement aborder en consultation les moyens de prévention des pathologies tropicales, mais il doit aussi explorer les connaissances et croyances propres au patient sur ces moyens, sur les risques que ce dernier pense encourir et sur les signes d'alerte devant faire consulter en urgence.

Références bibliographiques

1. Armand L. Les touristes français à l'étranger en 2006: résultats issus du suivi de la demande touristique (direction du Tourisme). Bull Epidemiol Hebd. 2007;(25-26):218-21.
2. Organisation mondiale de la santé. Voyageurs internationaux et santé, situation au premier janvier 2009. [Internet]. 2009 [cité 19 nov 2012]. Disponible sur: <http://www.who.int/ith/ITH2009fr.pdf>
3. Institut Pasteur. Premier baromètre institut Pasteur-Ifop sur la santé en voyage [Internet]. 2007 [cité 12 nov 2012]. Disponible sur: <http://www.pasteur.fr/ip/easysite/pasteur/fr/presse/communiqués-de-presse/2007/1er-barometre-institut-pasteur-ifop-sur-la-sante-en-voyage>
4. Van Herck K, Castelli F, Zuckerman J, Nothdurft H, Van Damme P, Dahlgren AL, et al. Knowledge, attitudes and practices in travel-related infectious diseases: The European airport survey. J Travel Med. 2004;11(1):3-8.
5. Genty S, Legros F, Bouchaud O. Connaissances, attitude et pratiques des voyageurs français face au paludisme, 2004-2005. Bull Epidemiol Hebd. 2007;(25-26):229-30.
6. Wilder-Smith A, Khairullah NS, Song JH, Chen CY, Torresi J. Travel health knowledge, attitudes and practices among Australasian travelers. J Travel Med. 2004;11(1):9-15.
7. Ropers G, Krause G, Tiemann F, Du Ry van Beest Holle M, Stark K. Nationwide survey of the role of travel medicine in primary care in Germany. J Travel Med. 2004;11(5):287-94.
8. Leggat P, Heydon J, Menon A. Health advice given by general practitioners for travellers from New Zealand. N Z Med J. 1999;112(1087):158-61.
9. Teodósio R, Gonçalves L, Imperatori E, Atouguia J. Pharmacists and travel advice for tropics in Lisbon (Portugal). J Travel Med. 2006;13(5):281-7.
10. Kodkani N, Jenkins JM, Hatz CE. Travel advice given by pharmacists. J Travel Med. 1999;6(2):87-93.
11. Schwitz F, Haley T, Stat C, Hatz C. Health information given by Swiss travel agencies. J Travel Med. 2006;13(5):294-9.
12. Dos Santos F. Les connaissances des voyageurs sur les modes de transmission des principales maladies tropicales [Thèse d'exercice]. [Paris]: université de Créteil; 2003.

13. Jeannel D, Allain-Loos S, Bonmarin I, Capek I, Caserio C, Che D, et al. Comment mesurer la pathologie liée aux voyages et aux séjours à l'étranger: premiers résultats d'un bilan multi-sources [Internet]. [cité 20 nov 2012]. Disponible sur: http://www.invs.sante.fr/publications/2005/jvs_2005/poster_3.pdf
14. Caumes E. Les voyageurs français et leurs pathologies. *adsp*. 2011;(76).
15. Jeannel D, Lassel L, Dorléans F, Gautier A, Jauffret-Roustide M. Perception des risques infectieux lors des déplacements à l'étranger, attitudes et pratiques des Français métropolitains. *Bull Epidemiol Hebd*. 2007;(25-26):221-4.
16. Hill DR. Health problems in a large cohort of Americans traveling to developing countries. *J Travel Med*. 2000;7(5):259-66.
17. Mosnier A, Legros F, Duhot D, Cohen JM, Arnould P, Goujon C, et al. Pathologie au retour de voyage observée en médecine de ville, France, 2005-2006. *Bull Epidemiol Hebd*. 2007;(25-26):224-6.
18. O'Brien D, Tobin S, Brown GV, Torresi J. Fever in returned travelers: review of hospital admissions for a 3-Year period. *Clin Infect Dis*. 2001;33(5):603-9.
19. Ansart S, Perez L, Vergely O, Danis M, Bricaire F, Caumes E. Illnesses in travelers returning from the tropics: a prospective study of 622 Patients. *J Travel Med*. 2005;12(6):312-8.
20. Recommandations sanitaires pour les voyageurs. *Bull Epidemiol Hebd*. 2013;(22-23).
21. Institut national de veille sanitaire. Cas importés de chikungunya et de dengue en France métropolitaine. Bilan de la surveillance à partir des données de laboratoire. Avril 2005 – décembre 2007. [Internet]. 2008 [cité 10 déc 2012]. Disponible sur: http://www.invs.sante.fr/publications/2008/cas_importes_chik_dengue/cas_importes_chic_dengue.pdf
22. Tarantola A, Quatresous I, Ledrans M, Lassel L, Krastinova E, Cordel H, et al. Dengue d'importation diagnostiquée en France métropolitaine, janvier 2001–décembre 2006. *Med Maladies Infect*. 2009;39(1):41-7.
23. La Ruche G, Dejour Salamanca D, Debruyne M, Leparç-Goffart I, Ledrans M, Grandadam M, et al. Surveillance par les laboratoires des cas de dengue et de chikungunya importés en France métropolitaine 2008-2009. *Bull Epidemiol Hebd*. 2012;(31-32):325-9.
24. Dejour Salamanca D, La Ruche G, Tarantola A, Souares Y, Armengaud A, Peloux-Petiot F, et al. Cas de dengue déclarés en France métropolitaine 2006-2008: une évolution souhaitable de la déclaration. *Bull Epidemiol Hebd*. 2010;(11):101-4.
25. Haut conseil de la santé publique. Actualité sur la vaccination contre l'hépatite A [Internet]. 2009 [cité 7 janv 2013]. Disponible sur: http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspr20090213_HepARecomm.pdf

26. Haut conseil de la santé publique. Avis relatif à l'utilisation des vaccins contre la typhoïde pour faire face aux difficultés d'approvisionnement prévisibles en raison de retrait de lots du vaccin Typhim Vi® [Internet]. 2012 [cité 11 déc 2012]. Disponible sur: http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspa20121012_stocklimityphoide.pdf
27. Dedet JP. Les leishmanioses en France métropolitaine. *Bull Epidemiol Anses*. 2010;(38).
28. Institut Pasteur. Centre national de référence des vibrions et du choléra - Rapport annuel d'activité 2007. [Internet]. 2007 [cité 11 déc 2012]. Disponible sur: <http://www.pasteur.fr/ip/resource/filecenter/document/01s-00004f-0r0/ra-cnr-vibrio-2007.pdf>
29. Institut Pasteur. Épidémiologie et prophylaxie de la rage humaine en France. [Internet]. 2010 [cité 11 déc 2012]. Disponible sur: <http://www.pasteur.fr/ip/resource/filecenter/document/01s-00004h-07f/bulletin-2010.pdf>
30. Agbessi C, Bourvis N, Fromentin M, Jaspard M, Teboul F, Bougnoux M, et al. Schistosomiase aiguë chez des voyageurs français. *Rev Méd Int*. 2006;27(8):595-9.
31. Institut national de veille sanitaire. Fièvre jaune. [Internet]. 2008 [cité 11 déc 2012]. Disponible sur: <http://www.invs.sante.fr/Dossiers-thematiques/Maladies-infectieuses/Maladies-a-declaration-obligatoire/Fievre-jaune/Qu-est-ce-que-la-fievre-jaune>
32. Buhl MR, Lindquist L. Japanese encephalitis in travelers: review of cases and seasonal risk. *J Travel Med*. 2009;16(3):217-9.
33. Institut national de veille sanitaire. Situation épidémiologique de l'encéphalite japonaise dans le monde - Bilan au 03/02/2009 des données disponibles. [Internet]. 2009 [cité 7 janv 2013]. Disponible sur: http://www.invs.sante.fr/international/notes/encephalite_japonaise_240409.pdf
34. Provost S, Soto JC. Perception and knowledge about some infectious diseases among travelers from Québec, Canada. *J Travel Med*. 2002;9(4):184-9.
35. Johnson J, McMullen L, Hasselback P, Louie M, Saunders L. Travelers' knowledge of prevention and treatment of travelers' diarrhea. *J Travel Med*. 2006;13(6):351-5.
36. Hartjes LB, Baumann LC, Henriques JB. Travel Health risk perceptions and prevention behaviors of US study abroad students. *J Travel Med*. 2009;16(5):338-43.
37. Van Herck K, Zuckerman J, Castelli F, van Damme P, Walker E, Steffen R, et al. Travelers' knowledge, attitudes, and practices on prevention of infectious diseases: results from a pilot study. *J Travel Med*. 2003;10(2):75-8.
38. Heywood A, Zhang M, MacIntyre CR, Seale H. Travel risk behaviours and uptake of pre-travel health preventions by university students in Australia. *BMC Infect Dis*. 2012;12(1):43.
39. Laverone E, Boccalini S, Bechini A, Belli S, Santini MG, Baretta S, et al. Travelers' compliance to prophylactic measures and behavior during stay abroad: results of a

- retrospective study of subjects returning to a travel medicine center in Italy. *J Travel Med.* 2006;13(6):338-44.
40. Noël A. Connaissances, attitudes et pratiques des voyageurs sur l'Amazone vis à vis des risques sanitaires [Thèse d'exercice]. [Nantes]: Université de Nantes; 2010.
 41. Rack J, Wichmann O, Kamara B, Günther M, Cramer J, Schönfeld C, et al. Risk and spectrum of diseases in travelers to popular tourist destinations. *J Travel Med.* 2005;12(5):248-53.
 42. World Health Organization. Adherence to long-term therapies - Evidence for action. [Internet]. 2003 [cité 22 janv 2013]. Disponible sur: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241545992.pdf>
 43. Reach G. Pourquoi se soigne-t-on? Enquête sur la rationalité morale de l'observance. 2^e éd. Sofia (Bulgarie): Le Bord de l'eau; 2007.
 44. Aubin-Auger I, Mercier A, Baumann L, Lehr-Drylewicz AM, Imbert P, Letrilliart L. Introduction à la recherche qualitative. *Exercer.* 2008;19(84):142-5.
 45. Blanchet A, Gotman A. L'entretien: l'enquête et ses méthodes. 2^e éd. Paris: Armand Colin; 2007.
 46. Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. Essai de comparaison de méthodes quantitatives et qualitatives à partir d'un exemple: le passage à l'euro vécu par les consommateurs [Internet]. 2002 [cité 19 févr 2013]. Disponible sur: <http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C176.pdf>
 47. Bardin L. L'analyse de contenu. Paris: Presses universitaires de France; 2007.
 48. Insee. Les déplacements des Français. Le tourisme en France [Internet]. 2008 [cité 23 juill 2013]; Disponible sur: http://www.insee.fr/fr/ffc/docs_ffc/ref/fratour08j.PDF
 49. Direction générale de la compétitivité, de l'industrie et des services. Chiffres clés du Tourisme [Internet]. 2012 [cité 22 juill 2013]. Disponible sur: http://www.dgcis.gouv.fr/files/files/directions_services/etudes-et-statistiques/stats-tourisme/chiffres-cles/chiffres_Cles_Tourisme_2012web.pdf
 50. Genty S, Ralaimazava P, Matheron S, Keswani M, Leclerc D, Heller M, et al. Problèmes de santé des migrants africains qui voyagent au pays. *Bull Epidemiol Hebd.* 2006;(23-24):168-70.
 51. Goesch JN, Simons de Fanti A, Béchet S, Consigny PH. Comparison of knowledge on travel related health risks and their prevention among humanitarian aid workers and other travellers consulting at the Institut Pasteur travel clinic in Paris, France. *Travel Med Infect Dis.* 2010;8(6):364-72.
 52. Bley D, Vernazza-Licht N, Pistone T, Reviriego J, Djossou F, Receveur MC, et al. Connaissances et perceptions du paludisme chez 103 voyageurs à destination intertropicale consultant le centre de conseil aux voyageurs du centre hospitalier universitaire de Bordeaux, France. *Med Maladies Infect.* 2007;37(10):678-83.

53. Société de médecine des voyages, Société française de parasitologie. Recommandations de bonne pratique. Protection personnelle antivectorielle. 2010.
54. Gautret P, Altmann M, Parola P, Delmont J, Brouqui P. Connaissance, attitudes et pratiques des voyageurs marseillais vis-à-vis du risque de rage et de sa prévention. *Med Maladies Infect.* 2008;38:134.
55. Pistone T, Ezzedine K, Gaudin A-F, Hercberg S, Nachbaur G, Malvy D. Malaria prevention behaviour and risk awareness in French adult travellers. *Travel Med Infect Dis.* 2010;8(1):13-21.
56. Sagui E, Resseguier N, Machault V, Ollivier L, Orlandi-Pradines E, Texier G, et al. Determinants of compliance with anti-vectorial protective measures among non-immune travellers during missions to tropical Africa. *Malaria Journal.* 2011;10(1):232.
57. Breuil-Genier P, Goffette C. La durée des séances des médecins généralistes. Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. 2006.
58. Huneau K. Conseil aux voyageurs: étude des représentations et du vécu des médecins généralistes de Loire-Atlantique par la méthode du focus group [Thèse d'exercice]. [Nantes]: Université de Nantes; 2008.
59. Golay A, Lager G, Giordan A. Comment motiver le patient à changer? Maloine. Paris; 2009.
60. Piyaphanee W, Wattanagoon Y, Silachamroon U, Mansanguan C, Wichianprasat P, Walker E. Knowledge, attitudes, and practices among foreign backpackers toward malaria risk in southeast Asia. *J Travel Med.* 2009;16:101-6.
61. Piyaphanee W, Kittittrakul C, Lawpoolsri S, Gautret P, Kashino W, Tangkanul W, et al. Risk of potentially rabid animal exposure among foreign travelers in southeast Asia. *PLoS Negl Trop Dis.* 2012;6(9).

Annexe 1 – Guide d’entretien

Recueil d’informations de bases

Sexe

Age

Profession

Combien de voyages avez-vous déjà effectué dans un pays tropical ? Dans quel(s) pays ?

A propos du dernier séjour en zone tropicale:

Motif du voyage

Destination(s)

Durée du voyage

Combien de temps avant votre voyage avez-vous pris la décision de partir ?

Dans quelle structure avez-vous dormi ?

Dans quels lieux avez-vous pris majoritairement vos repas ?

Pouvez-vous me parler des mesures de prévention (vis-à-vis des pathologies infectieuses tropicales) que vous connaissez ? C’est-à-dire ce qu’il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Les connaissances et croyances

Et par rapport à :

- l’eau de boisson
- les aliments
- les piqûres d’insectes
- les animaux autres que les insectes
- le sable et le sol
- les eaux douces stagnantes
- les maladies liées aux expositions sexuelles et/ou sanguines

Que pensez-vous risquer si vous... (Ne respectez pas telle consigne)/ Quelle maladie peut-on avoir par le biais de...

Qu'est-ce que c'est pour vous ... (telle maladie) ?

Motivations et attentes

Avez-vous été malade durant votre séjour ? Avez-vous consulté un médecin ?

Avez-vous pris conseil avant votre départ sur les mesures de prévention vis-à-vis des maladies infectieuses tropicales ?

Si oui auprès de qui/de quoi ?

Si non, pourquoi ?

Que pourriez-vous dire sur l'information apportée ? Des points positifs/négatifs.

Que pensez-vous de vos connaissances ?

Au niveau de vos connaissances, que voudriez-vous apprendre de plus ?

Par qui souhaiteriez-vous être informé ?

Et par quel moyen ? (internet, sites...)

Observance

Quelles mesures avez-vous respectées ? Pourquoi ?

Et celles que vous n'avez pas respectées ? Pourquoi ?/Qu'est ce qui était difficile à respecter ?

Que pensez-vous de ces mesures ? Contrainte/efficacité/ complexité...

Vous sentez vous concerné par ces mesures et maladies ? Pensez-vous être à risque d'avoir ces maladies tropicales ?

Que pensait l'entourage qui vous accompagnait ?

Qu'est ce qui pourrait vous aider à mieux respecter ces mesures ?

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable		
Ne pas consommer de glaçons		
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes		
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés		
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli		
Laver et peler les fruits		
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée		
Utilisation de répulsifs et d'insecticides		
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires		
Utiliser la climatisation et ventilation		
Ne pas marcher pieds nus		
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		
Utilisation du préservatif		
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée		
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture		
Ne pas caresser les animaux errants		
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant		
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		

Annexe 2 - Symptômes devant amener à consulter en urgence

Si vous présentez l'un des symptômes suivant, pendant ou au retour d'une destination tropicale, il est impératif de consulter un médecin en urgence.

- **Toute fièvre pendant ou moins de 3 mois après le retour d'un pays tropical nécessite une consultation en urgence.**
- **Hémorragie :** purpura (points ou taches rouges sur la peau ne s'effaçant pas quand l'on appuie dessus), hématomes multiples, saignement intra buccal ou digestif
- **Diarrhée :** diarrhée avec saignement ou fièvre, diarrhée abondante « eau de riz », diarrhée évoluant depuis plus de 5 jours, diarrhée chez l'enfant ou la femme enceinte
- **Signes neurologiques :** obnubilation, confusion, somnolence, coma, raideur de nuque, convulsions, maux de tête
- **Signes respiratoires :** difficulté respiratoire, toux
- **Signes cutanés :**
 - Purpura (cf. hémorragie)
 - Jaunisse
 - Eruption cutanée
 - Escarre d'inoculation : petite tache noire (croûte) recouvrant une ulcération indolore entourée d'une auréole rouge
 - Ulcère : plaie s'étendant spontanément, boursoufflée, creusante, rougeâtre
 - Plaie infectée : plaie ne cicatrisant pas malgré la désinfection, malodorante, boursoufflée, suintement important, fièvre associée, chaleur et rougeur sur peau péri lésionnelle
 - Démangeaisons
- **Signes génito-urinaires :**
 - Présence de sang dans les urines, brûlures urinaires, pertes génitales anormales
 - Contact sexuel à risque ou accident d'exposition au sang
- **Liés aux animaux :** toute morsure, griffure ou léchage d'animal sur peau lésée
- **Autre :** mollet douloureux dans les suites d'un trajet prolongé (phlébite)

Annexe 3 – Verbatim

Mr A 64 ans. Retraité chimiste.

Revient du Chili, voyage en compagnie de son frère et de sa belle-sœur pour rendre visite à son neveu et découvrir le pays. Durée de 3 semaines, prévu 6 mois à l'avance. Organisé surtout par l'entourage qui l'accompagnait. N'a jamais voyagé en zone tropicale avant ce séjour (mais Maroc une fois).

Vous étiez dans des villes ou à la campagne ?

Il y a eu 2 parties dans le voyage. Une partie dans le nord du Chili, plutôt en dehors des villes et quelques petites villes. Puis après la deuxième partie, c'était à Santiago en ville donc.

D'accord chez votre neveu là ?

Oui

Et quand vous avez vadrouillé dans le nord, vous avez dormi où ? Des hôtels, auberges de jeunesse ?

Des hôtels oui.

D'accord. Et vous mangiez dans des hôtels, dans la rue ?

Alors on mangeait, le midi avec des aliments qu'on achetait au supermarché et le soir c'était dans de petits resto.

Mais le midi vous achetiez quoi ?

Des fruits, du fromage, du pain... des choses assez simples.

Et vous avez été malade pendant votre voyage ?

J'essaie de réfléchir... mais non pas du tout.

Revenons dans le vif du sujet. Est-ce qu'il y a des choses que vous saviez sur ce qu'il fallait faire ou ne pas faire pour ne pas être malade ?

Euh... Pas particulièrement à part... Les maladies c'est plutôt liées à l'eau. C'est plutôt ça quoi.

Alors que faisiez-vous concrètement par rapport à l'eau ?

L'eau ça amène des diarrhées, des choses comme ça. C'est ça dont j'ai entendu parler. L'eau n'est pas potable. En tant que chimiste je savais qu'il y avait certaines choses dans l'eau qui pouvait apporter des problèmes. C'est tout ce que je sais ... Vous savez on ne s'est pas particulièrement préparé. Je sais qu'il n'y a pas de vaccin particulier.

Et concrètement par rapport à l'eau vous faisiez quoi là-bas ?

Là-bas. Hum c'est vrai qu'on n'a pas tellement bu d'eau du robinet. Un petit peu le matin car j'avais mes médicaments à prendre. Mais autrement non.

Et parce que pour vous l'eau ça apporte quelles maladies ?

La diarrhée.

D'accord ça c'est par rapport à l'eau. Par rapport à d'autres choses que l'eau ? Non ça ne vous vient pas en tête ?

D'autres... les aliments par exemple ?

Oui...

Euh. Je ne vois pas très bien. (Silence)

Est-ce que il y a des aliments interdits ? Que vous n'aviez pas le droit ?

Non, je ne crois pas. Ça ne me vient pas. Je ne sais pas...

D'accord. Parce que les aliments vous savez si ça peut amener des maladies aussi ?

Euh... Ah des al... Oui ça pourrait être, là aussi peut être euh, enfin j'essaie d'imaginer. Ça pourrait être dû à la cuisson dans l'eau polluée. Autrement à part ça je ne vois pas. (Silence). Non

D'accord. Alors après, du coup, vous êtes allez sur des plages ?

On est allé sur des plages mais juste comme ça. Sans prendre des bains de soleil. L'eau est très très froide là-bas.

Et est ce qu'il y a des choses que vous connaissez par rapport au sol et au sable ?

Euh non je ne vois pas...

Et par rapport aux eaux douces stagnantes ?

Euh... Ben ce n'est jamais très bon quand ça stagne. Si ça stagne c'est sûr hein. Il y avait des endroits où il y avait des eaux douces mais on ne s'est pas baigné.

Mais il ne vous aurait peut-être pas venu à l'esprit qu'il ne fallait pas s'y baigner ?

Euh si l'eau avait été chaude peut être que non. C'est possible.

Ok. Et ça concerne moins le Chili mais si on essaie d'imaginer, par rapport aux insectes style moustiques.

Les moustiques, euh je pense qu'il n'y en avait pas. A l'endroit où on est allé il n'y en avait pas. Je sais que les insectes peuvent donner des choses.

Vous avez déjà entendu parler de maladies par rapport aux moustiques ?

Oui, c'est la dengue c'est ça ?

Oui...

Enfin je verrais plutôt ça du côté de la Réunion. Au Chili il n'y en a pas.

Et vous savez si vous voyagez ailleurs comment on s'en protège des moustiques ?

Alors comment on s'en protège, euh... Par ici on met des répulsifs... Je ne sais pas sinon... du citron je crois. Ou des fleurs aussi je crois. Enfin par ici c'est plus embêtant que là-bas, il n'y en a pas trop.

Et alors par rapport aux autres animaux ?

Aux autres animaux, alors oui. Là-bas par contre il y avait des animaux dans les rues. Il y avait beaucoup de chiens. Chiens qui erraient. Mon frère savait déjà qu'il ne fallait pas toucher à ces chiens-là, qui ne sont du reste pas très appétissants.

Et parce que vous savez ce que ça transmet ?

Comme maladie je ne sais pas exactement. C'est vrai que ces chiens qu'on a vu, surtout que j'ai un chien, c'est toujours tentant de les caresser. Mais vaut mieux ne pas s'approcher.

D'accord. Et il reste une dernière précaution à prendre, c'est par rapport aux maladies qui peuvent être véhiculées sexuellement ou par le sang. Par le sang c'est par rapport aux prises de sang, ou je ne vous le souhaite pas si vous êtes hospitalisé. Est-ce que vous savez les précautions qu'il faut prendre ?

C'est vérifier que ça soit des aiguilles stériles des choses comme ça ?

Oui c'est ça. Et sexuellement ? Ça ne se posait pas forcément pour vous j'imagine mais bon.

Euh la question ne se posait pas.

Mais quelle maladie peut-on contracter ?

Euh ben le sida. J'ai donné mon sang la dernière fois et ils m'ont demandé si j'avais voyagé.

Et on s'en protège ?

Par les préservatifs. C'est tout je crois.

Oui voilà. Il n'y a pas 36 solutions. Et alors par rapport à tout ça, quelles maladies vous connaissez qui est spécifiquement tropicale ? De quelles maladies avez-vous entendu parler ? Vous m'avez dit la dengue, on parlait de la diarrhée du voyageur, est ce que il y en a d'autres ?

Ben il y avait les maladies des mouches c'est ça hein ? Je sais plus comment ça s'appelle, celle qui endort. Mais ça n'est pas au Chili... (Silence) Sinon je ne sais pas.

D'accord. Et ces maladies que finalement vous ne connaissez pas très bien, elles vous font peur ? Est-ce qu'elles sont graves pour vous ?

Euh, oui ben c'est sûr. Ben la diarrhée ce n'est pas une maladie, c'est un inconvénient plus qu'une maladie. Hum, moi ce qui me ferait peur, la dengue c'est sûr ce n'est pas très agréable. Je ne sais pas s'il y a eu des cas mortels non ?

Oui.

Ben non je ne crains pas, c'est vrai que j'ai tendance à ne pas avoir peur de toutes ces choses-là mais... peut être que je ne prends pas assez de précaution.

Et par rapport au Chili alors, vous avez-eu l'impression de prendre assez de précaution ?

Je ne sais pas trop. Le problème, si le problème qui pouvait être embêtant, c'est le problème dû au soleil quoi. Je sais qu'au départ on a évité de trop s'exposer au soleil. Même après j'ai mis de la crème, des choses comme ça quoi. Ça ramène le cancer de la peau. Et là-bas ils avaient même dans certaines villes, des indicateurs d'exposition aux UV. On était quand même, même à cette époque-là, sur l'avant dernier cran. Ils préviennent les gens, avec des affiches « attention aux UV »

D'accord. Et alors je reviens aux mesures de prévention que vous connaissez, quelles sont celles que vous avez respectez en fait ?

Euh... Pour l'eau c'est vrai qu'on n'a pas tellement bu l'eau du robinet. Hum, en plus il y a de l'arsenic je crois bien. Au Chili, comme c'est un pays très minier, il y a beaucoup, hum, je ne sais pas si c'est de l'arsenic ou plutôt du plomb ou des choses comme ça.

Oui tout à fait il n'y a pas que les maladies infectieuses. Et est ce qu'il y a des mesures que consciemment, vous connaissiez mais vous n'avez pas eu envie de respecter ?

...Non... Je ne vois pas. (Silence)

Oui l'eau vous l'avez relativement bien respecté. Il y a des moments où ça n'a pas été le cas ?

Oui ben je vous dis, parfois il y a des moments où je n'avais pas d'eau sous la main et où j'avais besoin d'eau.

Pour vous ça n'était pas à risque ?

Euh non, pas trop.

Et vous vous sentez concerné par ces mesures ?

Oui ben oui oui. Vaut mieux les respecter oui, c'est des mesures qui ne sont pas trop difficiles à respecter.

D'accord. Et votre entourage qu'est-ce qu'il en pensait ?

Ah ben oui oui, ils étaient précautionneux.

Et en fait avant de partir, vous avez consulté quelqu'un ou pas ?

Oui j'ai consulté mon médecin généraliste. En fait c'était parce qu'on devait monter à 4600m et c'était pour savoir parce que comme j'ai toujours un petit problème de cœur. Savoir si il n'y avait pas de risque quoi. Et non il m'a dit que c'était bon, il a téléphoné au cardiologue qui a dit qu'il n'y avait pas de problème.

Et vous n'avez pas discuté avec votre médecin généraliste de justement, ce qu'il y avait à faire ou ne pas faire...

Non.

Et après par rapport à d'autres sources d'information, vous vous êtes renseigné par vous-même ?

Euh non.

Et votre médecin traitant, qu'est-ce que vous avez pensé de l'information qu'il vous a donné ?

Oui ben mon médecin traitant m'a pas spécialement averti des dangers, enfin de ce qu'on a parlé.

Oui. Et alors vous qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances par rapport à tout ça ?

Ben elles sont très basiques hein. Non je pense que ça suffit pour une grande partie des pays. C'est vrai que si j'allais dans d'autres pays, je pense plus à l'Afrique, je crois, enfin plus l'Afrique que l'Asie, là je pense qu'il faudrait quand même que je me renseigne exactement si il n'y a pas besoin de vaccinations ou des choses comme ça.

Est-ce qu'il y a des choses que vous voudriez apprendre de plus ?

Ça serait peut-être oui, les maladies transmissibles par les insectes. Savoir plus précisément les précautions.

Et par qui ou par quoi vous voudriez être informé ?

Des sites ? Je ne sais pas, ça existe peut-être déjà.

Et enfin, qu'est ce qui pourrait vous aider à mieux respecter les mesures ?

Je ne sais pas, une information concernant tous les risques, sur internet ou un site. Je pense que si j'avais connaissance d'un site en particulier, j'irais le voir.

Mme B 63 ans retraitée institutrice et Mr B 58 ans retraité commercial.

Voyage en tourisme solidaire dans un groupe, au Chili pour 3 semaines, prévu 4 mois à l'avance. Logement chez l'habitant et dans des hôtels, restauration chez l'habitant et dans des restaurants locaux. Ils ont déjà voyagé en zone tropicale en Ouzbékistan, Ethiopie, Afrique du sud et Sri Lanka.

Je voudrais que vous me parliez, ce qui vous vient sans que je vous aide en premier lieu, des mesures de prévention que vous connaissez. Ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Mme : On se lavait les mains régulièrement, on n'utilisait pas l'eau du robinet, on évitait de manger des fruits non épluchés, même lavé parce que parfois l'eau du robinet on ne peut pas la boire. Je vois en Ethiopie l'eau du robinet on ne pouvait pas la boire.

Mr : On évitait les entrées, les crudités. Et puis en prévention, c'est plus médicamenteux là, la Malarone® pour les moustiques. Il y a eu une moustiquaire qu'on utilisait en Afrique du sud quand il y en avait. Mais bon, c'est surtout la Malarone®. Autrement comme ça je ne vois pas...

C'est déjà pas mal.

Mme : Je n'en vois pas d'autres dans l'immédiat.

Mr : C'est surtout pour éviter la tourista les mesures que l'on prenait. Et puis si, toi tu faisais quand même gaffe en altitude à éviter l'asthme d'effort. Y aller doucement au départ sur la marche.

Si on reprend, par rapport à l'eau, est ce que vous pouvez préciser ?

Mme : On ne buvait que de l'eau en bouteille encapsulée, même pour se laver les dents.

Mr : Enfin au Chili on buvait l'eau parce qu'on nous avait dit qu'elle était bonne. A part quelques villes.

Mme : Pas partout. Parce que dans les petits villages, il fallait quand même mieux éviter l'eau du robinet. Sinon j'avais tout le temps un gel pour les mains dans mon sac.

Et donc vous m'avez parlé des aliments...

Mme : Faut faire attention à ne pas manger de fruits... au Chili il n'y avait pas trop de souci c'était pareil, mais dans certains pays il faut faire attention à ne pas manger les fruits non épluchés, à ne pas manger de légumes crus, enfin pas des légumes crus, des légumes pas épluchés.

Après est ce qu'il y a des aliments qui sont à risque, à part ceux qui sont pas cuits ?

Mme : Moi déjà je ne mange pas de viande ou pratiquement donc déjà ça élimine parce que le poisson c'est toujours bien cuit. Par contre la viande, là c'est plus, euh tout de façon moi je n'aime pas la viande. Je n'en mange pas donc déjà je n'ai pas de risque que la viande soit mal cuite.

Vous m'avez parlé des moustiquaires alors par rapport aux moustiques qu'est-ce que vous ...?

Mr : Citronnelle qu'on mettait sur les bras.

Mme : Et autrement on avait acheté des bracelets anti-moustiques. Et s'il y avait une moustiquaire dans la chambre on l'utilisait mais bon il n'y avait pas de moustiques dans les chambres en général.

Mr : En général il y en avait aux fenêtres (des moustiquaires).

Vous utilisiez juste la citronnelle et les bracelets anti-moustiques ?

Mme : Oui autrement on avait pris de la Malarone®. Pour aller au Sri Lanka et en Afrique du Sud on en a pris, pour l'Ethiopie il n'y avait pas besoin parce que c'était en altitude donc il n'y avait pas de moustiques.

Mr : On prenait un peu avant et un peu après quoi.

Est-ce que vous savez ce que ça peut transmettre les moustiques ?

Mr et Mme : Ben le paludisme.

Mme : Autrement il y a d'autres pays où il y a d'autres maladies...

Mr : La malaria peut être.

Mme : C'est la même chose. Je ne sais pas, il me semble ?

Mr : Non...

Mme : Non mais c'est la dengue, des trucs comme ça mais nous on n'est pas allé dans ces pays-là donc on n'est pas concerné par ça. Je crois que c'est plus dans les pays des Antilles, des choses comme ça non ?

Euh et bien il y en a au Sri Lanka par exemple. Et le paludisme, vous vous protégez la nuit, la journée ?

Mme : On avait les bracelets anti-moustiques donc on se protégeait tous le temps. Et sinon dans la journée, si on voyait qu'il y avait des moustiques, on mettait de la citronnelle, de la crème.

Donc vous vous protégez indifféremment de jour comme de nuit ?

Mme : Oui.

D'accord. Et alors par rapport aux animaux autres que les insectes ?

Mme : Ben je ne sais pas on n'a pas été confronté à ça, on n'a pas eu de souci de ce côté-là.

On ne vous a pas prévenu de faire attention à certains animaux ?

Mme : Non. Des serpents il n'y en a pas eu, là où on allait il n'y en avait pas.

Mr : Ou alors on est allé dans des parcs mais on était dans des jeeps. Il y avait un encadrement quoi.

Il y a les chiens par exemple. On vous en avait parlé ?

Mr : Ah oui il ne faut pas les caresser peut être.

Pourquoi, vous savez ?

Mr : Ils sont porteurs de microbes... ou de rage.

Vous savez ce que c'est la rage ?

Mr : Oui un peu oui, au bout de 48 heures ou un peu plus tard, ça peut se déclencher après une morsure ou le fait de lécher une blessure. Et puis ça génère une maladie mortelle si on n'est pas vacciné.

Et vous savez quoi faire en cas de morsure ?

Mr : Je suppose qu'il faut aller à l'hôpital le plus proche, il faut mettre un antidote mais lequel je ne sais pas.

Alors il reste le sol et le sable, par rapport à ça est ce que vous avez des connaissances ?

Mr et Mme : alors là aucune.

Et les baignades en eau douce ?

Mme : Ben je vois il y avait des thermes et je n'ai pas voulu aller dedans. C'est de l'eau plus ou moins stagnante. Il y a je ne sais pas combien de centaines de personnes qui se baignent dedans. Je ne veux pas attraper des mycoses ou des choses comme ça. C'était au Chili, dans des sources d'eau chaude naturelle à 40°C.

Mais c'est plus vrai en Afrique. On ne vous avait pas prévenu ?

Mme : Non ben en Afrique on ne s'est pas trouvé...

Mr : On a juste trempé nos pieds dans l'océan indien.

Mme : Si en Ouzbékistan, on s'est baigné dans un lac.

Et par rapport aux maladies qui peuvent être transmises par le sang ?

Mme : Le sida, les maladies sexuellement transmissibles. Enfin nous on était en couple (rire).

Oui mais les maladies qui peuvent être transmises par le sang si jamais vous êtes hospitalisés. Est-ce que vous savez ce qu'il faut demander ?

Mr : Ah oui pour les transfusions. Il faudrait peut-être partir avec le carnet de santé par exemple. Et puis avoir au moins le groupe sanguin.

Et alors par rapport à tous les vecteurs (l'eau, les aliments, etc) qu'on a vu, qu'elles maladies tropicales connaissez-vous ?

Mr : On a dit insectes c'est le palu, on a dit les chiens pour la rage. Qu'est-ce qu'on a dit encore.

Alors on va reprendre un à un si ça vous aide. L'eau non potable ça transmet quoi ?

Mme : Ben les intestins.

Mr : Tout ce qui est typhoïde, hépatite, maladies infectieuses intestins et estomac. Tout ça quoi.

Et qu'est-ce que c'est la fièvre typhoïde ?

Mr : C'est ce qui donne de très forte fièvre et ça attaque... Ça attaque quoi la typhoïde ?

Mme : Je ne sais pas.

Mr : les reins ou le foie ?

Et c'est grave, pas grave ?

Mr et Mme : oh ben oui c'est grave.

Et vous avez parlé de l'hépatite. Vous savez c'est laquelle ?

Mr : L'hépatite B.

Mme : Oui parce que l'hépatite A, on peut être immunisé. On peut l'avoir eu sans s'en rendre compte je crois. Donc on ne vaccine pas systématiquement les gens parce qu'on fait un test d'abord.

Mr : La C c'est plutôt par transfusion. C'est peut-être une maladie sexuellement transmissible aussi l'hépatite C.

Par les aliments c'est les mêmes maladies que par l'eau où il y en a d'autres ?

Mme : Je dirais la tourista déjà.

Mr : Oui la tourista c'est par l'eau et les aliments les 2.

Mme : Sinon je ne sais pas.

Mr : Et oui il y a aussi par le contact. Quand on sert la main à quelqu'un.

Mme : Si quelqu'un est déjà malade. On ne lui sert pas la main.

D'accord. Alors les moustiques, vous avez parlé du palu et de la dengue. On a déjà parlé de pas mal de choses. Pour le sable et le sol et les eaux douces stagnantes vous ne savez pas ?

Mr et Mme : Non.

Mr : Pour les eaux douces, ça doit être la typhoïde aussi.

Mme : Et puis on peut peut-être attraper des bestioles, des sangsues, des trucs comme ça.

Mr : Les tiques dans l'herbe sèche. La toxoplasmose, je ne sais pas. Enfin bon ça c'est vrai ici aussi, pas que là-bas.

Alors dans toutes ces mesures, quelles sont celles que vous avez réussi à respecter ?

Mme : Se laver les mains régulièrement, utiliser un gel pour les mains. L'eau du robinet quand il ne fallait pas la boire, on n'en a jamais bu, même pour se rincer la bouche ou se laver les dents. Autrement se baigner dans les eaux moi je n'ai pas pu, c'était au-dessus de mes forces.

Les aliments...

Mme : Les aliments ah ben si on a fait attention. Ça n'empêche en Ouzbékistan on a tous été malade dans le groupe. Même en faisant attention, on arrive à choper des...

Mr : Oui parce que dans les restaurants tu ne maîtrises pas ce qu'ils font.

Et est ce qu'il y a des mesures que vous n'avez pas respectées ? Délibérément.

Mme : Non je ne crois pas. Oui là où il fallait, on a fait ce qu'il fallait.

Dans les autres pays, par rapport au paludisme, vous avez fait ce que vous pouviez ?

Mme : Oui. Dans la mesure où on prenait déjà la Malarone®. Dès fois dans des groupes, il y avait des gens qui n'en prenaient pas. Mais nous, on a continué à en prendre.

Mr : Oui parce que les gens ont tendance à dire que la Malarone®, c'est une sorte de poison pour eux. Mais si on en prend 15 jours tous les 2 ans.

Mme : Il y a beaucoup d'effets secondaires mais nous, on n'a pas eu d'effets secondaires alors.

Mr : 15 jours tous les 2 ans. Ce n'est pas comme si on était habitants de l'Afrique du sud.

Mme : Ah ben tu ne peux pas. Au bout d'un moment il ne faut plus le prendre.

Et vous disiez, dormir sous une moustiquaire, vous faisiez mais quand il y avait des moustiques ? Vous n'aviez pas vos propres moustiquaires ?

Mme : J'en avais une mais elle n'a jamais servie. Il faut l'accrocher au plafond, ce n'est quand même pas pratique. Et puis il n'y avait pas vraiment besoin parce que je l'ai apporté en Ethiopie et on était en altitude.

Et pour vous c'est quoi le paludisme ? C'est grave, ce n'est pas grave ?

Mme : C'est grave parce que ça ne se guérit pas.

Mr : C'est récurrent, c'est des crises qui reviennent.

Mme : Avec je crois que c'est de la température, on transpire, c'est quoi... Comme de l'épilepsie. Je pense que ça ressemble un peu à ça. Je ne sais pas hein, c'est des tremblements d'après ce que j'en ai lu dans les bouquins ou vu dans les films.

Mr : Ça doit être invalidant au niveau nerveux aussi non ? Est-ce que ça s'attaque à l'appareil nerveux ?

Et vous vous en pensez quoi ?

Mr : Je crois que c'est infectieux d'abord mais qu'il y a aussi des aspects sur l'aspect nerveux.

Et pour vous c'est mortel le paludisme ?

Mr et Mme (en cœur) : Non.

Mr : Non mais ça doit être très invalidant. Non mais à condition de soigner les crises.

Mme : Non mais c'est récurrent.

Et le port de vêtements longs par exemple vous ne m'en avez pas parlé ?

Mme : Oui ça on le faisait. Le soir quand on sortait, on mettait des pantalons et des chemises à manches longues.

Mr : On mettait un jean alors que dans la journée on avait des shorts. Quand la nuit arrivait on se couvrait.

Et alors qu'est-ce que vous pensez de toutes ces mesures ?

Mme : C'est nécessaire si on ne veut pas être malade.

Mr : C'est une habitude à prendre. Une fois que le pli est pris ça ne pose pas de problème.

Mme : Ce n'était pas une contrainte quoi.

Vous vous sentez concerné par ces mesures et maladies ?

Mme : Oui quand même parce qu'avant chaque voyage on se renseigne sur les précautions à prendre, on va sur internet, sur le site du gouvernement pour voir, bon pas que ce qui est médical mais les dangers dans les pays. Je vais sur des sites de voyage, le guide du routard et tout ça pour toutes les précautions à prendre. On se sent quand même concerné. Après ce n'est pas une contrainte si on veut profiter du voyage.

Mr : Oui c'est ça les informations qu'on a, c'est internet, c'est le guide du routard.

Mme : Oui on achète toujours un guide avant de partir, qui nous donne pas mal d'informations.

Internet vous allez sur des sites particuliers ?

Mme : Il y a le routard, avec tous les voyages et toutes les précautions à prendre dessus. Je regarde à chaque fois.

Et vous allez consulter des professionnels ?

Mme : Non.

Mr : Si parfois notre médecin on lui en dit 2 mots. On lui demande si c'est nécessaire de prendre tel ou tel, parce que dès fois dans les fiches ils indiquent facultatifs. Donc là on pose la question est-ce que c'est nécessaire de se vacciner.

Vous n'êtes jamais allé au centre de consultation des voyageurs ?

Mr : Non. On ne savait même pas que ça existait. Ça existe ?

Oui, à Tourville au CHU. Par exemple, si vous vous faites vacciner contre la fièvre jaune, vous serez obligé d'y aller.

Mme : On est vacciné contre la fièvre jaune mais on s'est fait vacciné à Paris à la croix rouge.

Mr : Ah oui s'est vrai qu'on avait failli y aller mais le problème c'est qu'il y avait un délai d'attente.

Mme : Oui il fallait envoyer par mail, il y avait 3 jours d'attente de réponse au mail et après on ne savait pas quand on allait avoir le rendez-vous. Hors on allait passer 2-3 jours à Paris à ce moment-là donc on s'est dit tant qu'on est à Paris on en profite, on se fait vacciner là-bas. On avait 1 heure d'attente c'est tout, on n'avait pas besoin de prendre rendez-vous, on se faisait vacciner tout de suite. C'était plus simple.

Et quand vous allez voir votre médecin traitant vous êtes satisfaits de l'information apportée ?

Mme : Oh oui. C'est le médecin qu'on a depuis très longtemps, qui nous connaît bien, qu'on connaît bien aussi. Donc oui, on est satisfait.

Mr : En général oui.

Qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances ?

Mr : Ben c'est empirique. C'est l'expérience des différents voyages ou parcours, on s'est renseigné à gauche à droite.

Mme : Après on sait à peu près ce qu'il faut comme médicaments quand on part en voyage, ou comme précautions à faire.

Mr : Par contre il y aurait un guide général sur les voyages, c'est vrai que ça serait vachement intéressant.

Mme : sauf que tu n'as pas les mêmes précautions partout.

Mr : Oui mais selon les pays.

Donc si je dis très bonnes, bonnes, moyennes, mauvaises, très mauvaises, vous diriez qu'elles sont comment vos connaissances.

Mme : Je dirais assez bonnes.

Mr : Oui voilà.

Mme : On s'informe assez. Enfin on s'informe, après je ne sais pas si c'est assez. Et on essaie de faire le maximum.

Mr : Disons que quand on n'a pas l'information, on va la chercher.

Alors qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Mr : Que ça soit affiné par pays. Par exemple Geneviève est asthmatique, moi je me pose la question, je me dis si jamais elle a une crise aigüe, et qu'on est à plusieurs heures d'un service d'urgence, qu'est-ce qu'il faudrait pour sécuriser l'affaire ?

Et alors par qui ou par quoi souhaiteriez-vous être informés ?

Mme : Un guide ou un truc comme ça. Ou un site internet.

Mr : Que le ministère du tourisme mette en place un site, en lien avec des spécialistes du corps médical. Pour récapituler et éditer un ouvrage synthétique simple d'usage.

Et qu'est ce qui pourrait vous aider à respecter toutes les mesures dont on a parlé ?

Mme : Je ne sais pas. Je ne sais pas parce que nous ce qu'on décide de faire, on le respecte. A part avoir une bonne connaissance des mesures à prendre.

Oui, il n'y a pas de grosses différences entre ce que vous avez prévu et ce que vous avez effectivement fait ?

Mme : Oui. Quand on sait qu'il ne faut pas faire, on ne fait pas. On a envie de profiter des années qui nous reste ! (rire)

Globalement vous n'avez pas été trop malade sur vos différents voyages ? Au Chili vous n'avez pas été malade ?

Mme : Au Chili on n'a pas été malade. Il y a en Ethiopie, moi j'ai été malade pendant 48 heures, j'ai eu la turista. Enfin même pas 48 heures, 24 heures.

Mr : Où j'ai été le plus malade, moi c'est au sport d'hiver dans les Pyrénées. Là ça a duré 8 jours.

Mme : Et autrement non, on n'a jamais été malade.

Et quand vous avez eu la turista, ça n'a pas nécessité de consultation ?

Mme : Non non j'avais pris du Spasfon®, de l'Imodium®. Et le soir, je m'étais couché très tôt, je n'avais rien mangé. Et le lendemain, j'avais mangé du riz. Et là c'est pareil on avait été plusieurs à être malade et dans le groupe il y avait des chirurgiens. Eux en principe, ils sont censés savoir ce qu'il faut faire.

Mr C 51 ans. Chauffeur de tramway.

Voyage au Sri Lanka 2 semaines, rendre visite à des amis et aux Philippines 6 semaines dans la famille de son épouse, elle-même originaire des Philippines. Hébergé chez la famille ou les amis et à l'hôtel. Prévu 1 an à l'avance. A vécu 6 ans en Afrique (Congo et Cameroun) en travaillant dans la maintenance d'un dispensaire, a déjà voyagé en Haïti et en Indonésie.

Je voudrais que dans une première mesure, vous me parliez des mesures de prévention qui vous viennent spontanément à l'esprit. C'est-à-dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade. Je vais vous donner un exemple, boire de l'eau potable.

Aux Philippines, dans la famille on filtre l'eau dans des filtres en céramique. En Afrique aussi, on filtrait l'eau. Et sinon quand je voyage en dehors, c'est bières, Coca-cola ou eau où je vérifie qu'elle est scellée. Oui là je fais attention, parce que j'ai eu des amibes en Afrique, c'est très désagréable.

Et alors est ce qu'il y a d'autres mesures qui vous viennent en tête, pas forcément par rapport à l'eau ?

Les moustiquaires? Par rapport au palu...

Ça peut être en Afrique ou aux Philippines ?

En Afrique, oui les moustiquaires en brousse. Les repellents, le soir manches longues. Bon moi j'ai fait plus de 15 crises de palu en Afrique. Une fois j'ai même été rapatrié, j'ai failli y passer. Mais Philippines, Sri Lanka, je ne sais pas trop, il y en a beaucoup moins. J'utilisais beaucoup les serpents à faire brûler en Afrique. Et on buvait des infusions de citronnelle. Comme ça, la sueur sent la citronnelle et ça repousse les moustiques. C'est bien connu que la citronnelle est efficace contre les moustiques. Sinon c'est tout. La fièvre jaune, c'est obligatoire. Paludisme, en Afrique en fait je ne faisais pas trop attention et je vous disais j'ai fait une quinzaine de crises surtout au Congo.

Pourquoi vous ne faisiez pas trop attention, vous savez ?

Ben je vivais dans des conditions, euh, je ne vivais pas comme les expatriés européens dans des trucs climatisés à l'abri des moustiques. Je vivais parfois en brousse donc en brousse ce n'est pas toujours facile. Même si on prend des moustiquaires et tout, je devais me faire piquer. Par contre, j'ai des amis qui sont restés deux ans dans des meilleures conditions, ils n'ont pas fait une seule crise.

Et vous portiez des manches longues...

Oui, j'essayais la prévention au maximum. Mais je n'étais pas non plus...

Pas non plus ?

Très regardant. Sur la prévention. Enfin arrivera ce qu'arrivera quoi (rire).

D'accord. Donc vous ne faisiez pas toujours.

Non pas toujours non. Non mais avec mon travail, c'était du volontariat, on logeait chez l'habitant en brousse, donc on dormait sur une planche de bois, la moustiquaire on l'arrangeait comme on pouvait mais ça pouvait passer au travers.

Et qu'est ce qui était trop difficile à respecter dans ces mesures ?

Par exemple, on nous conseillait la moustiquaire imprégnée donc ça non je n'en avais pas. D'ailleurs ça coûtait assez cher. Bon pour nous ça aurait été faisable. On essayait aussi, il y avait une petite école d'agriculture en brousse, donc j'essayais de l'imposer aux élèves Africains mais... Sinon, en brousse là je faisais attention pour l'eau, là j'emmenais toujours avec moi de l'eau filtrée ou en bouteille. Ou

s'il y avait la possibilité, j'achetais des Coca ou des bières. Ça ne m'a pas empêché d'attraper des amibes.

D'accord ça c'est l'eau, les moustiques. Autre chose ?

Autre chose ? Euh... (Long silence)

Alors je vais vous aider. Les aliments ?

Les aliments, alors moi je vivais dans une mission catholique donc on avait une cuisinière. On lavait les aliments je crois au permanganate. Tout ce qui était légumes frais achetés au marché. Ça elle faisait attention, je ne pense pas que ça soit là que j'ai fait des amibes ou des choses comme ça.

Et des aliments à risque ?

Ce qui aurait pu être risqué, c'est la viande du marché qui est couverte de mouches mais on la faisait bien cuire. Enfin moi je ne faisais pas la cuisine. Soit c'était la cuisinière, soit c'était un missionnaire qui avait 40 ans d'Afrique et qui savait comment se protéger.

D'accord. Par rapport aux animaux autres que les insectes ?

Serpent par exemple ? Oui j'ai dû avoir un aspi-venin. J'avais la pierre noire.

Je ne connais pas.

Ah vous ne connaissez pas la pierre noire. C'est une pierre magique. C'est un truc reconstitué artificiel. C'est à base de carbone. On incise la morsure, on pose dessus et ça aspire le venin. Et quand ça se décolle, le venin est aspiré donc on est censé être sauvé (rire). Et pour pouvoir la réutiliser, il faut la tremper dans le lait je crois et la faire bouillir. Et elle recrache son venin dans le lait. Mais moi j'ai jamais eu à l'utiliser mais quand j'allais en brousse, j'en avais toujours une, c'était peut-être plus par superstition.

Vous faisiez autre chose en brousse contre les serpents ?

En brousse, j'évitais de marcher pieds nus ou en tongs. Quoi que, les 6 derniers mois, je vivais vraiment en brousse et là j'ai attrapé des larbishes. C'est un petit vers, soit disant on attrape ça dans les crottes de chiens. Ah c'est l'horreur. Des démangeaisons quoi. Donc on m'a soigné ça, bien parce que, ah c'était horrible. Je me levais la nuit, je me grattais la plante des pieds avec un couteau tellement ça me démangeait. On voyait le filet blanc sous le pied. Ce n'était pas douloureux. Ah j'ai eu aussi la filariose.

Et alors d'autres animaux que les serpents vous viennent en tête ?

Euh...

Les chiens ?

Les chiens non. En Afrique ils n'étaient pas méchants.

Ou en Asie.

En Asie non, ils ne sont pas méchants les chiens. Non, non.

Alors vous en avez un peu parlé qu'est-ce qu'il ne faut pas faire par rapport au sol et au sable ?

Il faut éviter de marcher pieds nus bien sûr. Et puis, j'ai vu des Africains qui avaient, c'était la bilharziose.

Ça vous savez comment ça se transmet ?

Oui c'est des escargots dans l'eau. Si vous avez une plaie, ils rentrent.

Quelle sorte d'eau ?

Les eaux stagnantes. Les eaux croupissantes.

D'accord. Et alors par rapport aux maladies liées aux expositions sexuelles ou sanguines ?

Sexuelle il n'y a aucun risque parce que j'étais dans une mission catholique.

Oui mais est-ce que vous savez comment on se protège ?

Ben le préservatif. Et l'abstinence ça c'était mon cas. Après, j'ai vu beaucoup de gens mourir du sida autour de moi.

Et vous connaissez beaucoup d'autres maladies sexuellement transmissibles ?

Le Sida (silence). Ah la petite vérole.

Et sanguine ? C'est plutôt en cas d'hospitalisation comme vous avez travaillé dans un dispensaire. Est ce qu'il y a des mesures à prendre ou à demander ?

Les changements d'aiguilles et tout ça. Oui à chaque fois que l'on me faisait des gouttes épaisses, ça j'étais attentif. Parfois même, j'achetais le matériel moi-même à la pharmacie. Ou j'observais bien qu'ils prennent un truc neuf, tout ce qui est seringue aussi. Moi-même je vaccinai mes élèves contre le tétanos donc je changeais d'aiguille à chaque fois.

Alors par rapport aux différents milieux transmissibles, est ce que vous connaissez les maladies. Par exemple, l'eau et les aliments qu'est-ce que ça peut transmettre ?

Les amibes. Euh quoi d'autre. La diarrhée, j'en ai eu pas mal. Ça c'était au Cameroun du poisson pas frais. C'était terrible.

Oui. Les moustiques ?

Palu principalement. Leishmaniose ce n'est pas les moustiques ça ? Et la filariose je ne sais plus comment ça se transmet.

Et alors là quand vous êtes parti aux Philippines et au Sri Lanka, est ce que vous avez consulté avant ?

Non.

Pourquoi ?

Parce que fièvre jaune, ce n'est plus obligatoire. Et puis aux Philippines, j'y vais depuis 96, il ne m'est jamais rien arrivé à part la turista peut être. Je consulte quand même les recommandations, enfin de tout de façon la fièvre jaune il n'y a qu'en Afrique que c'est obligatoire.

Vous consultez quoi ?

Sur internet, le site du ministère des affaires étrangères. Les conseils aux voyageurs.

Et sur d'autres choses ?

Non, non internet. Les nouvelles du jour. Mais bon, je ne les écoute pas trop parce que quand on va sur le site du ministère, il faut aller nulle part, c'est dangereux partout. Dans les Philippines, il ne faut surtout pas y aller alors que c'est comme chez nous en Corse, il y a quelques bombes qui sautent.

Et vous n'allez pas sur un site sur les conseils de prévention dont on a parlé ?

Non. J'ai un Larousse enfin un dictionnaire médical, dès fois je jette un œil dessus.

Ok. Et qu'est-ce que vous pourriez me dire de vos connaissances. Qu'est-ce que vous en pensez ? Vous les caractériseriez de très bonnes, bonnes, moyennes, mauvaises, très mauvaises ?

Je dirais bonnes...

Et qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Non rien de particulier.

Et par qui ou par quel moyen vous souhaiteriez être informé ?

Ben non, avant l'Afrique, j'avais quand même consulté des médecins ici. Et puis en trucs tropicaux, je trouvais qu'ils n'étaient pas au top. Par exemple, à l'époque, il y avait un antipaludéen qui s'appelait le Lariam®, et moi j'ai vu des gens qui venaient en vacances ça les rendaient complètement amorphes. Ils auraient mieux fait de ne pas venir. Plutôt que passer leurs vacances complètement déprimés, c'était un effet secondaire du Lariam® je crois. Moi j'ai pris un truc anglais, mais j'en ai pris beaucoup. Mais après, ils ont dit qu'il y avait des trucs cardiaques. J'en ai pris plus d'une dizaine de fois. Et après, quelques dizaines d'années après, j'ai appris qu'il était interdit parce que ça provoquait des problèmes cardiaques.

[Tableau des mesures]

Alors dernière partie, c'est juste que vous me disiez quelles mesures étaient difficiles à respecter ? Vous m'avez dit c'est un peu la fatalité, on l'a ou on ne l'a pas. Qu'est-ce que vous avez trouvé contraignant dans toutes les mesures listées ?

Oui la contrainte. Par exemple, les répulsifs c'était assez rare que j'en mette en brousse. J'en mettais plus quand j'étais en ville parce que c'était plus facile. Le soir en ville. Mais quand j'étais en brousse je ne faisais pas très attention.

Est-ce que vous avez réfléchi à pourquoi ?

Non en plus je conduisais une tournée médicale. Peut-être que je me disais qu'ils avaient ce qu'il fallait avec eux. Non je faisais juste attention à bien prendre ma moustiquaire. Et le soir, les manches longues quand même. Et on faisait la veillée autour d'un feu. Donc autour d'un feu il n'y a pas de moustiques.

Mais le paludisme vous m'avez dit que vous aviez failli mourir. Alors c'est parce que vous vous disiez que vous alliez être soigné ? Ou que ce n'était pas efficace ?

Ben je ne sais pas. Comme j'avais résisté les premières fois. Peut-être je me disais que je résisterais tout le temps. Je ne sais pas. Oui je me disais c'est surtout pour les enfants, nous on résiste plus facilement. Un autre truc qu'on voyait sous les pieds, c'est les chiques. Mais on avait un ami, Damien, il marchait toujours en tongs et des chiques, il en a enlevé plus de 50 en 2 ans. On retirait ça avec des aiguilles de porc et pic. Moi je n'en ai pas attrapé beaucoup, 4 ou 5 pas plus.

Et il y a d'autres mesures que vous ne respectiez pas, volontairement ?

Moi j'aimais bien goûter à tous ce qu'on m'offrait, serpent, singe, crocodile, toutes ces bêtes là... Et je goûtais pour faire plaisir parce que quand on est chez les gens. S'ils chassaient de la viande de brousse et que vous ne la mangez pas, ça ne fait pas plaisir. Bon ce n'était pas toujours très ragoutant le petit singe cuit dans l'eau bouillante. Mais bon c'était cuit quoi. Peut-être ça m'a provoqué des tourista, des choses comme ça. Ou des amibes, je ne sais pas.

Alors vous vous sentez concerné par ces mesures de prévention et maladies ?

Ben bien sûr oui.

Et est-ce que vous pensez être à risque de les avoir ?

Toujours oui.

Qu'est ce qui pourrait vous aider à mieux respecter ces mesures ?

Ma femme (rire). Prends ta moustiquaire !

Vous ne savez pas pourquoi vous ne les appliquez pas ?

Quand c'est contraignant, on essaie puis au bout de quelques jours, si ça va, on se dit qu'on en a pas besoin quoi. On baisse la garde.

Et dans toutes les maladies que vous m'avez citées, quelles sont celles qui sont graves pour vous ?

Le palu hein...

Les amibes ?

Les amibes je crois que ça peut être très grave. En tout cas c'est douloureux. Après tout ce qui est vers, filariose et tout ça.

Vous m'avez parlé de la fièvre jaune. Finalement vous ne m'avez pas dit comment ça se transmet ?

Fièvre jaune... Non parce que comme c'est obligatoire, on fait puis après on ne s'en occupe pas. Je ne sais pas... C'est un moustique ?

Et je suis en train de penser... Vous vous protégez uniquement la nuit contre les moustiques ? Et le jour, non ?

Le jour non, à la tombée de la nuit quand ils commencent à attaquer. Donc manches longues et un peu de produit, sur le cou surtout. Ce qui dépasse, les poignets, mollets.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation	X	
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol	X	
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes	X	
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants		X
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage	X	
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Mme D 27 ans. Éducatrice spécialisée.

Est partie 18 jours en Thaïlande centre, pour le tourisme, avec son conjoint et leur enfant de 18 mois. Logement dans des auberges de jeunesse. A déjà voyagé au Sénégal, en Guinée, à Madagascar et au Maroc.

Pouvez-vous me parler des mesures de prévention que vous connaissez ?

On a filtré l'eau. C'est la première fois qu'on a acheté un filtre pour l'eau parce que je ne connaissais pas le système. Malheureusement parce que je trouve ça génial. J'avais utilisé les pastilles et les bouteilles d'eau avant. Après, en discutant avec le médecin de la consultation des voyageurs, il m'a dit ah non les bouteilles il y a très peu de sûreté au niveau de ça, il y a beaucoup d'eaux qui ne sont pas potables. Et donc il m'a un peu inquiété par rapport à ça en ayant un petit. Je me suis dit s'il a une turista à cause de l'eau et qu'il a la diarrhée. J'avais un peu plus peur que ça tombe sur lui, vu que ça m'est déjà arrivé, je savais comment c'est.

Il a dit que les filtres étaient plus sûrs ?

Oui, il a dit que ce système-là, je ne sais plus le nom, c'est une marque suisse. Et c'est trop bien. On met le filtre dans n'importe quelle eau, même l'eau stagnante, ça tue les virus, les bactéries. Bon ça met un peu de temps du coup. Mais tous les matins, on filtrait nos 4 litres d'eau et on avait de l'eau potable. C'est un super système, un peu cher mais ça vaut le coup. En fait on a calculé, si on achetait de l'eau en bouteille, en un voyage, on l'a rentabilisé. Donc l'eau, les pastilles, les bouteilles... Moi je pensais que c'était sûr mais le médecin m'a assuré que non donc. Pour l'eau en tout cas, oui c'était ça. Après...

Comme moyen autre ?

Les moustiquaires. L'anti-palu. Alors l'anti-palu j'ai une bonne histoire avec ça, parce que j'ai pris le moins cher, je partais en humanitaire pendant 8 mois, et j'ai fait des bonnes bouffées délirantes. Avec le Lariam®. Donc j'ai arrêté le Lariam® ! Je dormais plus, je faisais des cauchemars. Il est bien puissant quand même. Donc je l'ai pris puis arrêté donc grosse prévention : manches longues, moustiquaires, faire attention quoi.

Manches longues, moustiquaire. D'autres choses ?

Ben répulsif. Alors moi qu'est-ce que j'ai acheté ? Alors moi, j'avais imbibé mes vêtements, les moustiquaires. Je l'ai refais pour la Thaïlande. Mon petit bout, j'avais acheté une tente moustiquaire que j'avais imbibée, avec un matelas autogonflant. Comme ça il pouvait dormir en couche. Après il faut fouiller un peu sur les forums, regarder ce qu'il y a. Du coup moi je connaissais un peu les moyens de prévention pour les adultes mais après dès qu'on a un enfant, c'est toute une réflexion mais limite plus importante parce qu'on a plus peur pour son enfant que pour nous.

Et en Thaïlande vous avez emmené une moustiquaire pour vous ?

Oui, moi j'avais ma moustiquaire que j'avais pour Madagascar. Et on l'a emmené mais on ne l'a pas utilisée parce qu'on a vu aucun moustique. Saison très sèche. J'ai vu la différence par rapport à l'Afrique, l'Afrique on se faisait dévorer si on ne faisait pas attention. Alors que là j'en ai pas vu, 1 ou 2 moustiques quoi. C'était peut-être pour ça que le médecin, parce que je lui avais parlé du palu, m'a dit, si vous restez sur les choix que vous m'avez dit, il n'y a aucun risque en saison sèche. Parce que je ne savais pas trop ce qu'il y avait comme traitement pour les petits contre le palu. Vu l'effet que ça m'a fait à moi, je n'avais pas du tout envie d'imposer ça à mon enfant ! Quand on n'a pas le choix, on n'a pas le choix mais... Donc voilà... Eau, moustiques... Nourriture, on faisait attention à prendre des choses qui avait bouilli. Des plats en sauce, sauf qu'en Thaïlande, ce n'est pas comme en Afrique, ils

ne font pas bouillir pendant 4 heures. Mais on n'a rien eu du tout, du tout. Sur la fin, on s'est laissé acheter des trucs sur le marché. Voilà, pour la nourriture, c'est peut-être le truc où on faisait le moins attention je trouve. On mangeait dans les guesthouses, dans les petits restos de rue mais est ce qu'on peut avoir un contrôle là-dessus c'est plus compliqué quoi. Des fruits, on ne mangeait pas les peaux, on pelait. Tout ce qui était viande, brochettes, trucs comme ça, on évitait. Surtout Manelo, nous on en mangeait.

Pourquoi pour les brochettes ?

Ben il y avait les brochettes de viande sur les marchés mais la viande j'ai toujours un peu peur de la provenance. Pour je ne sais pas... Les marchés de viande ça m'a un peu calmé en Afrique ! Les odeurs... Mais c'est vrai que ça c'est une des choses, on se laissait assez guider par euh, ben on va dans un endroit, on fait aussi confiance. C'est vrai que les fruits, on a fait attention tout ce qui était cru mais après tout ce qui était cuit. Ben en fait il n'y avait que les fruits. Manelo il mangeait des bananes. Et puis... Alors au niveau sanitaire... Je réfléchis un peu... Alors si, on faisait vachement gaffe, je sais que je me suis concocté un sac à viande, pour faire attention dans les draps, toutes les petites bêtes qu'il peut y avoir. Après, c'est à force de faire des voyages qu'on emmène des trucs. Voilà je pense que j'ai fait le tour. Et puis la consultation vaccins, etc, vérifier qu'on a fait les vaccins avant. Après on ne l'a pas fait pour nous parce qu'on avait fait l'Afrique et qu'on était déjà vacciné, j'ai fait fièvre jaune, typhoïde, hépatite A... Donc bon ils m'ont dit pour la Thaïlande, vous n'avez même pas besoin de ces vaccins-là. Donc je l'ai fait juste pour mon loulou.

D'accord. Alors par rapport aux autres animaux que les moustiques ?

Alors les autres animaux. On n'avait pas trop prévu tout ce qui est serpent, etc. Alors les chiens interdiction d'y toucher. Même pour moi je l'aurai pas fait parce que je suis une peureuse finie mais c'est vrai que pour Manelo il y avait beaucoup de chiens errants et lui il est hyper attiré par les animaux donc c'était non. On a fait hyper attention à ce qu'il ne s'approche pas des chiens, ils sont un peu agressifs. Et je ne sais pas si, il doit y avoir de la rage là-bas. Et puis après, on avait lu des bouquins, où il disait si vous voyez des serpents, dans le guide du routard ou le lonely planet, il y avait toute une page sur les animaux à éviter. Après il a fait de l'éléphant alors je ne sais pas si il y a des gros parasites. Non les chiens, les chats aussi. Moi j'ai évité tous les animaux errants. Les serpents, on a été un peu dans la jungle mais c'était avec des guides.

Pour la jungle, des précautions ?

Anti-moustiques qu'on avait mais on n'avait pas d'aspi-venin ou de chose comme ça.

Et plutôt au niveau vestimentaire.

Manches longues, shorts avec de l'anti-moustique.

Et le chaussage ?

On avait des chaussures de rando.

Alors, est ce que vous avez fait des plages dans les pays tropicaux ?

Oui.

Est-ce que vous savez quelques consignes qu'on vous a données par rapport aux plages ?

Bien se rincer ? Euh je sais que la notion que j'ai des plages, c'est pas du tout les plages bleues des tropiques, c'est hyper pollué. Après les plages, crème solaire à fond, Manelo il était toujours avec la combi anti UV. Et après regarder les oursins, des trucs comme ça. Et puis bien se rincer, on se lavait à chaque fois qu'on allait se baigner. Autrement je ne vois pas.

D'accord. Par rapport au sol d'une manière générale.

Non, là je ne sais pas.

Et par rapport aux eaux douces ?... Les baignades en eaux douces ?

Franchement je ne sais pas. On l'a fait, dans des cascades, etc. Peut-être les sangsues, les machins comme ça ? Je ne pense pas qu'il y avait énormément de pollution, c'est des cascades qui venaient de montagnes. Non je ne suis pas au courant de ça.

Et pour le coup, par rapport à tous ces milieux, est-ce que vous savez les différentes maladies qu'on peut avoir ?

Ben alors l'hépatite A souvent avec l'eau. Et la nourriture je crois aussi. Le palu avec les moustiques. Et il y a autre chose (silence). La fièvre typhoïde ça ne vient pas aussi des moustiques ? Non je me plante. On va rester en Thaïlande. En même temps, en Thaïlande, je ne connais que ça pratiquement.

Et en Afrique ?

En Afrique... Du coup, par rapport aux draps, etc., on peut attraper la gale. La nourriture, il y a des vers solitaires aussi dans la viande, des trucs comme ça, des bactéries. La fièvre jaune certainement. Non peut être pas. Oh je ne sais plus. Elle existe en Afrique. Mais il y a certains pays où elle n'existe plus où on est obligé de faire le vaccin pour ne pas la ramener. Alors sinon, ben ça doit être les plus connues. Alors si alors, qu'est-ce qu'elle a fait... Alors après je ne sais pas si c'est un virus, des grosses intoxications en mangeant, enfin j'ai une copine qui a fait ça quand on était en assoc. Elle a mangé trop de kiwis et en fait elle est tombée malade. Elle s'est déshydratée, grosse diarrhée. En fait c'était une indigestion peut être. Le fait d'avoir mangé une trop grosse quantité d'un même fruit. Enfin ce n'est pas un virus je pense, c'est une intolérance. Enfin voilà. Oui il n'y a que l'hépatite A. L'hépatite B aussi peut-être ?

Comment on l'a l'hépatite B ?

(Rire). Ah je ne sais pas. L'hépatite B, c'est par le sang non ?

Hum d'ailleurs, j'ai oublié. Il y a aussi des préventions par rapport aux maladies sanguines et sexuelles, qu'on doit prendre. Alors sanguine, c'est quoi ? Vous savez les précautions qu'il faut prendre ?

Euh, truc en général, ne pas faire de tatouage, des trucs comme ça. Ben après moi je me suis déjà fait transfuser, c'était chez le médecin, c'était du matériel sous... Enfin, je veux dire il n'y a pas de souci, quand on va chez le médecin, là-bas même en Afrique, c'était des aiguilles qui étaient déjà... Ça m'a fait flipper un peu.

Des aiguilles qui étaient ?

Des aiguilles qui étaient conditionnées sous vide. Moi ça ne m'a pas du tout plu de me faire piquer là-bas.

Vous avez été transfusée pour quoi ?

Pas transfusée. En fait j'ai eu une perfusion parce que je suis montée à 40 de fièvre en fait. J'ai fait une grippe ils ont dit là-bas. Par contre j'ai une trousse de secours de fou ! Je me suis fait bruler aussi et je suis revenue pratiquement avec une septicémie. A Madagascar. Et je suis revenue avec une plaie qui était devenue comme ça (geste). Je me suis fait hyper engueller par le médecin de l'hôpital. Mais c'est qu'en fait j'étais avec des gens sur la fin de mon voyage, et tout le monde là-bas ne s'inquiétait pas et je voyais mes veines qui grossissaient. Et je me disais « non mais ça ne va pas », « non mais tu rentres bientôt » et du coup ils ont laissé attendre mais je n'aurai pas dû. Et du coup, j'ai vu la différence entre

la petite plaie qu'on peut désinfecter. Là c'était la brûlure. En fait il aurait fallu que j'ai une bande de Bétadine®. Et en fait avec de l'eau souillée par la suite, c'est ça aussi qui est hyper dangereux. Par exemple, dès que j'avais une petite plaie en Thaïlande, ben je faisais attention de pas la mettre dans l'eau. Parce que vu ce que j'avais eu. Parce que je pense que c'est l'eau après qui a contaminé mon bras. Ou les poussières, je ne sais pas. Mais je me suis bien calmée. Mais c'est mon premier voyage donc il faut des erreurs aussi. Je trouve que sur les premiers voyages on fait plus d'erreurs sur certaines choses. Ben d'ailleurs maintenant si il faut prendre un anti-palu, je prendrais le cher, je ne me poserais pas de question. Elle m'avait dit en plus la dame à la consultation des voyageurs, elle m'avait dit « ben oui mais parfois vous pouvez être intolérant ». Mais après il y a le coût financier mais finalement je crois qu'il vaut mieux prendre un bon traitement plutôt que d'avoir après des choses comme ça qui arrive. Ce n'est pas très drôle.

Alors les maladies sanguines c'est quoi ?

Euh ben SIDA. Euh l'hépatite B. L'hépatite C ? Au niveau du sang... Il doit y en avoir pas mal à mon avis. Mais à part celles-là.

D'accord. Et les maladies sexuelles. Quelles précautions faut-il prendre en pays tropicaux ?

Ben des préservatifs. Avec tout ce qui est herpès aussi. Il doit y avoir plein de trucs aussi là-bas. Comme ici en fait. C'est la même chose. Qu'est ce qui a encore comme maladies sexuellement transmissibles ? (Silence) Si il y a la syphilis... Ça va me revenir.

Alors pour le coup, pour les informations, vous êtes allé au centre de consultation des voyageurs.

Oui et puis les guides et internet. Sur le site du guide du routard et j'ai trouvé un autre site pas mal. Un site de santé. Justement sur le voyage. Oh je ne sais plus, parce que j'ai tellement fait de sites. Et par contre ça c'était un site où c'était des médecins qui répondaient. Parce que dès fois, il y a des sites, des forums où les gens ils mettent ce qu'ils veulent quoi. Ca et puis aussi pas mal de gens que je connaissais autour de moi, qui étaient partis avec des enfants. Par rapport à la Thaïlande. Et aussi quand j'étais partie en Afrique, j'avais eu une consultation parce que je parlais avec mon école. Donc on avait eu une consultation par notre école, de prévention pour nous expliquer. C'était une bonne idée je trouve.

Et alors qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances ? C'est-à-dire est-ce que vous les qualifieriez de très bonnes, bonnes, moyennes, mauvaises, très mauvaises ?

Je dirais moyennes. On connaît les moyens de faire attention mais tout ce qu'il y a derrière et tous les noms des maladies, tout ce qui est un peu plus côté médecine, je trouve qu'on se laisse un peu guider par ce qu'on nous dit. On fait les moyens de prévention mais moi je ne serais pas capable de décrire ce qu'il va m'arriver au cas où je ne filtrerai pas l'eau, au cas où enfin voilà. Je dirais moyenne. Je m'en rends bien compte, je suis incapable de décrire toutes les maladies que je pourrais attraper en Afrique. Plus en Afrique je pense, enfin si la rage, enfin certaines maladies quand même. Parce que quand on regarde par exemple dans un guide, il y a 1 page, enfin 1 ou 2 pages, c'est rien quoi. Et je pense que c'est la base pour rester dans les sentiers dits touristiques. Moi je n'ai pas été que dans ces sentiers-là. J'ai logé chez l'habitant, il y a peut-être plus de risques, des choses qu'on ne connaît pas.

Et qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus, par quels moyens ?

Ben moi j'aimais bien sous forme de, ce qu'on avait fait à l'école. C'était sympa. D'échange en fait. Sous forme d'atelier. Plutôt qu'aller comme on va à la consultation du voyage mais faire avec plusieurs personnes qui ont voyagé dans différents endroits, et vraiment avoir une connaissance globale des risques. Par exemple, moi j'étais vachement déçue pour la Thaïlande, parce qu'on part dans un pays où il est censé ne pas y avoir de risque, alors que finalement il y en a quand même je

pense. Si j'y suis allée, c'est parce que je pense qu'on n'est pas en France et qu'il y a des choses qu'on ne connaît pas, des bêtes qu'on ne connaît pas, enfin voilà plein de choses sur lesquelles on n'est pas habitué. Et je pense, plutôt sous forme d'échanges, de discussion avec d'autres voyageurs parce que moi aussi j'aime beaucoup voyager donc c'est pour apprendre en globalité les choses auxquelles il faut faire attention. Parce que là franchement on vient de faire choses par choses et jamais j'avais pensé à ça déjà. A faire risque par risque, je trouve qu'on ne fonctionne pas comme ça. On fonctionne par le plus dangereux. Si on prenait par étape, dans l'eau tu dois faire attention à ça, parce que quand on regarde dans un guide, ce n'est pas du tout comme ça, c'est le plus dangereux. Donc oui, sous forme d'atelier ça peut être riche. Parce que même si c'est mon médecin généraliste, je vois, si c'est quelqu'un qui ne connaît pas forcément bien, je ne vais pas forcément venir ou elle va me demander tout de suite d'aller à la consultation des voyageurs. Donc oui, plutôt quelque chose de plus ludique. Parce que là c'est hop, c'est pour se faire vacciner, il n'y a pas vraiment... Heureusement le médecin, je l'ai trouvé cool parce qu'il m'a parlé du filtre. Et ça m'a aidé, parce que toutes les informations qu'il donne, il faudrait une consultation pour le vaccin et une consultation plus d'information générale.

Il ne parle pas beaucoup des informations de prévention ?

Non à part l'eau, non. Même pour mon petit. Après c'est dans les bouquins. Tout ce qui est chiens, chats, c'est moi qui ai lu de mon côté. Je me dis, si j'allais en Afrique, bon je n'irais peut-être pas avec mon petit mais, c'est encore plus de choses, d'informations anodines. Enfin je sais qu'il y a plein de truc qu'il faut savoir et qu'on n'apprend pas en consultation des voyageurs.

On ne vous a pas remis des feuilles sur la prévention ?

Si exact. Si j'en ai eu une. Mais franchement, j'étais plus attentive, bon après j'ai quand même regardé ce qu'il y avait et c'est bon il y avait pas mal de choses que je connaissais, mais je trouve que c'est plus dans le discours et dans l'échange, que l'on peut se rendre compte du risque. Parce qu'aller voir, c'est la feuille qu'il y a exactement sur le site de l'hôpital, sur le site du voyageur, et bien il y a tout ça. Elle y est déjà, j'avais regardé. Mais plus des petits trucs pratiques. Et ben je trouve que le truc de l'eau, c'est vachement bien, c'était un truc qui était écrit nulle part. Et vraiment un échange d'expérience que lui il avait eu. Et donc voilà.

[Tableau des mesures]

Alors ces mesures, lesquelles vous n'avez pas respectées, de manière consciente. Vous m'avez parlé des pantalons longs.

Franchement mettre les pantalons parce qu'il fait trop chaud.

Ou en Afrique ?

Euh... Alors il y avait quoi. L'eau c'est arrivé, les glaçons. C'est arrivé en Afrique. Sur la longueur en fait. Il y a des trucs. C'est ça c'est la longueur. Qui rend la peur, parce qu'il y a quelque part une peur de ça, on est un peu chez nous au bout d'un moment. J'ai l'impression qu'on relâche. Bon après pour le palu, moi c'est le médecin qui m'avait dit d'arrêter parce que bon, ça ne me rendait pas bien. Ce n'était pas la peine. Mais j'avais moins peur de certaines choses, moins peur des animaux, moins peur des moustiques sur la fin, enfin voilà. Des petits trucs qui ne sont pas supers.

Parce qu'on se dit quoi ?

Ben je ne sais pas, on se dit « oh ben je ne suis pas malade, c'est que ça doit le faire » je pense. Mais plus maintenant, c'était, j'avais 19 ans. Et en étant maman, on fait un peu plus. J'étais un peu plus insouciant à cette époque-là et c'est vrai que pour le palu, ces choses-là, je m'en suis un peu voulu. Je me suis dit si tu pars un peu plus longtemps, il faudra plus tenir les choses quoi. Et l'eau par contre, c'est arrivé des glaçons mais j'ai toujours pris des bouteilles ou des pastilles dans les endroits où on n'avait pas de bouteilles. Sinon le soleil aussi un peu, moins se protéger parce que notre peau est un peu plus habituée donc on se protège moins. (Silence) Non ça c'était obligé tout ce qui était stérilisation... Oh ben ça aussi, à la fin, tout ce qui était draps et tout ça, on faisait moins attention. Mais bon on avait une maison, on était chez nous donc ce n'était pas pareil parce qu'on utilisait la même chambre.

En Afrique ?

Ah oui par contre en Thaïlande, consciemment à part le pantalon, non je faisais super gaffe. Laver les mains, toujours. Enfin ça on le fait en France aussi.

Et alors les mesures de prévention, c'est quoi ? C'est le manque d'efficacité, la contrainte... Quand vous étiez jeune en Afrique.

Ben sincèrement le palu c'était la contrainte. Parce que je prenais ça à contre cœur parce que ça ne me rendait pas bien. Par contre la moustiquaire je n'ai jamais arrêté. J'ai toujours fait attention, même les manches longues le soir, après ça devient la routine. Mais c'est plus par exemple se prendre un bon coca avec des glaçons, à un moment donné on lâche. Non ... les fruits ça j'ai toujours fait. Les plats réchauffés, non mais ça on a dû le faire 50 fois. On n'a pas toujours le choix. Ben oui parce qu'on avait une espèce de petite cantine, les dames qui faisaient à manger pour les bénévoles, elles faisaient souvent réchauffer. Ça par contre ce n'était pas conscient parce que je ne pensais pas que le fait de recuire (rire). Sinon consciemment il n'y a vraiment que les glaçons et secouer les draps, des choses comme ça. Bon ça va ce n'était pas non plus n'importe quoi sur la fin, ça restait correct quoi. Bon c'est vrai que pour ma plaie par exemple, je me suis fait peur, ça aurait été un mois avant, j'aurais consulté plus vite. Et là en me disant non c'est bon on rentre, c'est la France, tant pis on va bien se faire soigner. Parce que là-bas franchement au niveau des médecins c'est un peu free style. A Madagascar je suis rentrée, on m'avait dit des choses complètement à côté. On m'a dit que j'avais la tourista alors que ce n'était pas du tout ça, c'était une otite. Mais bon je pense qu'ils vont moins consulter là-bas pour des petites choses, je pense qu'ils sont moins habitués. C'était vraiment le médecin de brousse. Quand je suis montée à 40 de fièvre, hop perfusion, « ca va aller mieux mademoiselle ». Non mais il n'y a vraiment eu que mon premier voyage, où j'ai eu pas mal de choses. Après je n'ai plus rien eu parce qu'on... c'est moins long aussi. La longueur joue aussi sur les problèmes que l'on peut avoir sanitaire. Entre un voyage de 3 semaines et 6 mois, ça n'a rien à voir aussi quoi.

Oui mais paradoxalement c'était celui sur 3 semaines où vous faisiez mieux les choses que sur 6 mois.

Oui, paradoxalement oui. Mais après c'était aussi, parce qu'avec mon groupe avec qui je suis partie en humanitaire, j'étais avec des filles qui avaient énormément voyagé. Et par contre elles, elles faisaient n'importe quoi. Moi j'étais la plus responsable du groupe.

Donc ça jouait ?

Oui ça jouait. Parce que moi il y avait des choses que je ne voulais pas faire et sur le coup de on y va, on le fait, genre des transports qu'on a pris, toute seule je n'aurais jamais pris ça quoi. Des barques qui prenaient l'eau. Elles, elles ont vraiment voyagé dans des pays durs et du coup, ayant de la bouteille. Je pense qu'en pensant avoir de la bouteille, on peut se faire avoir plus facilement. Sur certaines personnes. Parce qu'on a tellement vécu des situations hyper difficiles, que sur des situations qui

paraissent moyennes, on pense que ça va passer. Alors que c'est dans des petites choses comme ça que ça peut tourner mal. Oui j'étais bien avec des personnes qui m'ont calmé, d'ailleurs j'ai plus refait de choses comme ça.

Y compris sur les risques sanitaires ?

Ah ben oui oui, moi j'étais vraiment la plus sage. J'étais la plus sage parce que j'avais 2 de mes copines qui étaient parties sans traitement pour le palu. Parce qu'après il y a un double discours aussi, parce qu'en Afrique ils disent « ça sert à rien de prendre le traitement ». C'est un peu embêtant ça parce qu'ils vous disent « ça sert à rien de prendre le traitement parce que c'est le traitement qu'on va vous donner si vous l'attrapez ». Donc c'est ça qui est hyper embêtant parce que là-bas, ils donnent un autre discours. On se dit attend c'est là-bas qu'il y a le palu, est ce que c'est eux qui n'ont pas la connaissance et qui disent ça. C'est un peu déroutant, tu te dis bon ils sont médecins. Tu as quand même confiance. C'est un peu déroutant d'avoir double discours. Après je ne sais pas en Thaïlande parce que je n'ai pas été consulté mais en Afrique c'est un peu ça. On ne nous informe pas non plus de ça. Du discours qu'on peut avoir dans le pays. Moi je l'ai eu à Madagascar, au Sénégal, le même discours. Je me suis dit comment ça se fait qu'ils ont tous le même discours, enfin c'était 3 médecins.

Oui vous ne m'avez pas dit le palu pour vous c'est grave, ce n'est pas grave ?

Il y en a 2 sortes, un qui reste dans le sang toute notre vie et un autre qui est une grosse bouffée. Ben c'est grave. Parce qu'il y en a qui qui pense que ce n'est pas grave ?

On peut en mourir ?

Oui. Enfin pas chez nous je pense. Enfin en Afrique, il y en a beaucoup qui en meurent. En France, on l'a dans le sang mais on est soigné quand même je pense. Par crises en fait. Des grosses fièvres, c'est pour ça que là-bas, ils n'arrivent peut-être pas à faire baisser la fièvre. Enfin j'imagine hein. Mais je sais que si on le contracte et qu'on revient en France, on ne peut pas le guérir mais on peut le soigner.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation	X	
Ne pas marcher pieds nus		X
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage	X	X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant		X
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Mme E 27 ans. Étudiante en animation sportive et sergent-chef dans l'armée de réserve.

Revient de Thaïlande et Laos 1 mois, où elle était pour le tourisme avec une amie. Voyage prévu 3 mois à l'avance. Logement dans des auberges de jeunesse, repas pris dans les restaurants ou dans la rue. N'avait jamais voyagé auparavant.

Est-ce que tu peux me trouver des moyens de prévention, m'en citer que tu connais ?

L'anti-moustique, les manches longues. Euh, faire attention la nuit, le soir. C'est à peu près tout ce que je sais.

L'anti-moustique, tu entendais le pschitt (geste) ?

Oui

Pourquoi le soir ?

Parce qu'ils sortent plus le soir, je crois que ceux qui contaminent sortent plus. Non il n'y a pas une histoire comme ça ?

Contamine de quoi ?

De maladies. Le palu ils piquent la nuit plutôt. Non sinon après, ne pas laisser des portes ouvertes ou des choses comme ça. Il y avait pas mal de moustiquaires aux fenêtres. Sinon il y a d'autres moyens que les répulsifs, les trucs qu'on branche sur les prises, l'anti-moustique qu'on branche. Nous on en mettait pas mal de ça, on en avait emmené.

Alors ça c'est les maladies qui sont transmises par les moustiques. Mais il y a des maladies qui sont transmises par d'autres choses.

Oui alors après il y a tout ce qui est nourriture, eau. Ne pas boire l'eau du robinet. Il y avait juste l'eau chaude pour le thé en fait qui était bouilli quand même. Et puis c'était à Bangkok donc ce n'est pas trop. Oui nourriture au début le système digestif ça travaille un peu quand même. On a fait attention de ne pas acheter trop de viande et poisson dans la rue parce que les conditions d'hygiène c'est vraiment pas terrible. Donc, si on a goûté un petit peu sur les marchés mais on a fait attention. Voilà.

Les aliments à risque ?

Tout ce qui est viande, poisson quand même (Silence). Ça je ne vois pas trop.

Alors nourriture, eau, moustiques. Les animaux autres que les insectes ?

Euh, je me revisualise un peu. Les singes. Des fois ils peuvent être agressifs. Il y a pas mal de chats errants. Chats, chiens. Surtout les chats en fait. Après du coup, on ne caressait pas les animaux. Après il y a quoi d'autres ? Il y a plein de bestioles là-bas.

Par rapport aux animaux errants, tu as des notions ?

Non je ne sais pas trop ce que ça peut trans. Ben la rage un peu ? Si j'avais vu un truc, l'encéphalite japonaise. Je ne sais plus ce que c'est. J'avais lu un petit peu, alors après c'est très rare, je crois qu'il y a un vaccin. Ça dépend des sites, j'ai regardé pas mal et il y en a certains c'est le pays le plus dangereux du monde (rire) et d'autres où finalement ça va.

Tu avais regardé sur quels sites alors ?

Sur le site du gouvernement français, ils ont fait un site gouv.fr, un truc comme ça. Là-dessus, c'est vraiment, on n'a pas envie de voyager. Après sur d'autres forums, j'étais sur le guide du routard, d'autres forums. Je regardais les gens qui avaient déjà voyagé, s'ils avaient été vacciné ou pas. Moi j'avais été vacciné de la fièvre jaune avec l'armée, de pas mal de maladies.

Au cas où ?

Ben en fait parce que j'aurais peut-être dû partir en Guyane avant.

Et tu avais consulté avant de partir ?

J'avais demandé à mon médecin généraliste un médicament pour le palu principalement. Il m'avait donné une prescription pour la Malarone®. Et après j'en avais discuté avec l'infirmière du lycée où je travaillais qui m'a dit qu'elle partait tous les ans en Afrique et qu'elle prenait de la doxycycline. Donc du coup finalement j'ai été voir, c'est ce que j'ai pris. Sauf qu'il faut en prendre à heure fixe, ce qu'on n'a pas du tout fait. Donc on m'a dit que ça ne servait plus à rien. Donc voilà donc on l'a arrêté parce que normalement c'est un mois après le retour en France et on a arrêté avant.

Au moment de rentrer en France ou...

Oui, après être rentré en France. Et même avant, quand on y était on ne prenait jamais à heures fixes. Mais bon, on ne le savait pas. Je sais que mon médecin ne m'avait pas du tout parlé des risques qu'ils pouvaient y avoir. Moi j'avais regardé de mon côté, je m'étais renseigné mais c'est vrai qu'avec mon médecin, il ne m'a pas du tout aidé, conseillé la dessus. Sur les risques en général et plus particulièrement sur le palu.

Et sur les moyens de prévention dont on est en train de parler, il t'en avait parlé ?

Non. Il a prescrit le médicament parce que je lui avais demandé. C'est un peu dommage.

Alors je reviens sur les différents milieux. Thaïlande, tu es allée sur des plages je suppose. Est-ce que tu sais s'il y a des préventions à prendre sur les plages ?

Euh... Non pas plus que ça.

D'accord. Le sol non plus ?

Il me semble qu'il peut y avoir des parasites dans le sol mais je ne sais pas si en Thaïlande il peut y en avoir. Ca j'avais vu ça dans une série où je ne sais plus quoi, je sais que ça existe mais je ne sais pas si ça existe en Thaïlande.

Ok et les eaux douces ?... Les baignades en eaux douces ?

Non. Après c'est vrai que quand on ne connaît pas, ce n'est jamais très rassurant. On se dit qu'on n'est pas trop chez nous donc on ne sait pas trop comment ça se passe. Après c'est vrai que les endroits où je me suis baignée en eaux douces, il y avait plein de gens donc je me suis pas trop posée de questions.

Et alors quelles maladies tropicales tu connais ?

A part le palu... Après je ne sais pas trop, enfin je connais des noms mais la fièvre typhoïde c'est la même chose ?

Non ce n'est pas la même chose. Tu ne sais pas comment ça se transmet ?

On m'a juste dit avant de partir, c'était le médecin de l'armée, qu'il fallait faire surtout attention à l'alimentation, eau et moustiques. C'est les principaux facteurs de risque.

Et alors par rapport à l'eau et les aliments, tu sais ce qui se transmet ?

Ben euh c'est surtout des problèmes euh. Oui je ne sais pas moi de turista. Après je ne sais pas si ça peut être grave vraiment. Je pense que ça peut quand même être bien soutenu voir peut-être tuer quand même ?

Et tu ne m'as pas mal parlé du palu. Est-ce que tu sais si c'est grave, ce n'est pas grave ?

Je me suis renseignée depuis. En général ça ne tue pas ou très peu je crois mais c'est une maladie qu'on garde toute la vie, on fait des crises régulièrement en fait. Des fois on peut être paralysé, je ne sais plus ! Parce que il y a des gens qui vivent en Afrique avec le palu donc on peut vivre avec, ça c'est sûr. Mais on peut faire des crises qui peuvent être très graves, qui affaiblissent beaucoup.

Pour le coup, qu'est-ce que tu penses de tes connaissances ?

Ben là maintenant, je ne connais pas grand-chose (rire). Oui je pense que par rapport à pas mal de gens, je connais peut-être plus que certains... Mais les gens qui voyagent en général connaissent un petit peu, un minimum. Après c'est vrai qu'on lit beaucoup de choses, après c'est vrai que ce n'est jamais très précis. On ne sait pas le vrai du faux déjà. Même mon médecin m'en a pas plus parlé que ça donc. C'est difficile de savoir les vrais risques et finalement, parce que il y a toute une liste de vaccin à faire, la rage, la fièvre jaune et tout ça, finalement ce qui est vraiment nécessaire et voilà quoi.

Alors si je te dis très bonnes, bonnes, moyennes, mauvaises, très mauvaises, tu dirais quoi ?

Moyennes.

Qu'est-ce que tu voudrais apprendre de plus ?

Les réponses aux questions ! (rire) Oui comment vraiment on transmet, quelles sont les maladies. Hum les risques de ces maladies. C'est vrai que ça peut gâcher un voyage mais si ce n'est que ça encore. Si c'est plus grave et qu'on peut avoir des séquelles, c'est plus embêtant. Les moyens de transmission aussi.

Est-ce que tu as des idées de moyens d'information ?

Non. Je crois qu'il y a un centre médical à Nantes des maladies tropicales. Euh voilà. Je sais que ça existe. Et je pense que si j'avais été malade en revenant, je pense que j'aurais consulté là-bas directement. Voilà c'est tout ce que je sais. C'est vrai que sur internet, on ne sait jamais sur quel site aller regarder.

*J'ai oublié... Ça fait toujours rougir les gens. Et par rapport aux maladies sexuelles et sanguines ?
Qu'est-ce qu'il faut faire pour les maladies sexuelles, comment on s'en protège en milieu tropical ?*

Ben faut avoir un préservatif sur soi.

Et tu sais quelles maladies sexuelles on peut attraper ?

Ben le sida toujours. Après il y a pas mal de maladies style champignons. Je ne connais pas trop après les noms techniques. Je sais qu'il n'y a pas que le sida quoi. Il y en a d'autres.

Et alors par rapport au sang ? Est-ce que tu sais s'il y a des précautions à prendre si tu es hospitalisée ?

Faut pas être hospitalisé. Non je ne sais pas.

Tu as été malade justement là-bas ?

Non à part un petit peu les intestins.

[Tableau des mesures]

Et alors dans toutes les mesures dont on a parlé, lesquelles tu as réussi à respecter ?

Alors les moustiques on a fait attention. Consommer que de l'eau en bouteille oui sauf pour le thé. Ne pas consommer de glaçon, non parce que c'est vrai qu'il y a souvent les boissons servies avec des glaçons. Et du coup, tant pis. Se laver les mains avant les repas... Je réfléchis... Pas plus que ça au final. En France je le fais tout le temps mais là je crois pas beaucoup en fait. Bien cuire et consommer chaud, moi je n'ai pas cuisiné. La viande cuite oui, le poisson je n'en ai pas mangé beaucoup. Utilisation d'un répulsif, oui dans l'ensemble. Dormir dans les pièces avec ouvertures protégées, ça oui. Ne pas caresser les animaux errants, je n'ai pas fait.

Et alors par rapport aux glaçons, c'est surtout ça que tu n'as pas fait alors que tu savais. Tu sais pourquoi ?

Oui c'est comme l'eau quand elle n'est pas bouillie, c'est la même chose. C'est parce que c'était servi avec. Et du coup, c'est vrai qu'on ne pense pas à demander sans glaçon. Déjà ça et puis si c'est un peu d'alcool, au bout de 2 verres, tu as carrément oublié (rire). Non mais c'est plus parce que c'est servi avec alors tu ne penses pas à demander et puis il fait chaud aussi. Je ne sais pas si c'était constamment mais c'est sûr ça m'est arrivé de consommer des glaçons.

Alors qu'est-ce que tu penses de ces mesures. Est-ce qu'elles sont contraignantes, est-ce qu'elles sont efficaces ?

Ben déjà si on sait les risques, enfin si on sait que c'est des risques graves, on va faire plus attention. Moi si on m'avait dit qu'il fallait prendre le médicament à heure fixe pour qu'il soit efficace, tant qu'à faire à acheter des médicaments autant qu'ils soient efficaces. Du coup, là je n'ai pas été malade donc ça a été mais pour moi le risque de prendre des glaçons, c'est plus la tourista puis voilà un peu malade et ça ira mieux après.

Ok. Et qu'est-ce que pensait ta copine qui t'accompagnait ?

Ben en fait, elle arrivait d'Australie donc c'est moi qui ai géré toute la partie du voyage. Donc elle n'était pas trop au courant, du coup j'avais acheté les médicaments pour elle déjà. Elle ne s'est pas plus renseigné que ça.

Et dernière question. Qu'est ce qui pourrait t'aider à mieux respecter ces mesures alors ?

D'être bien informée. Voilà.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés		X
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli		X
Laver et peler les fruits		X
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	X
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus		X
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	X
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant		X
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Mr F 31 ans, Mme F 25 ans. Commerçants ambulants.

Voyage en Colombie pendant 2 mois et demi, pour le tourisme. Mme F a déjà voyagé au Népal, Thaïlande, Indonésie, Mexique et Mr F en Amérique latine, Afrique et Asie.

Alors je veux bien que vous me parliez des moyens de prévention non médicamenteux que vous connaissez.

Mme : Le sujet qui revient souvent c'est la malaria. Donc dès qu'on est dans des endroits touchés par ça, c'est clair c'est moustiquaire, crème anti-moustique, manches longues.

Mr : Éviter de se faire piquer quoi. Moi le premier truc qui me vient en tête c'est ça.

Mme : Après moi je n'ai jamais pris de médicaments. Ni en prévention, ni après. Apparemment il y a des trucs qui existent.

Mr : Il y a la fièvre jaune aussi. Mais la fièvre jaune, je ne pense pas qu'il y a trop moyen de s'en protéger.

Ça se transmet comment la fièvre jaune ?

Mr : euh bonne question. Quand j'étais en Afrique, ils obligeaient à faire le vaccin, quand j'étais au Sénégal. Sauf que ça fait 10 ans qu'elle n'existe plus là-bas. Donc en fait le vaccin est inutile. Après je pense qu'en Inde elle existe encore. Mais c'est dans le sud de l'Inde, je n'ai pas fait le sud de l'Inde. Je n'ai pas été me renseigner plus que ça si j'avais besoin de quelque chose là-bas.

Mme : Après il y a quoi, il y a les hépatites du coup. Ça en est ?

Les hépatites c'est une maladie infectieuse en tout cas.

Mme : Oui il faut faire attention aux hépatites aussi. A ce qu'on boit, rincer les fruits et les légumes.

Oui par rapport à l'alimentation, dans un autre groupe de moyen de prévention. Alors c'est quoi, rincer les fruits...

Mme : Les peler. Enfin c'est ce qu'on nous dit de faire. Après sur place. Les rincer les fruits et les légumes oui. Après... ne pas boire l'eau, faire attention aux glaçons, tout ce qui est jus de fruits et tout ça. Voilà c'est ce que je fais attention en voyage.

Mr : Là où on fait attention en voyage, c'est au niveau de la flotte, que tout soit bouilli. Les aliments, la flotte même si on fait un thé. On fait attention à que tout soit bouilli, premier truc...

Et des aliments dangereux ?

Mr : Quels aliments sont plus porteurs ? Ça je ne sais pas du tout.

Mme : Les crus ? Les salades et tout ça. Après quand c'est nous qui préparons ça va. Quand on mange dans les restaurants, les bouis-bouis dans la rue c'est sûr... On fait gaffe la première année puis plus on part, plus on est confiant. Jusqu'ici on n'a pas eu de souci.

Mr : Oui et puis on se fait des défenses immunitaires tout simplement. Il n'y a pas de souci.

Parce que vous mangiez où en Colombie ?

Mme : Un peu partout !

Mr : Aussi bien dans les restaurants que dans la rue. Dans un bon resto que dans un boui-boui. On peut aussi se faire à manger.

Mme : On se fait pas mal à manger aussi. Ce qui change de l'Asie c'est que dans tous les hôtels, il y a des cuisines à disposition des touristes.

D'accord. Donc on a dit eau, aliments, moustiques. Et la malaria, vous entendiez quoi par malaria ?

Mme : Le palu c'est pareil c'est ça ?

Mr : Oui.

Et qu'est-ce que c'est pour vous, c'est grave ?

Mr : Ça peut être très grave. Après, il y a plusieurs sorte de malaria je crois, il y en a 2 ou 3. Et c'est celle qui est cérébrale qui craint le plus, qui peut emmener en très peu de temps. Après à diagnostiquer c'est difficile, il faut être avec un local ou un médecin qui peut diagnostiquer. Et encore ce n'est pas évident. Ça se transmet par le moustique. Et après il y a celle qui est moins dangereuse, on peut l'avoir, après on l'a à vie. Mais je pense que le tout c'est d'avoir une bonne hygiène de vie quoi. Parce qu'on a beau avoir la malaria, enfin moi j'ai vu beaucoup de gens qui avaient la malaria, et qui sont comme nous, ils n'ont pas ce souci d'être fatigué, mal de tête, baisse d'énergie. Enfin j'ai pas mal d'amis qui reviennent de voyage qui l'ont. Moi je ne l'ai pas, je touche du bois.

Mme : Après je ne sais pas au niveau des degrés.

Mr : Moi je ne suis pas pour le préventif. Plutôt pour le curatif c'est-à-dire qu'il y a des médicaments qui sont vraiment faits pour... Parce que le préventif, ce n'est pas ça qui va changer qu'on ne va pas l'avoir. Et je pense que c'est clair, ça peut diminuer le pourcentage. Après le problème du préventif, c'est que si on a la malaria derrière, on est obligé de prendre un traitement qui est beaucoup plus lourd pour pouvoir le stopper. Donc c'est vrai que moi j'avais plutôt tendance à prendre le Lariam® qui était vraiment efficace. Moi mon médecin, c'est ce qu'il m'avait prescrit quand j'étais en Afrique, je reviens 10 ans en arrière, parce que là où j'étais 70% ils avaient le palu. On était 3 potes dont 1 qui a chopé le palu, et le Lariam®, c'est le seul truc qui a pu le stopper. Donc moi je suis plutôt pour le curatif, où vraiment si on a la maladie, on a un truc qui le stoppe direct. Et après je pense que c'est une hygiène de vie quoi, qui fait qu'on l'a pas, pas de crise, pas de fatigue. Voilà.

Et est-ce que vous connaissez d'autres milieux, à part l'eau, les aliments et les moustiques, qui peuvent entraîner les maladies ?

Mr : Tout ce qui est maladies sexuelles. Oui tout simplement.

Et alors comment on s'en protège ?

Mr : On s'en protège c'est simple, peu importe la personne avec qui tu es, on s'en protège soit par des condoms, soit... Tout de façon il n'y a pas vraiment de remèdes.

Et tu peux m'en citer des maladies sexuellement transmissibles ?

Mr : Ben le VIH. Après il y a quoi... L'hépatite... Je ne sais plus si c'est la A ou la B, j'ai un doute. Je crois que c'est la B qui est sexuellement transmissible. Et qu'est-ce qu'il y a d'autre encore... Sexuellement, je n'ai pas d'autres idées en tête. Après j'ai aussi, beaucoup de pays qui sont producteurs de drogues, il faut faire attention. Facilement les gens peuvent attraper des maladies, je veux dire ceux qui sont héroïnomane ou cocaïnomane. Pas mal de pays qui ne sont pas trop informés là-dessus. Surtout en Asie, j'ai vu pas mal de gens qui ne faisaient pas trop attention et qui chopaient des trucs par rapport à la drogue.

En se piquant ?

Mr : En se piquant ou même en mangeant. En Inde, c'était avec l'opium. Les gens faisaient pas gaffe et chopaient l'hépatite par rapport à l'opium. Beaucoup d'Indiens l'ont dans la sueur et à fabriquer ce qu'ils fabriquent souvent tu as des gens qui l'attrapent derrière.

L'hépatite B aussi ?

Mr : La B ou la A. C'est laquelle dans c'est cas là ? Je crois que c'est la A par la sueur, par les muqueuses aussi, non ?

Ok. Alors encore d'autres milieux vecteurs de maladies ?

Mme : Ben sale j'imagine. Je ne sais pas, là on a été à Casablanca, au bord de la mer il y avait un rio où il y avait tous les pipis caca, les douches qui se déversaient là-dedans. Et il y a eu une grippe intestinale, je ne sais pas si ça peut être dû à ça mais... On voit ça un peu dans les milieux sales avec plein de bactéries qui stagnent au même endroit et que l'on vit à côté. Il y a de quoi choper des choses.

Vous êtes allés sur les plages je suppose ? Est-ce que vous avez quelques notions par rapport aux plages ?

Mme : Coupure ça peut vite s'infecter. Mais sinon non.

Mr : Se protéger du soleil. Dans ces pays-là près de l'équateur, on a vite fait, on ne se rend pas compte. On se dit ça craint pas et en 10 minutes, un quart d'heure ça peut... Vite fait insolation ou...

Et par rapport au sol ?

Mme : Pareil bactéries. Après ça peut être dangereux justement si on a une coupure.

Mr : Oui, je ne marche pas pieds-nus en ville. J'évite de marcher pieds-nus. Soit en claquette, soit en chaussures. Après c'est souvent dans les toilettes par rapport aux coupures. En Inde pareil aussi, il y avait une maladie qui était par rapport à la merde de cochon qui était... Les gens ne faisaient pas gaffe, il y avait des petits vers et ça s'infectait au niveau des orteils, ça passait dessous. Faut faire attention.

D'accord. Par rapport aux eaux douces de baignade ?

Mme : Euh non. Il y a des choses, c'est peut être bien de ne pas savoir. Non je ne sais pas. Ça ne me panique pas de me baigner

Mr : Non...

Ok. Et par rapport aux maladies qui peuvent être transmises par le sang ? Vous m'en avez déjà parlé un peu avec les héroïnomanes et tout ça mais... Est-ce qu'il y a d'autres précautions à prendre pour vous, surtout en cas d'hospitalisation ?

Mr : Je sais que moi, j'ai toujours ma carte de groupe sanguin dans mon passeport. Je sais que c'est un truc tout bête mais en voyage j'ai toujours ma carte de groupe, on ne sait pas ce qui peut arriver. C'est tout bête mais c'est souvent important de l'avoir. Il y a beaucoup de gens qui ne savent même pas leur groupe sanguin.

Alors vous m'avez déjà parlé des hépatites et du palu. Quelles autres maladies on peut attraper en milieu tropicaux ?

Mr : La dengue, la fièvre jaune, la mouche tsé-tsé c'est ça ? Celle qui rend fatigué. Mais bon après, comment s'en protéger...

La dengue ça se transmet comment ?

Mr : La dengue c'est le moustique aussi.

Mme : J'ai du mal à faire la différence entre la dengue et...

Mr : La dengue c'est le moustique, bon ce n'est pas une maladie qui est à vie, c'est une maladie où tu as une grosse fièvre pendant, je ne sais pas, une semaine maximum. C'est ce que j'ai entendu parce que j'étais au courant, quand j'avais fait l'Amazonie, il y avait pas mal de prévention, des bateaux qui s'arrêtaient. Moi j'étais dans un House-boat, on voyageait pendant 2-3 jours et du coup il y avait des médecins qui passaient, qui faisaient de la prévention aux gens avec la dengue. Comment s'en protéger c'est simplement la moustiquaire, la crème anti-moustique et tout ce qui est vêtements. C'est le meilleur moyen de s'en protéger. Après il n'y a pas de, je ne sais même pas si il y a un traitement par rapport ça ?

Non.

Mr : Il n'y a pas de traitement mais une bonne alimentation et...

Et alors les maladies que l'on peut attraper par l'eau et les aliments ?

Mme : L'hépatite... Après il y a tout ce qui est, ceux qui touchent à tout et ne se lavent pas les mains. On attrape des maladies par manque d'hygiène au niveau des mains. A part les hépatites, comme ça je ne vois pas.

Vous avez consulté avant de partir pour la Colombie ?

Mr : Euh je n'ai pas consulté la carte...

Mme : Moi j'ai pris un RDV avec mon médecin, qui m'a dit qu'il n'y avait pas de vaccins obligatoires et qu'elle conseillait contre l'hépatite. Alors pareil la A ou la B, je ne sais pas.

Vous l'avez fait ?

Mme : Non. Je n'aime pas trop les vaccins.

Mr: Zéro vaccin. A part tétanos, DTP.

Mme: Donc voilà, elle m'avait conseillé ça, elle m'avait noté sur une ordonnance, elle m'avait dit réfléchissez. Mais je n'ai pas fait. Et du coup pareil, elle m'avait donné un traitement contre la malaria que je n'ai pas pris. En plus c'est super cher. Et il y a pas mal d'effets secondaires.

Mr : Tu as plein d'effets secondaires et tu n'es pas sûr à 100% du traitement.

Mme : On ne va pas pendant 2 mois et demi prendre un traitement. Où on ne peut pas s'exposer au soleil, en fait on est plus malade de prendre un traitement qu'autre chose.

Et elle avait parlé des moyens de prévention ?

Mme : Non. Elle m'a dit que c'était un pays à risque au niveau du palu partout dans la Colombie. Quand j'étais en Thaïlande, elle m'avait dit « il y a cette zone là et cette zone-là qui craint », mais la Colombie c'est partout. Elle m'a juste dit le traitement.

D'accord. Et toi tu n'y es pas allé ?

Mr : Non. J'ai regardé sur internet, sur des sites. C'est quoi déjà ? C'est une redirection sur action-visa.com, tu as un site dessus qui donne tout ce qui est maladies tropicales dans chaque pays du monde. C'est indiqué. Je crois que pour la Colombie, à part la Malaria, il n'y a pas de fièvre jaune.

Donc tu fonctionnes par internet.

Mr : Oui. C'est assez sérieux, c'est tenu à jour chaque année donc il n'y a pas trop de souci là-dessus. Et puis je suis un peu anti-vaccins, anti-médicaments. A la limite, on me dirait sur place.

Alors qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances ?

Mme : C'est limité (rire). Je ne sais pas. On a pas mal de choses en tête qu'on entend par ci par là après je m'embrouille un peu justement entre la dengue, la malaria et le palu pendant longtemps je croyais que c'était différent. J'ai appris il n'y a pas longtemps que c'est la même chose. On va dire que c'est survolé. Je pense que tant qu'il ne t'arrive pas quelque chose, que tu ne le choppes pas vraiment, c'est dommage à dire mais je pense qu'il faut l'attraper pour vraiment connaître le problème.

Si je mets une note : très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise ?

Mr : Moyenne.

Mme : Entre mauvaise et moyenne moi je dirais.

Et qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Mr : Oui, comme on disait tout à l'heure, ce qu'on ne sait pas c'est l'hépatite A/B ou la C.

Mme : Savoir si il y a d'autres choses ! D'autres choses importantes à savoir qu'on peut éviter avec des petits gestes.

Et par quels moyens vous voudriez être informés ?

Mme : Par toi !

Mr : Non sur internet, par des sites pour les voyageurs tout simplement. Il y a le Lonely Planet ou le guide du routard qui sont sur internet qui pourraient informer tout simplement, de tous ces petits moyens de contraception sur les maladies.

Là les sites que tu as trouvés tu as dit qu'ils étaient déjà pas mal. Il y a des choses qui te manquent ?

Mr : Oui c'est sur action visa, c'est sur la page, il y a une redirection d'un autre site qui donne toutes les maladies tropicales, des choses comme ça. Pour chaque pays. C'est assez complet. Après j'ai tellement voyagé dans des zones à risque que voilà, je ne vais pas faire la petite personne qui a peur de se choper quelque chose. A partir du moment où on sait que l'on voyage, on s'expose, et après c'est bien d'avoir tout ce qui est curatif et les médicaments comme ça. Faut pas être parano non plus, parce que c'est beaucoup de gens qui se limitent de voyager par rapport à la parano. Il y a aussi souvent une mal information des pays. Je vois ma mère est partie cette année au Sénégal et moi j'étais déjà au Sénégal il y a 10 ans en arrière et le médecin lui a dit pareil il faut faire la fièvre jaune pour le Sénégal.

Mme : C'est obligatoire ?

Mr : Non non ce n'est pas obligatoire. Enfin ils le disent que c'est obligatoire selon les médecins mais ce n'est pas obligatoire. Et en fait elle est partie par une association parce qu'elle parraine un enfant là-bas et le président de l'association lui a dit clairement qu'il n'y avait pas de vaccin à faire parce qu'elle n'existe plus. Moi quand j'y étais il y a déjà 10 ans en arrière, ça faisait déjà 15 ans qu'elle n'existait plus. Et on demande toujours de le faire le vaccin. Au bout du compte on se demande à quoi il sert. Rentrer du pognon pour les laboratoires pharmaceutiques ? C'est un peu toujours le dilemme. On remet un peu en cause en ce moment les vaccins en France. Il y a pas mal de vaccins qu'on impose et au bout du compte est ce qu'ils sont vraiment efficaces ? Donc ce n'est pas d'être parano ni sur les vaccins de pas les faire et autant de ne pas me dire je ne pars pas là-bas parce que là-bas il y a un problème, il y a ce virus, il y a ça...

Mme : C'est bien de faire la part des choses. Et puis les médecins, ils n'ont pas l'air, ils ouvrent leurs bouquins, ça c'est à risque... Moi je sais que si je l'écoutais, j'aurais 5000 vaccins, j'aurais une trousse à pharmacie de la taille de mon sac à dos. Une fois qu'on arrive là-bas, on se dit que ça va. C'est pour ça que je disais plus je voyage, moins je suis équipée au niveau médicaments. L'important c'est doliprane®, des petits médicaments comme ça.

Mr : Même pour la malaria, ce qui est bien c'est d'avoir un traitement curatif. C'est quand même une maladie qui est assez lourde.

[Tableau des mesures]

Alors quelles sont, dans les mesures de prévention dont on a parlé, que ce soit alimentaire, moustiques... Quelles sont celles que vous n'avez délibérément pas observées, celles que vous n'avez pas faites ?

Mr : Je ne sais pas...

Est-ce que vous n'avez, par exemple, jamais mangé de crudités ?

Mme : Non non, ben non (rire).

Mr : C'est impossible. Si j'ai mangé des crudités.

Est-ce que vous avez toujours mis des manches longues ?

Mr : Oui le soir, pour moi c'est dérangeant d'avoir les moustiques. Après s'il fait trop chaud et qu'on est en train de suer et qu'on n'en peut plus...

Mme : On se fait piquer en général.

Mr : En général tu te fais piquer mais bon.

Mme : Oui non, on essaye un maximum de faire ces choses-là.

Mr : Et puis souvent on se réfère par rapport aux locaux qui sont là. Moi je sais que la meilleure information, c'est de parler avec des locaux. Parler avec les gens, si on est dans un village et qu'il y en a un sur deux qui est atteint par le palu, là je vais faire attention. Si je rencontre des gens qui me disent qu'ils ne sont pas malades, qu'ils sont en pleine forme, là je ne vais pas non plus me transformer par rapport à eux. Ils vont me regarder « qu'est-ce qu'il a ? On est tous malade dans ce village ? ». Non ce n'est pas évident. On ne peut pas non plus choquer, aussi bien dans un sens que dans l'autre.

Et par rapport à l'alimentaire, quelles étaient les raisons de faire moins attention ?

Mme : Si ben moi j'ai toujours fait... Enfin prendre des crudités dans les restaurants, les salades, après c'est parce que je fais confiance. On ne sait pas ce qui se passe dans les cuisines. Mais après nous quand on achetait des fruits et des légumes, on a toujours tout rincé. On essayait de faire attention. Même dès fois, où on rinçait à l'eau, on n'était pas sûrs de l'eau, on re-rinçait à l'eau potable pour être sûr.

Mr : Ça c'est plus toi.

Mme : Oui je suis assez parano par rapport à ça. Par rapport à l'hygiène de la cuisine.

Mr : Non moi j'ai des défenses immunitaires maintenant. Je me lave les dents, je ne vais pas prendre de l'eau potable pour me laver les dents, ça me fait mal au cœur. Après je vois, c'est de l'eau de pluie qui arrivait dans une cuve, la cuve il y avait quelques feuilles au fond, ça reste du végétal ce n'est pas non plus. Voilà je vais me laver les dents avec, je ne vais pas la boire non plus. Si je la bois, je vais la faire bouillir, si je fais du thé, je vais la faire bouillir. Après c'est vrai qu'il peut y avoir une goutte qui peut suffire pour contaminer...

Mme : C'est vrai que moi je suis parano avec l'eau.

Ça a changé au fur et à mesure de tes voyages ?

Mr : Oui ça a changé quand même. Peut-être qu'avant j'étais un peu plus parano. Le voyage en Afrique c'est vrai que j'étais un peu plus parano là-dessus mais maintenant non. Après l'Inde, après quelques années en Inde passée, voilà quoi.

Mme : Enfin là tu fais plus attention qu'en Inde.

Mr : C'est vrai qu'il y a un moment en Inde, je ne faisais pas très attention. J'étais habitué à la vie locale, je pouvais boire l'eau du robinet. Ça ne me dérangeait pas. Bon après que je sois tombé bien malade, là oui j'ai fait attention c'est sûr. J'ai chopé, comment on appelle ça, des amibes. J'ai perdu 8 kilo en 15 jours et après je les ai récupéré 15 jours après. Et guérit localement par une femme de village en montagne. Parce que j'ai été voir à la pharmacie mais pour m'expliquer vu qu'ils ne parlaient pas anglais et que je ne parlais pas Hindi, ce n'était pas évident de se faire comprendre. Je montrais que j'avais mal au ventre, il me donnait des médicaments mais je ne savais pas ce que je prenais donc au final j'ai continué le trajet puis je suis arrivé dans une famille que je connaissais d'avant. Et puis quand elle m'a vu arriver, vraiment dans un sale état, j'étais tout blanc, tout rétréci, et elle m'a fait un traitement local avec de la menthe pilée, des trucs tout bizarres et 2 jours après ça allait nickel quoi. J'étais remis en forme. Mais bon c'est sûr que je fais gaffe, je ne bois pas l'eau du robinet n'importe où. Déjà moi le premier truc pour moi, c'est de sentir les choses en fait. Si je prends l'eau et

que ça ne sent pas bon, que ça sent le croupi, je ne vais pas la boire. Mais c'est de sentir quoi, quand ça sent trop le chlore je n'aime pas non plus quoi.

Vous avez été malade en Colombie ?

Mr : Du tout moi non. Toi légèrement.

Mme : J'ai fait une allergie à je ne sais pas quoi. Pendant une semaine, je n'avais plus trop d'appétit, je ne sais pas trop ce qui m'est arrivé.

Mr : On s'est posé la question si ce n'était pas une allergie à l'eau justement. Après ça peut être une allergie au poisson, parce qu'on mangeait pas mal de poissons sur la côte. C'était une allergie parce qu'elle s'est retrouvée avec plein de boutons partout, plein de boutons sur tout le corps. C'était un peu enflé.

Mme : Et au même moment pendant une semaine, je n'avais plus d'appétit. Ça n'avait peut-être rien à voir, je ne sais pas. Et c'est revenu 3 soirs d'affilé à me gratter la nuit et le lendemain quand je me réveillais je n'avais plus rien. Bizarre !

Mr : C'était impressionnant.

Et par rapport à la prévention contre les moustiques, il y avait des choses que vous ne faisiez pas ?

Mme : On s'est fait bouffer là-bas partout toute la journée alors autant normalement il y a des heures, le matin, plutôt le soir au coucher du soleil, là il y avait des moustiques et des « rères » c'est des petits moucheron qu'on ne voit pas mais qui nous piquent. Et du coup on avait l'impression de se faire bouffer tout le temps donc au bout d'un moment il n'y a même plus de... Enfin on ne va pas mettre le T-shirt long toute la journée au bord de la mer. Il n'y avait pas d'horaires où on se faisait piquer, c'était toute la journée quoi.

Mr : Non il y avait quand même des horaires. Et puis les locaux ils prévenaient le matin tu mets un pantalon, le soir tu mets un pantalon. Il y a vraiment des heures où ils sont là plus présents que d'autres. Et pour moi, non pour les moustiques on a fait assez attention. On a dormi dans les moustiquaires en permanence.

Mme : C'est plus un confort pour être pénard.

Mr : C'est un confort quoi. Pouvoir dormir sans qu'ils nous piquent.

Et le répulsif vous en mettiez tous les soirs ?

Mr : Oui les jambes tout ça, tout ce qui était cheville, un peu le cou.

Mme : Oui pour le coup on se protège pour ne pas se faire piquer, pour ne pas que ça nous gratte mais moi je ne pensais pas aux maladies.

Mr : Oui moi je ne pensais pas plus à la maladie que ça. C'est plutôt pour le bouton, qu'il ne te dérange pas.

Mme : Pour ne pas se faire piquer et être tranquille.

Mr : Après tu te grattes et avec l'humidité de l'air, tu ne cicatrisés pas aussi facilement. Parfois c'est très très long.

Où il y a une certaine insouciance des maladies ?

Mme : Parce qu'on n'a pas entendu, la Colombie c'est le pays où on chope le palu. On n'était pas dans des endroits, où j'avais l'impression c'était des grosses zones à risque. J'étais au Népal où vraiment c'était une zone rouge et là je stressais, j'y pensais. A bien me couvrir, à toujours mettre du produit, à me dire je n'ai pas envie de l'attraper. Là je pense que ce n'était pas des zones à risque.

Mr : Il y a des saisons aussi. Il ne faut pas l'oublier. Tout simplement la saison des pluies, c'est une zone à risque. Nous on était en dehors de la saison des pluies donc il n'y a pas trop de risque. Les locaux ils n'en parlent même pas enfin ils ne sont pas là à dire fait attention fait attention. Sachant

qu'en plus en Colombie, ils sont pas mal à prévenir si c'est une zone dangereuse, même pour n'importe quoi.

J'ai oublié de vous demander si vous aviez des notions par rapport aux autres animaux que les moustiques ?

Mr : Il y a pas mal de pays où avec la merde de cochon, ils sont porteurs de vers.

Mme : Les mouches... Non porteur de maladies, qui peuvent te transmettre des trucs pas terribles genre porteur de petits vers...

Mr : Ou les chiens avec la rage. Ou la gale ça ne s'attrape pas chez les humains je crois.

Ça ne s'attrape pas chez les humains ?

Mme : Si mais ça ne se transmet pas d'un humain à l'autre.

Mr : Ce n'est pas parce que il y a un chien qui a la gale et qu'on va le caresser qu'on va... Enfin moi c'est ce que j'ai toujours entendu dire. Faut pas s'inquiéter quoi, parce qu'on en voit des chiens qui sont (geste), on se dit « faut le piquer celui-là, il ne ressemble à rien ».

Mme : Mais on ne craint rien.

Et toujours sur les mesures. Qu'est-ce que vous en pensez au niveau contrainte, efficacité, complexité ?

Mme : Ça va. C'est des habitudes à prendre après. Parce qu'on ne se donne pas trop de contraintes.

Mr : Non ce n'est pas trop contraignant.

Et qu'est ce qui pourrait vous aider à mieux respecter ces mesures ? Notamment alimentaire puisque c'était plus difficile pour vous au niveau alimentaire.

Mr : Ben ce n'est pas évident, après il faudrait avoir des testeurs, un truc qui teste, je ne sais pas un thermomètre dans la salade qui dit « tiens celle-là elle est porteuse ». Mais bon ça n'existe pas !

Mme : Si seulement !

Mr : Moi je sais que les restaurants souvent on voit bien, je mange dans des restaurants où il y a pas mal de locaux. Je vais éviter des petits restaurants où il n'y a personne. Après ça ne veut pas dire qu'on est à l'abri mais bon souvent quand les gens vont y manger c'est que c'est bon.

Mme : Pas se fier à la tête du restaurant de l'extérieur, on peut être malade dans un bon restaurant et à l'inverse.

Mr : Oui, moi comme je dis c'est sentir les aliments. Bon j'ai fait une grosse erreur quand on était dans le désert en Colombie, Eva direct elle a senti la langouste et elle a fait moi je n'en mange pas. Moi je me suis dit quand même ça me fait mal au cœur, je vais la goûter. Évidemment dans la nuit, dérangé pendant 2 heures après c'était fini je n'ai pas été malade. Je savais que c'était la langouste. Elle ne sentait pas bon. Tout simplement elle ne sentait pas bon. Les fruits de mer qui ne sont pas frais, on ne se pose pas la question.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli		X X
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages	X	
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation	X	
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage	X	
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est	X	

Mr G 26 ans. Travail dans l'audit financier.

Revient de Taïwan, où il a séjourné 2 semaines pour rejoindre son amie qui est originaire de ce pays. Logeait chez son amie et à l'hôtel. A déjà voyagé en Chine, au Sénégal et au Maroc.

Qu'est-ce que tu connais comme moyen non médicamenteux des pathologies infectieuses tropicales ?

Alors je dirais l'alimentation. Pour moi c'est le premier facteur. En Asie ils boivent et ils mangent chaud pour prévenir tout ce qui est bactéries, maladies. Donc oui l'alimentation et peut être l'habitat, l'endroit dans lequel tu dors, un endroit plus propre et qui fait que forcément tu es moins exposé. C'est peut-être purement psychologique. Donc l'habitat, l'alimentation. Dans le domaine euh, tout ce qui est hors médicaments, hors vaccin, c'est les 2 seuls points qui me viennent à l'esprit.

Oui mais c'est ça. Est-ce que tu peux un peu détailler au niveau alimentation par exemple ?

Niveau alimentation, déjà manger chaud. Psychologiquement quelque chose qui est cuit, tu élimines plus de bactéries. Il y a ça et puis aussi peut-être, essayer de retrouver, bon c'est difficile à l'étranger mais essayer de retrouver un régime alimentaire qui est assez proche de celui qu'on a chez nous. Voilà. Par exemple manger super épicé en Asie, je n'en suis pas capable. Manger un peu épicé oui mais pas autant que les Asiatiques.

Oui c'est sûr. Est-ce que tu peux me donner des aliments à risque ?

Des aliments à risque ? Euh qu'est ce qui me vient à l'esprit... Euh la viande. Je sais qu'à Taïwan, il y a beaucoup de marchés de nuit et c'est de la viande qui est cuite dans la rue. Tu ne sais pas trop comment c'est conservé, si ce n'est pas trop, si c'est gardé à froid ou s'il y a de gros changements de température. Tu ne sais pas si c'est conservé dans des endroits hermétiques ou non. Forcément en pleine rue, avec les gaz d'échappement, la chaleur. Oui niveau hygiène, ce n'est pas tip top. Sénégal c'est pire encore parce que quand tu vas sur les marchés, tu as la viande à même le sol par 30-35°C, tu as les mouches dessus. Tu n'as pas envie d'acheter quoi.

D'accord. Ça c'est la viande. D'autres choses ?

Oui principalement la viande. Euh fruits et légumes non. Non honnêtement il n'y a que la viande qui me vient à l'esprit. Le poisson je ne dirais pas parce que quand j'ai mangé du poisson à Taïwan, c'était des sushis et pour moi les sushis c'est du poisson qui est très frais, qui est coupé en filet. Et non, je n'avais pas peur de manque d'hygiène sur le poisson. Il n'y a que la viande qui me vient à l'esprit.

D'accord. Tu m'as parlé de l'eau au début ?

L'eau ? Peut-être. L'eau à Taïwan, souvent ils boivent de l'eau chaude et pas de l'eau froide. Et l'habitude alimentaire est très différente entre les Asiatiques et les Européens, les Asiatiques ne boivent pas d'eau froide. Soit tempérée, soit chaude mais jamais froide. Parce que ça casse les dents, parce que ça donne mal à l'estomac. Voilà, jamais d'eau froide en Asie.

Et au Sénégal tu te souviens comment tu faisais ?

Ouh là, le Sénégal ça fait un moment.

C'était il y a plus de 10 ans ?

Oui. Euh... Non honnêtement je ne m'en souviens pas.

Ok. Et est-ce qu'il y a autres choses que l'alimentation dont on t'a parlé par rapport aux maladies infectieuses ?

Autre que l'alimentation... Non je ne vois pas trop. Peut-être que tu peux m'aiguiller un petit peu ?

Oui je vais t'aiguiller ! J'attendais de voir ce que tu me donnais tout seul !

Voie d'infection, à part la nourriture honnêtement je ne vois pas trop. Par rapport aux rapports sexuels mais quand je suis allé au Sénégal, j'étais gamin il n'y avait pas de risque. Et même quand je suis allé à Taïwan, j'ai juste eu des relations avec ma petite amie que je connais bien. Ça fait 3 ans qu'on est ensemble, je ne vois aucun risque à ce niveau-là.

Oui bien sûr. Et s'il y avait admettons un risque, tu sais comment on se protège des maladies sexuelles ?

Oui, oui. Le préservatif.

Voilà. Est-ce que tu les connais les maladies sexuelles ?

Les maladies sexuelles, bon la première c'est le sida. Qu'est-ce qu'il y a d'autres ? Je ne sais pas si, si c'est une forme de maladie, un virus, l'herpès euh herpès. Vaginal ? Ça s'appelle comme ça ? Quoi d'autres, euh... Infections urinaires mais c'est gentil quoi. C'est les 2-3 seules maladies qui me viennent à l'esprit. Je pense qu'il doit y en avoir plein d'autres mais je ne suis pas vraiment renseigné.

D'accord. Et alors pour le coup, par rapport aux autres milieux... Par rapport aux moustiques, tu ne m'as pas parlé des moustiques ?

C'est vrai que dans les 2 pays, il y a de l'humidité. Oui je me suis fait piquer. Sénégal je n'en ai pas le souvenir mais Taïwan, ça m'est arrivé de me faire piquer. Mais pas plus méchant qu'une piqûre de moustique quand on était en Espagne vraiment. Tu le ressens le lendemain mais au bout d'une semaine c'est fini. Rien de bien méchant. Je ne me suis jamais retrouvé avec une piqûre et un bras qui avait doublé de volume, non.

Donc tu ne connais pas de mesures de prévention à prendre par rapport aux moustiques ?

Non, je ne me suis pas mis de la citronnelle, je n'ai pas adopté un régime alimentaire différent pour éviter les moustiques. Je n'ai rien fait par rapport à ça. Je savais qu'il y en avait mais je n'ai rien fait par rapport à ça.

Et tu sais si tu retournes en Afrique ou dans un pays à risque, ce qu'il faudrait faire ou pas ?

Je pense que je me renseignerais par rapport aux vaccins. Je ferais ça. Et puis ensuite... Oh j'ai un copain qui est allé en Ouganda et qui s'est fait piqué par... Je ne sais pas ce que c'est comme insecte, et il y avait des grosses poches assez volumineuses, et il fallait une à 2 semaines pour que ça se résorbe. Oui, ça faisait des grosses poches d'eau en fait et 1 à 2 semaines pour que ça se résorbe. Et c'était bien rouge, c'était moche. Je ne sais pas ce que c'était comme insecte mais assez volumineux comme piqûre. Mais je ne pense pas, je ne sais pas si il y a grand-chose à faire quoi.

D'accord. Et par rapport aux animaux autres que les moustiques ? Est-ce que tu sais des choses à faire ou à ne pas faire ?

Ma copine a un chat. Par rapport aux animaux domestiques ?

Non, pas domestique justement.

Non honnêtement, je n'ai pas été en contact avec des animaux, je ne sais pas. Je ne me suis pas renseigné là-dessus, je ne me suis pas intéressé à ça.

Aux chiens, tu n'as aucune notion ?

Chiens non plus. Quand j'étais au Sénégal... Sénégal, Taïwan, Chine, non je n'ai pas été. Je n'ai pas vu beaucoup de chiens quand j'étais en Asie. J'ai vu des chats mais des chiens, je n'en ai pas beaucoup vu.

Et par rapport aux maladies transmises par le sang, tu sais quelles précautions il faut prendre ? Bon je pense que les hôpitaux taiwanais sont relativement propre non ?

Oui je pense. Quelles précautions ? Ben choisir une bonne adresse. (Rire) Tout simplement connaître les structures locales et aller dans un bon endroit. Peut-être plus dans une clinique privée que dans un hôpital public. C'est peut-être con comme façon de penser, même si c'est une habitude un peu bourgeoise mais, oui à l'étranger faire gaffe dans les endroits où on se fait soigner. Plus des cliniques privées, des choses comme ça.

Et alors qu'est-ce que tu penses risquer par rapport à l'eau et à l'alimentation ? Puisque tu m'as surtout parlé de ça.

L'eau et l'alimentation parce que c'est ceux à quoi on est le plus exposé. Et c'est ce qui peut nous atteindre le plus facilement en fait.

Et tu sais ce qu'on peut avoir comme maladies si on ne respecte pas ces mesures-là ?

Comme maladies... Oui je pense à mon oncle qui a eu une salmonellose. Ça par rapport aux infections avec l'eau. Par les viandes, je crois que le staphylocoque doré, ça peut s'attraper avec les viandes pas bien cuites je crois non ?

C'est quoi pour toi le staphylocoque doré ?

C'est une espèce de vers qui est dans le porc ou dans le bœuf mais quand une de ces 2 viandes n'est pas bien cuite, je crois que tu peux attraper ça. C'est un vers qui te ronge. Tu dois connaître mieux que moi je pense ! Oui Staphylocoque doré, salmonelle, c'est les 2 premières choses qui me viennent à l'esprit. Ensuite euh... Infections alimentaires tout simplement.

Tu as déjà été malade en voyage ?

Quand je suis allé au Maroc oui, quand je suis allé au Sénégal ça m'est arrivé mais je ne dirais pas que c'était... De là à dire que j'étais vraiment malade, non, c'est un peu exagéré. C'était, pardon pour l'expression mais une turista quoi.

Et au Maroc c'était la turista aussi ?

Oui.

Et à Taïwan, tu n'as pas été malade ?

Taïwan, si ça m'est arrivé. Mais pareil, pas une vraie maladie, pas un truc qui me cloue au lit.

Oui d'accord. Et est-ce que tu connais d'autres maladies tropicales ? Comme ça en vrac ?

A part Salmonelle, Staphylocoque doré, non il n'y en a pas une qui me vient à l'esprit non.

Ok. Donc tu n'as pas consulté avant d'aller à Taïwan. Enfin, tu n'as jamais consulté un médecin ?

Non, non. Pour le Sénégal oui mais pas pour Taïwan. En fait quand tu réserves tes billets d'avion, tu vois si il y a besoin d'un vaccin ou pas et du coup pour moi, quand je réserve un billet et que je n'ai pas besoin de vaccin, je ne m'inquiète pas plus que ça.

Oui tu t'es dit qu'il n'y avait pas de maladies particulières à Taïwan qui nécessitaient...

Non. Non, non. Enfin, j'étais avec ma copine, j'étais plutôt confiant. J'ai pas plus, enfin un petit peu quand même pour les vaccins mais en dehors du vaccin non, je ne me suis pas vraiment inquiété.

Qu'est-ce qu'elle en pense ta copine justement ? Elle te dit des choses ou au contraire, elle te dit non c'est bon.

C'est bon. Elle ne s'en est pas inquiétée non plus. Elle n'est pas très médicaments hein, moi non plus, c'est peut-être pour ça aussi. Un peu comme moi, moins je prends de médicament mieux je me porte.

Et qu'est-ce que tu penses de tes connaissances par rapport à tout ça ?

Je dirais que je suis un peu naïf et peut être pas très bien renseigné. Ce n'est pas un sujet qui m'inquiète en fait tant que je n'ai pas de souci de santé, ça ne m'inquiète pas. Par contre le jour où ça m'arrive je pense que là je serais sujet à mieux me renseigner mais tant qu'il ne m'arrive rien, c'est peut-être un peu bête, c'est peut-être un peu un manque de précaution mais non je n'y pense pas tant que ça.

[Tableau des mesures de prévention]

En fait par rapport à tout ce qui est alimentaire, c'est surtout ça que tu connais, quelles sont les mesures que finalement tu ne respectes pas alors que tu les connais ?

Il y avait les crudités. Les crudités ça non je ne fais pas. Crudités, fruits, moyen. C'est les 2 seuls qui me viennent à l'esprit.

Et tu ne le fais pas parce que tu n'y pensais pas ou...

Oui parce que je n'y pense pas. Crudités c'est quelque chose de frais, je me dis ça a été préparé il n'y a pas longtemps ça ne m'inquiète pas. Fruits, c'est psychologique mais je me dis il y a soit une peau à enlever, soit... Oui c'est ça. Un fruit en général ça s'épluche. Et psychologiquement je me dis étant donné qu'il y a quelque chose dessus, c'est propre à l'intérieur. C'est purement psychologique hein. Je pense que c'est complètement faux mais psychologiquement je ne sais pas. Je me dis une orange à l'intérieur c'est bon, une pomme pareil. Voilà

Oui mais à partir du moment où s'est épluché, tu as raison c'est bon.

Oui voilà. Mais c'est comme ça que je raisonne.

Et après, par rapport aux crudités, quelles sont les raisons qui font que tu en manges quand même ?

Qu'est ce qui fait que j'en mange quand même et que ça ne m'inquiète pas ? Parce que quand j'en mange en France je n'y pense pas et... Oui ça ne me vient pas à l'esprit. Je ne suis pas sensible non plus à ce risque-là, oui c'est ça.

Et en Chine c'était quand que tu y étais ?

L'été dernier, il y a un an et demi.

Et c'est pareil, tu n'as pas du tout fait attention au niveau alimentaire ?

Non. Juste limiter la nourriture de rue mais en dehors de ça, non je n'ai pas fait particulièrement attention.

Et alors de ces mesures justement, qu'est-ce que tu en penses au niveau contrainte, efficacité, complexité ?

Hum... Je dirais que mon comportement est plutôt intuitif. Par rapport à ce que je mange, je ne vais pas beaucoup me renseigner, je ne vais pas... C'est plus sur le coup, est-ce que ça me tente, est-ce que ça ne me tente pas. Et si ça me tente, est-ce que c'est sain, est-ce que je ne vais pas me retrouver avec un gros mal de bide, est-ce que je ne vais pas choper des saloperies. C'est vraiment, je ne sais pas si je dois dire intuitif ou instinctif mais c'est un peu comme ça que je raisonne.

Et tu trouves ça contraignant ?

Non. Je ne suis pas très difficile pour manger donc s'il y a un truc qui ne me tente pas, je prendrais autre chose. Non ce n'est pas plus contraignant que ça.

Et qu'est ce qui pourrait t'aider à mieux respecter les mesures qu'on a citées ?

Qu'est ce qui pourrait m'aider ? Un proche de ma famille ou un ami qui tombe malade. Un message... Oui je dirais un minimum de prévention quand j'achète mes billets d'avion. Et en dehors de ça je ne vois pas grand-chose.

Et quand tu dis un proche qui tombe malade, c'est d'être confronté au risque qu'il peut y avoir justement ?

Oui voilà, me rendre compte qu'il n'est pas bien. Oui ce serait ça. Voir les dégâts occasionnés sur un proche, oui je pense que ça me sensibiliserait. En dehors de ça et des informations transmises lors de l'achat d'un billet. Oui en dehors de ces 2 choses-là, non il n'y a pas grand-chose qui. Enfin je ne vois pas d'autres moyens de me sensibiliser sur ce sujet-là.

C'est comme ça que tu voudrais être informé ?

Oui.

Est-ce que tu verrais d'autres moyens d'être informé, que justement au moment d'acheter ton billet d'avion ?

Peut-être un guide de voyage. Mais quand j'ouvre le Routard, je pense plus à mon itinéraire, à ce que je vais visiter, qu'à ma santé. C'est vrai que ça pourrait être dans un guide de voyage oui. Je dirais pour des gens qui ont la quarantaine, cinquantaine, qui sont plus inquiets, plus sensibles à ce sujet, mes parents par exemple, peut-être qu'ils seraient susceptibles de regarder ce genre, de s'intéresser à ce genre d'informations.

Parce que tu crois que quand on est jeune, on s'y intéresse moins ?

Moi personnellement, je m'y intéresse moins ! (Rire)

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons		X
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	Sauf poisson	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli		X
Laver et peler les fruits		X
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée		X
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus		X
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants		X
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant		X
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Mme H 60 ans. Retraitée commerciale.

Revient de Rio de Janeiro au Brésil, où elle est allée rendre visite à son fils 10 jours. A déjà voyagé en Zambie, Zimbabwe, Egypte, Afrique du sud, Argentine et Paraguay.

Quand vous êtes allé voir votre fils, vous logiez chez lui ou... ?

Dans un petit studio à côté.

Et en Afrique c'était plutôt des hôtels assez chics, vous m'avez dit.

Oui, en Afrique c'était un voyage organisé. Mais au Brésil à Rio, comme j'y suis déjà allé plusieurs fois, ça peut être dans un studio d'un Brésilien, une location d'un Brésilien. Je ne vais pas à l'hôtel là. Je loue.

Et vos voyages vous les préparez combien de temps à l'avance en général ?

Ah c'est très variable. En général 2 mois à l'avance mais ça peut être 6 mois. Ça dépend, si je trouve un billet, regardez là cette fois ci, je me suis décidée 2 jours avant de partir. Oui c'était l'anniversaire de mon petit-fils, j'ai trouvé un billet d'avion pas très cher et donc je me suis décidée tout de suite. Bon en général c'est 2 mois parce que je m'y prends 2 mois à l'avance pour mes billets d'avion. Là c'est exceptionnel, c'est vraiment à la dernière minute.

Alors pour le coup, est-ce que vous pouvez me donner un peu en vrac, tout ce que vous connaissez. Que ça soit pour Rio ou pour vos voyages en Afrique. Tout ce qui vous vient en tête de ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Pour ne pas être malade déjà, chose primordiale, on ne boit pas d'eau du robinet ! Ça c'est important. Après bon, il y en a qui disent de ne pas manger de crudités parce qu'on ne sait pas avec quelle eau elles ont été lavées, en ce qui me concerne j'en mange quand même. Mais la règle normalement c'est d'éviter les crudités quand on ne sait pas comment elles ont été lavées. De ne pas prendre de glaçons dans un endroit qu'on ne connaît pas, qui soit réputé pour être de qualité. Après qu'est-ce qu'on pourrait dire. Alors dans ces pays chauds là, s'il pleut – bon vous allez me dire s'il pleut on ne marche pas en tonges - mais éviter de marcher pieds-nus quand il y a de l'eau stagnante ou qu'il pleut parce que c'est quand même très pollué. Le sol, c'est des villes où il fait très très chaud donc il y a de la pollution. Donc éviter de marcher pieds-nus. Mais sinon je ne vois pas trop parce que personnellement j'ai une bonne nature alors à part ça...

Non mais c'est déjà pas mal. Au niveau alimentation est-ce que vous pouvez essayer de détailler un peu ?

Au niveau alimentation je mange là-bas comme, c'est-à-dire que je vais même aller dans des petits restaurants qu'on appelle des bouis-bouis de rue. J'y vais quand même. Mais bon on ne mange pas, on mange des viandes cuites, très cuites alors c'est cuisiné. Même si il y avait un souci je suppose que le microbe il serait cuit.

Voilà, vous savez qu'il faut manger de la viande bien cuite ?

Oui.

D'autres choses, d'autres aliments à risque ?

Quoique, au Brésil, on ne mange pas que de la viande bien cuite. On mange aussi des grillades présentées sur des grands sabres et c'est de la viande très saignante. Mais bon, c'est des endroits assez selectes alors là je ne crois pas qu'il y a de gros risques. Parce que ce n'est pas des endroits bons marchés. Dans les endroits bons marchés, je ne mange que la viande cuite. Et les légumes qu'ils nous mettent avec, c'est des légumes aussi ; tout de façon au Brésil on mange surtout du riz et des haricots

noirs, alors bien sûr de temps en temps il y a des carottes, des choses comme ça ; mais tout est très cuit.

Vous connaissez d'autres aliments à risque ?

Des aliments à risque. Euh... Les poissons peut-être si ils ne sont pas très frais mais je ne peux pas dire que j'en ai consommé énormément. Le Brésil et l'Argentine ce sont surtout des pays où on mange de la viande. Ils ont de très très bonnes viandes. Je ne me risquerais pas à manger des moules au Brésil vous voyez ! Non parce que vous voyez pour moi les moules c'est ici en Bretagne. Pareil, ils ont des huîtres mais je n'en mangerais pas là-bas. En plus ça ne me dit rien du tout. Tous leurs crustacés, non je n'ai pas envie.

Parce que ça vous fait peur ou parce que ça ne vous dit pas ?

Déjà ils ne me plaisent pas et puis non, ça ne me viendrait pas à l'esprit de manger des huîtres dans un pays où il fait trop chaud. Voilà, j'en mange ici mais là-bas non. Et ils en ont. Ils ont même des langoustines qui ne sont pas vraiment des langoustines. Ça j'ai essayé une fois. Sinon non. A part leurs crevettes mais évidemment ils ont énormément de crevettes.

D'accord. Ça c'est par rapport à l'alimentation mais il n'y a pas que l'alimentation. Est-ce que d'autres choses vous viennent en tête ?

Pour ne pas être malade ? Oh ça ne me vient pas en tête.

En Afrique ?

Alors là en Afrique, il y avait un médicament à prendre avant de partir, je ne me souviens pas de son nom, et il fallait continuer à le prendre pendant. Ce n'est pas pour la fièvre... Je ne sais plus. Mais vous vous savez peut-être ? C'est un médicament qu'il faut prendre avant de partir et qu'il faut continuer pendant le séjour pour éviter d'attraper, je ne sais pas, une fièvre. Je ne sais plus laquelle. Mais à part ça, je n'ai rien fait d'extraordinaire et j'ai fait comme on m'a dit, je n'ai pas bu d'eau et quand on vous vend une bouteille d'eau faire bien attention à ce qu'elle soit fermée complètement. Mais pas au Brésil, ça ne risque rien. Par contre en Afrique et aussi lorsque je suis allée en Egypte. Là faire bien attention que la bouteille d'eau est fermée et que c'est nous qui la décapsulons. Voilà. Une canette par exemple. Une canette de coca-cola, ne jamais boire à même la canette. Mais maintenant ils le savent, ils ont pas mal de touristes, ils donnent une paille. Enfin, il vaut mieux ne pas boire à même la canette. Voilà des petites choses comme ça. Mais sinon je ne vois pas. Euh quoi qu'il en soit je croyais que vous alliez me poser comme question si j'avais eu besoin de recourir à un médecin.

Alors est-ce que c'est le cas ?

Effectivement au Brésil, j'ai attrapé une bronchite. Au début je me suis dit je tousse mais ce n'est pas bien grave et j'ai acheté du sirop en pharmacie, des pastilles, etc... Mais ça ne se calmait pas du tout. Et c'était de pire en pire, j'avais des quintes de toux vraiment très fortes. Donc au bout d'un moment, j'ai demandé à ma belle-fille, il faut que tu m'emmènes chez le médecin parce que là je sens bien que je ne m'en sortrais pas toute seule. Pour éviter d'avoir un médecin trop cher, parce que les médecins sont très chers, et elle m'a dit si tu veux un rendez-vous de suite, je vais t'emmener à un dispensaire. Je vous le raconte parce que ça c'est quand même extraordinaire. Je suis donc allée à ce dispensaire, évidemment j'ai attendu pas mal de temps. Mal belle-fille était là pour traduire que j'avais une grosse bronchite -enfin on ne savait pas que c'était une bronchite- que je toussais beaucoup et j'avais des quintes qui m'empêchaient de reprendre ma respiration, et que je reprenais l'avion 3 jours après et qu'il fallait que je sois à peu près d'attaque parce que quand vous prenez l'avion et que vous êtes malades, les oreilles c'est terrible. Donc j'ai été estomaquée de la façon dont on s'est occupé de moi. On s'est occupé de moi mais vraiment d'une façon très sérieuse. On m'a fait une radio des poumons,

on m'a fait une piqûre, là j'étais euh mais je ne voulais pas de piqûre et on m'a expliqué que si je voulais être d'aplomb dans les 3 jours c'était un remède euh alors piqûres, radio des poumons, on m'a mis sous masque à oxygène pendant une demi-heure pour respirer de l'oxygène. Enfin on s'est occupé de moi d'une façon extraordinaire. Quand je suis repartie de ce dispensaire, on m'avait fourni une partie des médicaments, bon il y avait un médicament que je devais aller chercher à la pharmacie parce qu'ils ne l'avaient pas mais on m'a fourni les médicaments, je suis ressortie, je n'ai rien payé. J'étais vraiment stupéfaite !

Et pendant vos autres voyages, vous êtes tombée malade ou pas ?

Non, jamais.

Vous savez ce qu'on peut, alors on a pas mal parlé de l'alimentation, vous savez ce qu'on peut avoir comme maladie avec l'alimentation ?

Avec l'alimentation ? Non, je ne sais pas vraiment. Beaucoup de touristes disent qu'ils ont la turista mais voilà.

Vous ne l'avez jamais eu ?

Si je l'ai eu quand je suis revenue d'Egypte mais moi je l'ai eu au retour. Je ne l'ai pas eu pendant le séjour. Alors que beaucoup qui étaient avec moi l'ont eu pendant le séjour mais moi non. J'étais peut-être la seule à manger des crudités hein, personne ne voulait y toucher. Et j'étais la seule à en manger mais moi je l'ai eu au retour. Ça c'était au retour d'Egypte. Je n'ai rien eu au retour d'Afrique.

Alors à part la turista, vous ne savez pas trop ce qu'on peut avoir ?

Non. Non parce que je n'ai jamais rien eu.

C'est pour ça que vous mangez des crudités ?

Oui. Moi je suis assez dure on va dire à attraper ce genre de chose alors j'en mange quand même. Alors que personne n'y touchait. J'étais la seule à en manger. Mais je n'ai jamais eu, à part cette bronchite que j'ai attrapée au Brésil, je n'ai jamais été malade.

Alors est-ce que vous avez quelques notions par rapport aux moustiques ?

Oui alors au Brésil il y a la dengue. Alors la dengue est surtout dans les endroits où les eaux stagnent. Ça oui ça je le sais. Évidemment il vaut mieux éviter de se faire piquer par ce genre de bête. Alors bien sûr j'ai toujours mes produits pour les moustiques. Parce que même si ce n'est pas une dengue, il y a des moustiques. Pas toujours mais parfois il y en a. Donc j'ai toujours mes produits pour vaporiser sur la peau et dans l'habitacle les produits spéciaux. Mais à part la dengue je ne connais pas... Enfin je connais mais là on en a tellement parlé, le Chikungunya mais là c'est plus du côté de la Réunion, peut-être l'Afrique ? Je suis allée aussi à la Réunion. Mais on ne parlait pas encore du Chikungunya.

En Afrique vous faisiez autre chose que le répulsif ?

Non.

Ou alors est-ce que vous savez des choses que vous n'avez pas faites ?

Même pas. C'était un voyage organisé dans un bel hôtel, propre et tout donc je fais confiance. Bien sûr je suis allée à droite à gauche mais à part le répulsif pour les moustiques et le produit solaire pour ne pas attraper de coup de soleil, je n'ai rien fait d'autre.

Et vous savez des maladies qu'on peut attraper avec les moustiques à part la dengue et le Chikungunya ?

Non, je ne vois pas ? Qu'est-ce qu'on peut attraper ?

Ah je vous dirais après ! Et alors –de quoi on n'a pas parlé- les animaux autres que les moustiques, vous avez des notions ?

Je ne vais pas dans les endroits, à part la Zambie où je suis allée un petit peu voir un village où on s'est approché des bêtes sauvages. Je ne vais pas dans des endroits où je risque d'être confrontée à des serpents ou des araignées énormes ou des choses comme ça, non je déteste. Je ne veux pas les voir donc vous voyez, je reste dans des grandes villes quoi.

Il y a des chiens dans les grandes villes par exemples ?

Ah oui.

Vous avez des notions par rapport aux chiens ?

Non mais les chiens je n'ai pas peur moi. Mais je ne... Un chien que je ne connais pas, je ne vais pas m'aventurer à le caresser, non. Rien du tout. Je ne le connais pas, je le laisse tranquille. Mais sinon je n'ai pas peur des chiens. Oui parce qu'un chien peut me mordre et me donner la gale, c'est ça ?

Parce que qu'est-ce que c'est pour vous la gale ?

C'est cette maladie quand on se fait mordre par un chien après euh, c'est une maladie la gale. On peut en mourir même.

Oui mais qui donne quoi ?

La gale sur les chats, les chats ils perdent leurs poils et ça fait des grosses plaques mais sur l'humain je ne sais pas ce que ça donne. Mais vraiment je n'ai pas eu idée, les chiens, les chats je ne pense pas à ça. Mais je ne les touche pas. Voilà. Je ne connais pas, je ne touche pas.

Et par rapport aux eaux douces de baignade ? Est-ce que vous savez quelque chose là-dessus.

Les eaux douces. Mais je ne me baigne jamais.

Oui mais on ne vous en a pas parlé ?

Si on m'avait parlé de tout ce qui fait peur, je ne serais peut-être pas partie !

Oh mais non ! Et tout à l'heure vous m'aviez parlé du sol ?

Oui parce que, pour moi je parle du Brésil parce que c'est l'endroit où je vais le plus, donc le sol il est pollué. Il est sale. Donc il faut faire attention quand on rentre d'une grande promenade, il faut bien se laver les pieds. On a les pieds tout noirs en dessous, on marche beaucoup en tongs. Donc on rentre, on a les pieds tout noirs alors ça faut avoir une bonne hygiène des pieds, bien se laver les pieds, je dirais même parfois avec un petit peu d'eau de javel. Parce que faut frotter hein. Et quand il pleut ! Alors quand il pleut, déjà je déconseille de marcher en tongs parce que ça glisse et puis toute cette pollution du sol. Plutôt marcher avec des tennis. Mais en Afrique, je n'ai pas mis de tongs. Jamais.

Vous étiez toujours en chaussures fermées ?

En tennis oui. Oh ben oui parce qu'on allait faire un safari rivière, on marchait dans des endroits, euh non non j'étais mieux en tennis.

Pour vos différents voyages vous avez consulté un médecin avant de partir ?

Non. Simplement celui pour l'Afrique du sud.

Qui ça ?

Ben je suis allée voir mon médecin traitant qui m'a donné le fameux médicament qu'il faut prendre 15 jours avant de partir. Alors effectivement il a vérifié que le vaccin de la fièvre jaune, est-ce qu'il fallait le faire, est-ce qu'il fallait ne pas le faire, ça se discutait pas mal. Bon il y a la moitié du groupe du voyage qui l'a fait et l'autre moitié qui ne l'a pas fait.

Et vous avez un peu parlé des mesures non médicamenteuses dont on vient de parler ?

Pas du tout. Je ne me souviens pas trop.

Il vous avait donné des conseils, vous vous souvenez ?

Non. Bon ça fait quand même une bonne dizaine d'année. Je ne me souviens pas du tout.

Et à part votre médecin, comment vous vous informez ?

Alors en réalité je ne m'informe pratiquement pas. Simplement, le voyage en Afrique du sud, il était organisé. Donc là l'organisateur nous a donné quelques conseils, mais sinon quand je suis partie en Egypte je n'ai même pas réfléchi, je n'ai pas demandé à mon médecin ce qu'il fallait faire. Pareil au Brésil, maintenant ça fait bien 8 ans que j'y vais, moi mes enfants ils y vivent donc euh je ne demande rien. Et puis tous les pays où on s'est arrêté avec mon mari, parce qu'on fait de temps en temps des croisières, je n'ai pas...

Des sources écrites non plus ?

De temps en temps on regarde sur internet.

Vous allez sur quels sites ?

Ce n'est pas moi qui m'en occupe, c'est mon mari qui regarde. Il regarde sur internet mais sinon je ne suis pas trop méfiante. J'irais à l'autre bout du monde du moment que ce n'est pas dans la jungle avec les grosses bestioles que je n'aime pas.

Bien sûr. Et alors qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances ?

Ah ben je n'en ai pas beaucoup ! Peut-être que si j'en avais eu plus, ben peut-être que j'aurais été plus réticente. Je n'en ai pas beaucoup. Moi je pars, allé hop j'ai décidé je pars.

Si vous mettiez une note, très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise, vous diriez quoi ?

Oh elles sont très moyennes. Parce que je n'ai pas beaucoup d'informations.

Et alors qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Qu'est-ce que je veux apprendre de plus ? Je ne sais pas si il faut que j'apprenne quelque chose de plus parce que si j'apprends des choses désagréables, après ça va me freiner.

C'est un peu la technique de l'autruche ?

A peut-être oui. Mais je n'ai pas beaucoup de notion en fin de compte. De ce qu'il faut faire, de ce qu'il ne faut pas faire. Jusqu'à présent, ça s'est bien passé mais ça aurait pu, j'aurais peut-être pu avoir un souci mais je n'en ai pas eu.

En fait les mesures que vous connaissez et que vous n'appliquez pas, est-ce que vous savez pourquoi vous ne faites pas ?

Celles que je connais, je les ai appliquées. Puisque je ne bois pas d'eau du robinet, je fais attention à ce que je mange et puis j'essaie de me laver correctement à chaque fois que je reviens d'une excursion ou quelque-chose pour éliminer si j'ai eu des microbes, etc. J'ai eu la chance de ne jamais être piquée par quelque-chose parce que je sais que ça peut arriver et sans s'en rendre compte. Et j'ai eu la chance de ne jamais être piquée par une bête donc le peu que je connais, je l'applique.

Sauf les crudités.

Sauf les crudités, c'est vrai.

Est-ce que vous pouvez m'expliquer pourquoi ?

Pourquoi ? Peut-être aussi que ce qu'il y avait à manger ça ne me plaisait pas du tout et qu'il n'y avait que les crudités qui me convenaient. Ce qu'ils proposaient, pour moi, ça ne me plaisait pas. L'allure ne me plaisait pas du tout. J'ai préféré manger des crudités. Et je n'ai pas été malade. Enfin, en revenant mais ce n'était pas grand-chose. Parce que les autres, ils avaient tous mangé les plats cuisinés, mitonnés et tout, qui moi ne me plaisaient pas du tout et ils ont été malades pendant le séjour. Mais je n'aurai peut-être pas dû parce que c'est vrai qu'en Egypte, j'y suis allée en 2001, vous voyez il y a 12 ans. Je n'aurais peut-être pas dû agir comme ça mais bon je l'ai fait. Au Brésil si vous, au Brésil comme en Argentine, comme au Paraguay, si vous allez dans un restaurant très bien, vous pouvez manger des crudités. Les glaçons sont faits avec de l'eau minérale. Ça vous pouvez les consommer en toute confiance.

Par quels moyens vous souhaiteriez être informée, vous avez des idées ?

Moi quand j'ai besoin de savoir quelque chose, je vais voir sur internet.

Après vous ne savez pas où il faut regarder ?

Oui exact. Oh vous tapez sur internet, vous tapez et puis après vous lisez ce qu'il y a.

On a oublié de parler des maladies qui peuvent être transmises sexuellement ou par le sang. Est-ce que vous avez quelques notions ? Bon je sais que vous êtes mariée !

A part le SIDA... Bon je ne sais pas si la syphilis ça existe encore... Je ne vois que le SIDA et je ne suis pas trop concernée par ça. Parce que quand je voyage, je voyage avec mon mari et quand je ne voyage pas avec mon mari, c'est pour aller voir mes petits-enfants (rire). Je ne suis pas concernée du tout ! Mais oui bien sûr que je suis quand même informée et que si j'étais jeune, si j'étais plus jeune et que je n'avais pas de mari ou de compagnon, bien sûr que je ferais attention à tout ça.

Vous savez comment on fait attention ?

Ben je suppose que déjà le préservatif. Voilà. Je ne vois pas le reste parce que je n'ai pas été confrontée à ces choses-là, alors.

Et par rapport au sang, vous savez quelles précautions il faut prendre, notamment quand vous avez eu une piqûre.

Non je ne sais pas. Mais par exemple au Brésil, il y a énormément de filles qui sont là pour, pour faire de l'argent peut-être mais aussi qui aimerait bien trouver quelqu'un qui les ramène en Europe. Et mon fils le dit tout le temps, il prévient les gens qui arrivent là-bas que si ils ont envie de s'amuser avec ses demoiselles il faut se protéger hein.

[Tableau des mesures]

Alors dans toutes les mesures qu'on a citées, qu'est-ce que vous en pensez au niveau contrainte, efficacité, complexité ?

On ne peut pas vraiment appeler ça des contraintes. Ce n'est pas des grosses contraintes.

Ça ne vous pose pas souci ?

Oh non. C'est simplement des précautions à prendre mais on ne va pas appeler ça des contraintes.

Et alors qu'est ce qui pourrait vous aider à mieux respecter tout ça ?

Là je ne vois pas. Je ne vais pas me passer un disque tous les jours ! (Rire) Non, il y a déjà pas mal de choses que je sais et que je pratique. Maintenant il y a 2-3 petites bricoles que je ne faisais pas attention, il y a des choses que je ne savais pas mais j'en sais une partie.

Qu'est-ce qu'il pensait votre mari ? Quand vous voyagez ensemble, qu'est-ce qu'il en pense lui de tout ça ?

Je suis sûre qu'il ne fait même pas attention. Il fait attention à l'eau oui, ça il fait toujours attention à l'eau. Il se lave énormément les mains, ça c'est sûr. Mais il mange des glaces, je peux vous dire qu'il mange des glaces ! Pas mal même. Et il a pris les médicaments comme moi pour l'Afrique. Mais à part ça... Les moustiques, il est allergique alors il prend ses précautions.

Et est-ce que vous avez d'autres choses à ajouter ?

Non c'est vous qui devriez m'apprendre des choses !

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	X
Laver et peler les fruits		X
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée		X
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires		X
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants		X
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage	X	
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		

Mr I 58 ans retraité commercial et Mme I 56 ans retraitée institutrice.

Reviennent du Pérou où ils sont partis 2 mois, pour rendre visite à une nièce et pour le tourisme. Voyage prévu 1 an à l'avance. Ils n'avaient jamais voyagé en zone tropicale auparavant.

Vous aviez consulté avant de partir ?

Oui le médecin traitant parce qu'on voulait partir aussi avec une petite base de médicaments au cas où, avoir des informations aussi. Et on nous a orientés vers le centre de consultation des voyageurs à Lorient pour avoir les vaccinations.

Vous avez fait quoi ?

La fièvre jaune, typhoïde et ... l'hépatite je crois.

Donc vous avez vu votre médecin qui vous a parlé des vaccins, elle vous a parlé des choses qu'il fallait faire ou ne pas faire ?

Mme : Elle, pas spécialement mais on avait déjà des informations, quand on est en forêt tropicale par exemple, faire attention aux moustiques. Mais ce n'est pas elle qui nous a donné les informations, c'est nous qui sommes allés les chercher, en lisant.

Oui, vous avez lu quoi ? Sur quel site ou quel bouquin ?

Mr : On avait le guide du routard déjà.

Mme : On avait le guide du routard, autrement...

Mr : Et surtout quand on est allé faire les vaccins. Ils nous ont dit de ne pas boire l'eau du robinet. A part ça, il n'y a pas tellement de contre-indication à un voyage comme ça quoi.

Mme : C'est les précautions qu'on a pris. L'eau, on a fait très attention à l'eau. Pas que l'eau du robinet en fait, ne pas la boire oui mais tous les produits lavés avec l'eau, la laitue les choses comme ça. Les légumes on faisait attention à ne manger des légumes que quand ils étaient épluchés, et les fruits. Ou cuits. On a pris vraiment ces précautions là et le lavage de dents on a fait avec de l'eau qu'on achetait. On a pris l'habitude de faire attention à ça.

Vous n'êtes pas tombés malade ?

Mme : Alors moi j'ai eu, ça a duré 3-4 heures, je pense que c'était dû à une petite laitue qui était dans un plat. Qui avait dû être lavée avec de l'eau, je me souviens après coup que la laitue était humide. Bon elle n'avait pas été bien essorée. Et j'ai été malade pendant quelques heures.

C'était la diarrhée ?

Mme : Oui voilà, c'était essentiellement ça. Donc on avait les médicaments qu'il fallait, c'était l'opéramide un truc comme ça. Et je suis passée tout de suite à un antibiotique et c'était – je ne me souviens plus du nom – et là ça s'est très vite passé. Et après je n'ai pas été malade. Et toi c'était le dernier jour.

Mr : On était revenu sur Lima, dans la famille. Elle avait fait un plat et elle a rajouté de l'eau, de l'eau du robinet. Et j'ai été malade toute la nuit. Même arrivé à Madrid... L'antibiotique a fait son effet pendant le temps du voyage.

Mme : Après, est-ce que c'est dû à l'eau ? On suppose.

Alors est-ce que vous pouvez détailler un peu au niveau de l'alimentation ce que vous savez. Les aliments à risque.

Mme : Alors on faisait attention à ne pas consommer des jus de fruits, parce qu'ils servent beaucoup de jus de fruits là-bas.

Mr : Surtout dans les marchés.

Mme : Voilà tout ce qui était dans la rue, dans les marchés, on n'a jamais consommé de jus de fruits. On a toujours consommé dans des bars, à l'intérieur.

Mr : Et dans des gobelets en plastique. Qui n'étaient pas lavés. Parce que quand on était à Lima, on en a consommé mais c'était dans des gobelets jetables. Donc il n'y avait pas de problème de lavage de gobelet.

Mme : Quand on était avec notre cousine justement, on est allé à 1 heure de route avec elle sur un marché et elle nous a dit depuis le temps que vous êtes au Pérou votre intestin est habitué, on va prendre un jus de fruits. Donc ils ont fait le jus de fruits devant nous, moi j'ai quand même veillé à avoir un mélange de jus de fruits dont ils enlevaient la peau. Toi tu as pris du jus d'orange mais ils ont rajouté de l'eau, ça se voyait. Mais après, moi j'étais très méfiante parce que je voyais bien qu'ils lavaient à l'eau, ils égouttaient juste et puis hop ils remettaient le jus de fruits dedans. Donc je me suis dit on verra mais c'est vrai qu'on y a toujours pensé. On y a toujours veillé, on a toujours eu cette crainte.

Mr : Les produits qu'on n'a pas mangé par contre ce sont les fromages. Les fromages au lait cru.

Mme : C'est arrivé mais c'était cuit. Ça rassurait quand même. Les légumes, un peu comme la fameuse laitue, après à côté de ça j'avais une boisson qui était alcoolisée, donc peut-être aussi parce que moi l'alcool fort me dérange beaucoup donc je n'en sais rien, c'est l'un ou l'autre. Donc les légumes, s'ils n'étaient pas cuits je n'en prenais pas. La laitue, je mange beaucoup de laitue ici, là-bas je n'en prenais plus après. J'avais vraiment très peur. Enfin, je pense avoir été vigilante. Est-ce que ça a aidé ?

Donc vous avez fait ce que vous pouviez, ce que vous saviez ?

Mme : Ah oui, vraiment. Oui pour le lavage de dents, on veillait toujours à avoir une bouteille. On avait le réflexe quand même ! Rincer la brosse à dent sous l'eau du robinet oui mais après je l'essuyais vraiment bien.

Vous savez ce qu'on peut risquer par l'alimentation ?

Mr : A part ce qu'on appelle la turista, grosso modo.

Mme : Une diarrhée qui peut entraîner une déshydratation qui est quand même importante, on sait que tout en étant mal, je buvais de l'eau quand même, je m'hydratais. Ça on le sait. Mais... Par l'alimentation essentiellement ?

Oui, d'autres maladies par l'alimentation.

Mme : Ben après ça peut très bien être tout ce qu'on attrape ici, tout ce qu'on appelle les vers, je ne sais plus quoi, ils ont un nom, dans la viande crue, bon ben voilà. Mais au Pérou, ils cuisent vraiment bien la viande, trop à notre goût mais on n'aurait jamais mangé de la viande à moitié cuite.

D'accord. Vous m'avez parlé des moustiques aussi au début. Vous savez quoi et vous faisiez quoi ?

Mme : Alors pour les moustiques, on a ...

Mr : C'était en forêt amazonienne.

Mme : Oui uniquement en forêt amazonienne. Donc on avait la Malarone®, on s'est renseigné sur la Malarone®. On a lu et on a entendu partout que c'était le médicament le plus cher. 50 euros la boîte. Mais aussi celui qui avait le moins d'effets secondaires. Nous, nous n'en avons pas eu d'effets secondaires. On en a pris la veille, pendant le séjour et ensuite 7 jours après. Bon là ça s'est bien passé. A côté de ça, bon ça nous a rassuré mais à côté de ça, on portait quand même des pantalons longs, des manches, on se couvrait les mains. Des moustiquaires au-dessus du lit. Le spray pour s'enduire un peu les parties découvertes. Pour le visage on faisait attention à en mettre d'abord sur les mains pour éviter les yeux et les muqueuses. C'est vrai qu'avec tout ça, on était sûr, on se sentait rassuré.

Vous avez réussi à bien faire tout ça ?

Mme : Oui, ce n'est pas un problème. La moustiquaire, on lisait partout dans le routard qu'il fallait quand même regarder les trous, effectivement il y avait des trous. Bon voilà. Il y avait un moustique, on l'a chassé. Mais on n'y a pas pensé constamment, constamment, ce n'était pas une appréhension, une hantise.

Une appréhension par rapport à quelle maladie, vous savez ?

Mme : Ben après c'est la malaria, si mes informations sont bonnes. Et si on se fait piquer par un moustique, il faut quand même que ce moustique soit porteur de la maladie pour que nous, nous ayons ensuite le palu, c'est ça ?

C'est quoi pour vous le palu ?

Mme : Qu'est-ce que c'est ? Je sais que la maladie peut être mortelle et qui entraîne des douleurs partout dans le corps, des fièvres, des sueurs, enfin bon.

Mr : C'est-à-dire qu'on n'est pas parti la peur au ventre.

Oui j'espère.

Mme : Non pas du tout.

Mr : Non mais ça peut aussi être le problème, quand on commence à nous détailler tout ce que ça peut apporter le palu, on se dit finalement on va rester dans la creuse.

Mme : Mais c'est vrai qu'on y pense. Quand on a été faire des petites rando de nuit dans la forêt amazonienne, avec le guide hein, on n'y va jamais sans guide. Ces guides, on voyait toujours beaucoup de moustiques autour d'eux, dès qu'on s'arrêtait en fait. Les moustiques ils tournaient autour, nous pas. Parce qu'on était enduit, on voyait une sacrée différence. Mais on a vu le guide s'est fait piquer à un moment au cou, il avait une grosse, mais ça ne l'a pas inquiété quoi. Et nous on s'est dit quand même il y a des risques, on en n'est pas loin.

D'autres maladies transmises par les moustiques ?

Mme : Non. Non nous c'était celle-là essentiellement. Non d'autres, pas à ma connaissance. Il y en a peut-être je ne sais pas.

Mr : On a suivi les recommandations qu'on nous a données quand on est allé faire les vaccins pour la fièvre jaune à l'hôpital de Lorient.

Mme : Ils nous font peur quand ils vous donnent les documents. Ils vous donnent une feuille, bon attendez là, on lit la feuille on se dit « bon on y va ou on n'y va pas ? » C'est impressionnant quand même.

Vous ça vous a impressionné quand ils vous ont donné tout...

Mme : Non parce qu'on avait lu beaucoup de choses avant et on c'était informé avant et on nous avait dit vous avez des chances de tomber sur un médecin qui va vous dire « à votre place, vous n'y allez pas ». Bon on verra. Je pense qu'en prenant des précautions et en ayant l'information...

Vous êtes satisfaits de l'information qu'ils vous ont apportée au centre ?

Mr : Oui.

Mme : Oui. Ils nous ont donné les informations, répondu à nos questions, enfin voilà. Après c'est vrai que quand on fait les vaccins, on pique d'un côté et de l'autre, on se dit...hein.

Est-ce que vous avez des notions par rapport aux animaux autres que les insectes ?

Mme : Dans la forêt amazonienne ou partout ?

Partout

Mme : On a caressé des lamas, on n'a pas pensé qu'il pourrait y avoir des problèmes. En dehors de la forêt amazonienne, si par contre des chiens errants.

Mr : Surtout dans les bidonvilles.

Mme : Même pas, parfois partout. Il y a des chiens partout. En plus ce sont des grands chiens. Quand on a approché les bidonvilles, là oui, ça fait très peur

Vous savez ce qu'il ne faut pas faire justement ?

Mme : Les toucher, les caresser, la bave.

Vous savez de quoi ils sont porteurs ?

Mme : Je ne sais pas peut être de la rage si elle existe là-bas. Mais on ne les a pas vu, je ne sais pas, amaigris ou des choses comme ça. C'est vrai que quand on allait dans les bidonvilles, on faisait attention.

Et en Amazonie par rapport aux autres animaux qu'il peut y avoir, votre guide vous avait donné des conseils ?

Mme : Oui parce qu'on a fait une sortie de nuit pour observer justement les animaux, les insectes. Donc il nous conseillait même à un moment de ne pas entrer en contact avec certaines plantes.

Et au niveau vestimentaire il vous avait dit ?

Mme : Oui, ben il nous avait dit, on était déjà bien couvert, on portait des bottes. C'est eux qui nous donnaient les bottes.

Mr : C'était indispensable on avait de l'eau jusqu'aux genoux.

Mme : Oui mais il a plu. De toute façon c'est fourni parce qu'avant de quitter la France on nous a demandé nos pointures. Donc on nous les a redemandées là-bas et en arrivant les bottes nous attendaient. Et ils nous rappellent les précautions à chaque fois : le produit anti-moustique, se couvrir.

Mr : Oui première chose qu'il nous a dit, dans un lodge, c'est un tout petit village. Et la première chose qu'on nous a dit, c'est vous êtes au bout du village, après c'est la forêt, il n'est pas question que vous y alliez tout seuls.

Mme : Donc on a fait 2 sorties. Mais toujours bien conseillé, toujours soucieux de savoir comment on était...

Vous êtes allés sur des plages ?

Mme : Au début on aurait pu parce qu'il y avait des plages.

Mr : En Amazonie ?

Non au Pérou.

Mr : Oui à Lima.

Mme : Oui mais on était chaussé. On n'a pas pu aller pieds-nus sur le sable ou dans l'eau, parce que l'eau est sale déjà, beaucoup de vagues assez hautes, des galets, une pente quand même bien prononcée. Ce n'était pas une envie, on était au bord, on marchait.

Ce n'était pas des plages de sable ?

Mme : Ce sont des plages de galets... Mais les 2, la plage de Lima il y a la falaise, la route, le sable, les galets et l'eau, voilà.

Et est-ce que vous aviez des connaissances par rapport au sable ?

Mme : Non mais moi je me méfie du sable parce que j'ai eu des verrues plantaires et je suis presque persuadée que j'ai attrapé ça en marchant pieds-nus dans le sable.

Et par rapport au sol, vous savez s'il y a des précautions à prendre ?

Mme : On évite de marcher pieds-nus sur le sol parce qu'on ne sait jamais aux piqûres, insectes, plantes. Tout ça quoi. C'est vrai qu'on se méfie tout le temps. Par contre on a une fille. Et notre fille qui a 18 ans, elle est d'origine africaine, elle est Ethiopienne. Elle, elle marche tout le temps pieds-nus. Et c'est vrai que petite, avant qu'elle n'arrive, elle a eu une énorme blessure sous le pied. Elle s'en souvient tellement elle en a souffert. Bon la plaie est réparée mais on lui dit souvent de ne pas marcher pieds-nus. Elle, elle vit pieds-nus.

Autre chose, par rapport aux eaux douces de baignade, est-ce que vous avez des notions ?

Mr : Les eaux douces, on en n'a pas vu beaucoup. A part le lac Titicaca mais il faisait 9 degrés dans l'eau donc... Autrement les canyons mais on ne peut pas arriver à l'eau.

Mme : On se méfierait. C'est vrai qu'on a eu un souci dans une baignade d'eau douce, notre fils quand il était petit. Depuis, on est méfiant. C'était en France mais je me dis que ça peut arriver partout. Il s'était baigné et une goutte ou une éclaboussure lui a projeté dans l'œil un vers. Donc ça a été une horreur pendant un jour et nuit jusqu'à ce qu'un ophtalmo se rende compte qu'il y avait un vers qui était logé sous la paupière. Après on a été très méfiant. Il aurait pu perdre l'œil, enfin voilà. Mais sinon... Peut-être qu'on se méfierait peut-être moins des eaux de torrents, peut-être à tort. Quand le milieu se déplace. On s'est baigné dans des zones de torrents froids.

Au Pérou ?

Mr : Non.

Mme : Non ce n'était pas... Au Pérou est-ce qu'on a marché dans l'eau ?

Mr : On a traversé des rivières en crue mais c'était en bus ! Par contre on s'est baigné dans des bassins d'eaux chaudes.

Mme : Non là on s'est baigné sans trop se poser de question. On s'est dit elle est chaude, elle est bonne.

Et si vous êtes hospitalisés, par rapport aux maladies qui peuvent être transmises par le sang, est-ce que vous savez juste quelle précaution il faut prendre ?

Mme : Moi être hospitalisée au Pérou, j'aurais très peur, voilà. C'était une de mes appréhensions quand même. Parce que ben c'est le Pérou, ce n'est pas la France ou l'Europe. Je me suis posée la question.

Mr : Enfin quand on est allé dans le sud du Pérou, on connaissait du monde là-bas, la première chose qu'on nous a dit c'est « si vous avez le moindre souci de santé, appelez nous et on vous redirigera vers Lima dans certains hôpitaux ». Comme il n'est rien arrivé, on ne peut pas...

Et si vous avez besoin de piqûre, est-ce que vous savez juste ce qu'il faut vérifier ?

Mme : Si c'est stérilisé, si le produit est stérilisé ou à usage unique. Je crois qu'on est tellement habitué à voir ça ici que si on voyait autre chose, on réagirait je pense. Après voilà.

Vous savez quelles maladies on peut avoir par le sang ?

Mr : Le SIDA.

Vous en connaissez d'autres ?

Mr : D'autres...

Mme : Si il doit y en avoir d'autres mais nous ce qui nous fait surtout peur c'est le VIH...

Ok. Qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances globalement par rapport à tout ça?

Mme : On espère qu'elles s'approchent le plus possible de la réalité et des précautions majeures qu'il fallait prendre. Bon maintenant on ne sait jamais tout, c'est sûr. Maintenant on compte aussi sur les médecins pour avoir des informations. Enfin, internet est là mais ça ne doit pas être essentiel internet, je pense qu'un patient a quand même besoin de conseils d'un médecin.

Comment vous voudriez être informés vous ?

Mme : Nous on aime bien être informés par les médecins, des personnes qui ont eu ce vécu oui aussi, c'est peut-être aussi important de les écouter. Bon internet c'est vrai que ça nous aide beaucoup mais les conseils des médecins, comme ça.

Plutôt oral ?

Oui voilà je trouve que c'est important ces conseils. Je pense qu'on retient mieux quand on l'entend, quand on nous le dit à nous personnellement plutôt que d'aller sur internet.

Alors si je mets une note : très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise, vous diriez quoi ?

Mr : Plutôt bonne.

Mme : Oui voilà on dirait bonne.

Mr : Ça dépend de comment on organise le voyage. Si on part avec un tour opérateur qui nous emmène dans des hôtels grands luxes dans tout le pays, normalement il ne doit pas y avoir de problème. Nous on avait choisi de partir justement plus chez l'habitant, donc chez l'habitant c'est à nous d'essayer de voir qu'est-ce qu'il faut faire, qu'est-ce qu'il ne faut pas faire. Et quand on est allé voir notre médecin traitant, tu lui as dit comment on voulait voyager.

Mme : Oui et par contre moi j'y suis allée en lui disant, j'aimerais avoir ça, j'aimerais avoir ça au cas où, voilà. Donc j'ai aussi fait moi-même des demandes. Moi je suis migraineuse par exemple alors je craignais de ne pas avoir suffisamment de médicaments que je prends, que je connais, et en demander là-bas, je voulais surtout éviter ça. Voilà j'avais ce souci-là majeur quand même. Je voulais aussi un médicament, après je n'ai pas regretté quand on a eu le problème intestinal, on a réagi tout de suite et ça ne s'est pas empiré. Ça n'a pas perturbé notre voyage, ça n'a pas non plus perturbé les gens avec qui on était. Bon un minimum. Il y avait l'altitude aussi là-bas, le mal d'altitude, il faut aussi connaître, anticiper peut-être pour éviter qu'il n'arrive et savoir que quand il arrive il faut prendre des précautions. Donc ça on les connaissait aussi. Donc on s'est dit si ça arrive, qu'est-ce qu'on fait, qu'est-ce qu'il ne faut pas faire. J'avais des informations à recevoir du médecin mais j'avais aussi certaines choses que j'ai demandées pour partir aussi tranquille.

Et alors à posteriori après votre voyage, qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Mme : Là comme ça on dirait que tout s'est bien passé, pas d'enquiquinement donc on prendrait un peu la même chose que ce qu'on avait déjà, certainement. Maintenant s'il nous manque des informations, on veut bien les apprendre. Mais non là non, on ne se dit pas tiens la prochaine fois il faut qu'on fasse ça. Donc nous on s'est posé la question qu'est-ce qu'on note pour la prochaine fois ? Ben non rien.

Mr : On a mis presque un an à le préparer et on est en relation souvent avec le Pérou, on ne partait pas non plus dans un pays... Sur la lune quoi. C'est un pays qui est quand même... Même au niveau de la santé, bon c'est sûr ce n'est pas du niveau de la France mais c'est un pays qui évolue rapidement. Bon après on a vécu pendant 6 jours dans un tout petit village, là on a vu quelqu'un qu'on connaissait là-bas, il nous disait les choses qu'il ne faut pas prendre. Quand on va sur les marchés locaux, il ne faut pas s'attabler avec eux et manger comme eux.

Mme : Voilà il y a un type de restauration où on se disait voilà il ne faut pas aller manger là. On a fait d'autres marchés comme ça, certains étales sur lesquelles on est resté discuter un peu, on n'allait pas acheter là.

[Tableau des mesures]

En fait globalement toutes les mesures qu'on a citées que vous connaissiez, vous les avez bien respectées ?

Mme : Oui voilà on ne s'est jamais dit « oh ça maintenant on ne fait pas attention ». On aurait pu se le dire par exemple au bout de plusieurs jours c'est bon, ça va le faire. On nous l'a dit plusieurs fois « maintenant l'eau vous pouvez », non bon on n'a jamais fait. Non on a vraiment été vigilant. Mais on a la preuve que quelques fois, même en étant vigilant ben quelques-fois la preuve hein.

Qu'est-ce que vous en pensez au niveau efficacité, complexité, contrainte ?

Mr : Oh ben les contraintes il y en a mais c'est des contraintes liées à un voyage dans un pays qu'on peut dire exotique. C'est vrai que... Mais au niveau des contraintes ce n'est pas non plus.

Mme : Non, non ce n'est pas une contrainte. Par contre quand on est revenu et qu'on a dit aux gens qu'il fallait qu'on ramène toutes nos bouteilles d'eau pour se brosser les dents, ils ont dit « oh là là, c'est quand même contraignant ». Nous ça ne nous a pas posé problème. Après voilà il faut tout évaluer, la contrainte elle est là mais bon si on ne respecte pas cette contrainte, qu'est-ce qu'il peut nous arriver après ? C'est là justement que ça peut être compliqué. Donc moi je crois que non, ce n'était pas, et puis les bouteilles d'eau, les petits marchands on en trouve partout hein. Il fallait qu'on fasse 3 kilomètres pour trouver une bouteille d'eau. Ils le savent très bien qu'on prend des précautions, ils en vendent partout.

Et les crudités vous avez réussi à vous y tenir ?

Mme : Ah oui, moi je suis très légumes et pas viande, très peu. Et ben voilà ça ne m'a pas trop posé problème, l'alimentation est bonne, la nourriture est bonne et elle fait du bien. Bon on a perdu du poids quand même, on a perdu moi 3 kilos, toi 4-5. Mais en mangeant correctement mais différemment. Les légumes m'ont manqué mais bon on avait des petites compensations.

Peut-être, comme vous êtes tombée malade avec la laitue, ça vous a rappelé à l'ordre ?

Mme : Ah oui, ça m'a dit il faut que tu fasses attention. Donc j'ai vraiment été très, je n'avais pas envie non plus, je me suis dit si il y a une petite fragilité qui s'installe, qu'est-ce que ça va être après, j'ai quand même quelques semaines à y passer. Et on ne regrette pas du tout ces précautions parce qu'on s'est dit « Ça sert à quelque chose d'être vigilant ».

Mr : Nous on a eu, quand on était sur le lac Titicaca, on a dormi chez des gens, et ce n'est pas qu'ils sont végétariens mais ils mangent très peu de viande. Et puis finalement ça s'est très bien passé, on a mangé les crudités qu'ils nous ont servies, on mange aussi beaucoup là-bas de maïs cuit.

Vous dites, vous avez quand même mangé des crudités à ce moment-là ?

Mr : Oui parce que c'est des tomates, des concombres et tout ça c'est épluché.

Mme : Ce qui est cru, c'est épluché. Et les crudités, servies crues, ce n'est pas en grande quantité. C'est une rondelle de concombre, de tomates. Mais autrement c'est cuit.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes	X	X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage	X	
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		

Mr J 54 ans. Fonctionnaire territorial et DJ.

Revient du Costa Rica 2 semaines et demi. Voyage prévu 3-4 mois à l'avance. A déjà voyagé dans de nombreux pays en Asie, Afrique, Caraïbes et Amérique centrale.

Et vous avez dormi où au Costa Rica ?

Dans des hôtels. C'est vrai que j'ai fait un circuit. Et après j'ai fait du balnéaire du côté pacifique. C'est-à-dire qu'on a fait tout le pays, 1600 km.

Et vous mangiez dans des restaurants touristiques ou plutôt des bouis-bouis ?

Non, non, restaurants touristiques tout le temps. Parce qu'à force de voyager, je fais très attention à la nourriture extérieure. J'ai 3 copains qui sont partis au Vietnam, ils ont vu des trucs dans la rue, ils ont dit « ici on peut manger ». Ils ont mangé, 10 minutes après, ils étaient allongés par terre. Parce que bon, c'est vrai que notre organisme n'est pas... N'assimile pas toutes ces bactéries, tout ce qu'il y a. C'est comme les gens d'Afrique qui viennent ici pendant 3 ans, ils arrivent ils ne peuvent plus boire l'eau qui est chez eux.

Justement pouvez-vous me parler des mesures de prévention non médicamenteuses que vous connaissez ?

Dans beaucoup de pays, ils ne peuvent pas consommer l'eau du robinet. Boire de l'eau en bouteille bien capsulée. Et notamment au Costa Rica, il y a un hôtel qu'on nous a déconseillé. Au Costa Rica l'eau est de très bonne qualité. Mais dans tous les hôtels, il y avait 2 bouteilles d'eau dans la salle de bain. Pour se laver les dents et éventuellement boire. Mais qui étaient bien fermées. Je fais très attention à ça et puis surtout faire attention aux légumes, aux fruits, qu'ils soient bien lavés quoi. Sinon ben il faut faire attention aux glaçons. Aux glaces, voilà. Euh l'hygiène bien sûr, c'est sûr que si on mange par terre. Je vois en Afrique toute la famille mange dans le même plat. Donc moi j'avais rencontré une Sénégalaise, j'étais retourné la voir et j'étais dans la famille. A moi, on m'a donné une cuillère. Je n'ai pas été malade parce que j'ai bien vu que c'était assez correct quoi. Mais bon, on n'est pas à l'abri...

Les légumes, vous dites c'est quelle sorte de légumes ?

Euh les carottes, les pommes de terre, les légumes qu'ils cultivent. En général quoi. Donc faire attention parce que eux ils n'hésitent pas à cuire certains légumes avec un peu de terre. Ils ne vont pas les laver avant. Parce que leur organisme assimile un peu tout ça.

Les aliments à risque, vous m'avez déjà dit les glaces, est-ce qu'il y a d'autres aliments qu'il faut éviter de manger ?

Oui alors ce qui m'est arrivé au Sénégal, c'est qu'on a été au marché avec à l'époque ma miss Sénégalaise. Le problème c'est qu'il fait 40 degrés dehors. On a été à la boucherie. La boucherie c'est à 40 degrés, il n'y a rien de réfrigéré. Il y avait de la viande et plein de mouches dessus. Elle me dit « tu veux de la viande ? », je lui dis « oui mais je ne prendrais pas de la viande ma fille, je vais être malade ». Elle a compris. Donc moi je n'en ai pas pris. Donc j'ai passé beaucoup de temps à manger, parce que j'adore les fruits et les yaourts. Donc il y avait une supérette à côté. Donc j'ai acheté beaucoup de yaourt, des fruits que j'ai lavés, épluchés sinon des pâtes. Euh j'ai trouvé des conserves comme des petits pois, des haricots. Donc ça j'étais sûr puisque c'était en conserve. Je fais attention quoi. Et comme je regarde beaucoup de reportages à la télé.

Ça c'est l'alimentation. Est-ce qu'il y a d'autres choses dont vous avez notion mais qui ne sont pas l'alimentation.

Par exemple, je n'achèterai pas de produits cosmétiques ou dans un marché. Je serai très attentif. Si c'est en vrac par exemple, c'est ce que je veux dire. Je ferai très attention parce que... Pour la peau. Sinon tout ce qui est maquillage aussi. Vous savez les dessins qu'ils font ?

Les tatouages ?

Non vous savez les maquillages.

Le henné ?

Le henné par exemple. Oui, faut faire attention à ça. Quand j'étais jeune et que j'allais en discothèque, il y avait des tampons. Et dans la semaine on voyait le nom de la discothèque qui était gravé dans ma peau. C'est là que je me suis dit il y a un souci. Ça n'a pas été méchant. Et après quand je sortais, je demandais, j'expliquais et il disait « il n'y a pas de problème monsieur, allez-y vu qu'il n'y a que vous ». . Je ne suis pas sensible, c'est comme la gastro, j'ai eu la gastro une fois mais c'était ici. Mais je fais attention quoi, je fais attention.

Qu'est-ce que vous pensez risquer par rapport à l'alimentation ? Est-ce que vous connaissez les maladies qu'on peut avoir ?

Euh l'alimentation on peut avoir je pense des choses graves. On peut... Je pense qu'on peut même décéder hein ? Des choses très importantes je pense. Mais les maladies je ne les connais pas. Maintenant tout ce qui est palu, moi j'ai toujours pris mes précautions.

C'est-à-dire ?

Ben prendre le comprimé par exemple 2 jours avant ou une semaine avant. Un par jour. Puis une semaine après ou un mois après. Donc quand j'ai fait Vietnam, Cambodge, Thaïlande, Afrique noire tout ça. Sinon là c'était obligatoire le vaccin contre la fièvre jaune. Après je l'avais déjà fait, parce que c'est valable 10 ans. S'il n'avait plus été valable, je l'aurai refait. Je ne veux pas prendre de risque moi. Il y a 2 personnes à Pontivy qui ont le palu quoi. Parce qu'ils n'ont pas voulu prendre leurs précautions. Bon maintenant c'était un choix aussi. Parce qu'il y a des gens qui ont du mal à supporter. Moi quand j'ai fait la Thaïlande, c'était avec 2 copines, il y en a une qui avait du mal à supporter. Ben elle l'a quand même pris.

C'est quoi pour vous le palu ?

C'est un moustique. Je ne me trompe pas ?

Oui mais ça donne quoi ?

Alors ce sont des crises où on transpire, on reste au lit pendant 4-5 jours apparemment. On peut faire 2 crises dans l'année. Comme je ne suis pas médecin, je n'approfondis pas la chose.

C'est grave, ce n'est pas grave ? C'est mortel, ce n'est pas mortel ?

Oui c'est mortel puisqu'il y a des gens qui meurent du palu. Oui, alors à quelle dose je ne sais pas. Est-ce que c'est avec le temps, est-ce que c'est le fait de l'avoir pendant 10 ans c'est-à-dire qu'il y a une espérance de vie avec le palu, je ne sais pas. Ou si le fait d'avoir le palu et d'être piqué par un autre moustique qui donne le palu, est-ce que c'est le cumul de tout ça, je ne sais pas. Je ne me suis pas intéressé à la question. Maintenant... Toutes les maladies il faut faire attention quoi. Et il y a aussi beaucoup l'hygiène de vie qui rentre en compte pour beaucoup de chose, je pense.

C'est-à-dire ?

Ben vous savez que par exemple quelqu'un qui fume 3 paquets par jour ou qui va boire 1 bouteille de Ricard par jour, l'espérance de vie bon. Plus, si il ramasse le palu ou autre chose ou qu'il a un cancer,

il aura plus de mal à s'en sortir. C'est comme ça que je vois les choses. Non moi je suis réaliste dans la vie. Comme dirait l'autre, on me propose un voyage aller-retour à 50 euros pour 3 semaines, ben oui c'est en Afghanistan ou en Iraq. Je ne vais pas prendre le risque.

Et les moustiques, comment on s'en protège ? A part les médicaments.

Alors est-ce qu'un spray anti-moustique c'est un médicament ?

Non.

Moi c'est la seule chose que j'ai oublié pour une fois. Donc en arrivant au Costa Rica, on parlait de ça juste à la sortie de l'aéroport. Je dis « Zut j'ai oublié ». Et donc j'ai informé le guide et rapidement il m'a dit qu'on n'en avait pas besoin dans toutes les zones. Les moustiques c'est surtout après la pluie. Donc tant qu'on n'a pas de pluie on va être tranquille. Mais il y a des zones comme la zone tropicale où on va aller, il va falloir en mettre. Et donc rapidement on a été en magasin et j'ai acheté une bombe anti-moustiques. Sinon le comprimé que je prenais contre le palu, j'avais lu sur la notice que –je lis tout le temps les notices – c'est ce qui servait aussi à, non pas à guérir, on ne guérit pas du palu apparemment, mais il servait à améliorer le confort de celui qui avait le palu. Et le nom, il n'y en a pas tant que ça.

Malarone® ?

Voilà. Et donc quand j'ai été au Vietnam et Cambodge, j'ai pris quelque chose que l'agence de voyage m'a dit qui était beaucoup moins cher mais qu'on ne pouvait pas utiliser dans tous les pays, il fallait que je vois ça avec mon médecin généraliste. C'était oxycycline.

Doxycycline ?

Oui voilà. Donc il m'a dit oui je peux vous le prescrire pour Vietnam et Cambodge. Parce que je ne vais pas prendre de risque hein. Par contre il est beaucoup moins cher. Ce qui est dommage mais ça c'est le domaine de la politique, Malarone® je crois que pour 2 semaines c'est 90 euros. Donc pour un couple, c'est cher. Je ne comprends pas non plus que la sécu ne rembourse pas, parce que la personne qui a le palu, en réalité. Mais ça c'est la politique, c'est des domaines où on est dépassé. Et eux ils veulent des économies, en réalité ils n'en font pas. Parce que la personne qui est malade va être en arrêt de travail. Mais bon, c'est des débats à n'en plus finir.

Alors est-ce que vous vous protégez autrement qu'avec les médicaments et le répulsif contre les moustiques ? Vous m'avez dit médicaments et répulsif, est-ce qu'il y a autre chose ?

Ben il y a la moustiquaire. Moi je ne vais pas prendre de risque. Mais je mets la moustiquaire d'accord, mais s'il y en a une. Maintenant je mettrais des répulsifs parce que je ne suis pas parano mais bon si jamais la moustiquaire est mal mise. Par contre j'ai été piqué 2 fois... Euh je ne sais pas quand. C'était méchant. Alors est-ce qu'ils sont efficaces à 100% je ne sais pas. Je ne sais pas. Moi je fais confiance à la médecine quoi. C'est comme j'ai fait le vaccin contre la grippe AH1N1 parce que je partais aux Etats-Unis.

Alors est-ce que d'autres moyens encore de se protéger contre les moustiques ? C'est tout ou vous en voyez d'autres ?

J'ai vu qu'il y avait des moustiquaires sur les bais vitrées si on les ouvrait. Oui ça aussi oui. Sinon je pense que la fraîcheur, ils n'aiment pas la fraîcheur. Donc celui qui a la clim dans une maison, je pense que c'est positif. Donc partout où je vais moi, parce que je ne veux pas le luxe, je veux le confort. Donc partout où je vais, je veux la clim. Donc la forêt tropicale, pas de clim. Parce que c'était des lodges, c'était la nature. Moustiquaire sur les bais et un ventilateur. Mais le ventilateur finalement on ne

l'entend pas alors que la clim on l'entend. Mais je dors bien. La clim je pense, améliore les choses. Maintenant c'est vrai que comme je n'aime pas la chaleur pour dormir, la clim elle tourne.

D'accord. Est-ce que vous avez des notions par rapport aux animaux autres les moustiques ?

Des notions, des animaux qui peuvent apporter des problèmes de santé ? Ben dans la forêt tropicale, je pense que les animaux eux-mêmes ont des parasites. Et autrement on a vu beaucoup d'oiseaux, on a vu des singes ! Donc je pense que, je ne toucherais pas un singe par exemple, je n'irais pas caresser un singe. Parce que je sais que tous ces animaux-là sont porteurs. Ne serait-ce que déjà un chien et un chat chez soi. Ils le disent, faire attention, chacun sa place. On ne met pas un chien dans un lit. Donc les animaux sont porteurs. Maintenant ce qui est porteur de maladies aussi, ce sont les transports, les avions. C'est vrai que les moustiques... Vous savez ils vaporisent avant de prendre l'avion. Mais là ils ne l'ont pas fait c'est bizarre. Mais comme a dit le guide, il n'y a eu aucun cas de palu ni de malaria au Costa Rica.

Vous avez des notions par rapport aux chiens à l'étranger ?

Des notions, j'ai remarqué les chiens ils n'ont jamais l'air bien portant. Ils sont tout chétifs, ils n'ont plus de poils, ils ont des taches. Mais pas que les chiens ! Au Sénégal, je vois il y avait des poules et autres choses, je pense qu'ils sont plus porteurs de maladies que les animaux ici. Parce que d'abord il fait beaucoup plus chaud quoi. On sait que la chaleur et l'humidité, tout ce qui est tropical, c'est vecteur je pense de bactéries, tout un tas de choses.

Et par rapport – je fais un peu la liste de tous les milieux où on peut avoir des choses – par rapport au sol ?

Les sols par exemple, on a vu des fourmilières, des termites. Donc tout ça il pleut, il fait très chaud, ils sont vecteurs je pense... Ils peuvent apporter. Quelqu'un qui s'allonge pour se reposer, je ne sais pas, qui est fatigué, il y a une fourmilière à côté, il ne se rend pas compte, au bout d'un moment les fourmis vont venir sur lui, bon ça peut être un problème. Faut pas être parano mais faut faire attention à tout.

Et aux sables des plages ?

Ah oui aussi.

Aussi quoi ?

C'est vecteur de beaucoup de choses.

Vous faites quoi sur les plages, vous savez ?

On parle de plages de sable ?

Oui.

Ben d'abord je mettrais une serviette. Et d'abord je ne resterais pas au soleil parce qu'il fait trop chaud, j'essayerai d'être à l'ombre déjà pour commencer. Parce que là au Costa Rica par exemple, il y avait une tortue morte sur la plage. Oh oui le sable ! C'est ce qu'il paraît pour le virus du SIDA. Pour le sable, s'il y a une tache de sang. J'ai retenu que le virus du SIDA, après 5 heures, n'est plus actif sur un galet par exemple.

Donc si on touche le galet où il y a du sang on peut attraper le SIDA ?

Non, ben non, il faut avoir une coupure pour avoir un contact. Parce que moi qui travaille à la piscine, j'ai une mission de secouriste, on demande automatiquement de mettre les gants. D'accord. Mais bon si il n'y a pas de coupure, je vous dis, il ne faut pas non plus être parano. Beaucoup de gens se trompent sur beaucoup de choses parce qu'ils ne sont pas informés et moi je m'informe par le biais de

la télé beaucoup. J'aime bien les reportages donc... Même sur la médecine. Par rapport à vous ou à d'autres je ne connais pas grand-chose c'est vrai. Mais pour mon âge, j'en connais beaucoup plus que certains.

Justement par rapport aux maladies qui peuvent être transmises par le sang, vous savez s'il y a des précautions à prendre dans des pays comme ça. Surtout si vous êtes hospitalisé, je ne vous le souhaite pas.

S'il y a des précautions... D'abord je fais confiance au service médical, aux infirmières. Alors maintenant c'est sûr que si on se retrouve au fin fond de Madagascar, le reportage qu'on voit, le ventilateur, moi qu'est-ce que je vais faire, je ne vais pas leur donner des ordres. Maintenant si je vois qu'ils ne mettent pas de gants ou quelque-chose et qu'ils sont porteurs du SIDA ou séropositifs, je vais peut-être leur dire « vous ne mettez pas des gants ? » gentiment. Sinon ben non, je ne sais pas ce que je pourrais faire. Là-dessus je suis... Quand on voyage, c'est comme ici, c'est un petit peu au petit bonheur la chance aussi, il y a des gens, je vous dis, l'hygiène de vie joue beaucoup. Moi j'adore les fruits. Les fruits, les légumes. Ça apporte beaucoup de vitamines donc ça aide. Quelqu'un de fragile sera plus sujet à attraper quelque chose. Je pense.

Oui parce que vous êtes en bonne santé...

Quelqu'un en bonne santé est plus résistant. Moi je suis assez carré, je suis costaud, donc oui. Je vois par exemple, bon je déborde du sujet, pour la canicule. Je l'ai très bien supportée. Pourquoi ? Parce que moi j'ai encore pris plus de jus d'orange, plus d'orange, de la vitamine, beaucoup d'eau, moins manger. J'arrivais le soir ici, j'avais un petit ventilateur, je m'allongeais. Je ne faisais rien pendant 3 semaines. C'est la canicule, ben faut attendre que ça passe. Je n'ai pas été tondre la pelouse, je n'ai pas été tondre ceci, cela. Je fais très attention à la chaleur dans la maison. C'est pour ça que je n'ai jamais dépassé 26 degrés dans la maison. Alors qu'il faisait 36 dehors. J'ai réussi à réguler tout ça.

Alors vous parliez du SIDA, est-ce que vous savez, par rapport aux maladies sexuellement transmissibles, quelles précautions il faut prendre ?

Ah ben le préservatif. Voilà.

Et vous en connaissez d'autres des maladies sexuellement transmissibles ?

Ben vous avez, comment on appelle ça. Oui, il y en a plusieurs. Euh... L'hépatite. Oui il y en a quelques-unes comme ça. Mais le plus dangereux c'est le SIDA alors c'est vrai que... C'est un virus qui est très, très sensible. On ne l'attrape pas comme ça mais une fois qu'on l'a, on l'a quoi. Il ne partira pas. Même avec trithérapie. Beaucoup de gens pensent qu'on soigne, on ne soigne pas. Les gens qui sont en trithérapie, ils ne travaillent pas, ils ne peuvent pas, ils sont très faibles. L'organisme prend un coup. Moi j'ai ma mère qui a des problèmes de santé, c'est pareil un problème de cœur, polyarthrite, je vois bien que les traitements ça n'arrange pas. Mais bon, c'est la médecine, on essaye de soigner les gens, il y a toujours des effets secondaires. Tout le temps, tout le temps. Moins on en prend, mieux ça vaut. Mais bon, parfois on ne peut pas s'en passer. On n'a pas le choix.

Alors qu'est-ce que vous connaissez d'autres comme maladies tropicales ?

Ben pas grand-chose, en réalité. Pas grand-chose, non. Il n'y en a peut-être pas tant que ça. Peut-être plus que je pense. Il y en a peut-être énorme. Mais bon c'est vrai que... Alors maladies tropicales, je ne sais pas si c'est tropical, et qui a fait beaucoup peur, le virus Ebola. Parce que j'ai vu des reportages, ça fait peur. Mais apparemment, on n'en entend plus parler. Alors bon.

Alors qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances ?

Oh je pense que mes connaissances sont moyennes. Disons que je me coupe par exemple, suite à une chute, moi j'ai ma parapharmacie, moi je vais désinfecter. J'ai ma formation de secouriste, je fais attention quoi. Je considère que je ne suis pas à l'abri, comme tout le monde, d'avoir quelque chose.

Vous êtes tombé malade justement ? En voyage, vous êtes déjà tombé malade ?

Alors une fois.

Vous avez eu quoi ?

Ben c'était la dernière fois. Et ce n'était pas en voyage, c'est dans l'avion.

Au Costa Rica ?

Non pour le retour. Juste quand je vous ai vu. Je ne suis pas sensible du tout. Il y a le plateau repas, c'est en voyage de nuit donc on a le repas à 19 heures et le petit-déj. Bon moi je prends du poulet. 2 heures après, je dis « ça ne va pas ». Je dis « ce n'est pas une gastro », j'ai eu une fois une gastro, c'était ici, ce n'est pas la gastro. Je me dis zut. J'avais envie de vomir, je vais voir les hôtesses, je leur dit « ça ne va pas ». Et puis bref, j'ai tout renvoyé la marchandise dans les toilettes. Heureusement qu'il n'y avait personne. Je me sentais bien après. Mais c'est en sortant de l'avion que je me suis aperçu que je n'étais pas le seul. Donc ça venait du repas. Et à l'aéroport c'est pareil, j'ai discuté avec un couple de jeunes et c'est en sortant de l'avion qu'elle me dit « oh moi ça ne va pas, il faut que j'aille aux toilettes de l'aéroport ». Tiens je ne suis pas le seul. Bon je l'ai signalé à l'agence de voyage. Bon ça peut arriver hein. Je ne vais pas non plus, je ne jette pas la pierre. J'étais avec Iberia, première fois que je voyage avec eux. Je ne jette pas la pierre. Moi je voyage beaucoup avec Air France, Air France n'est pas à l'abri d'un avion en panne et d'un avion qui tombe aussi. Donc mes connaissances je considère qu'elles sont moyennes.

Et vous vous informez comment ?

Ben par le biais de la télévision. J'écoute dans des conversations quelques fois. Ou des réunions de travail quelques fois, on discute voyage beaucoup, parce qu'il y a des gens qui voyage. Voilà comme ça. Et puis les informations qui apportent aussi. Donc voilà. Sinon, de par mes activités, je ne suis pas quelqu'un qui va passer son temps à lire.

Où des sources écrites, pas trop ?

Non sauf par exemple, je vous ai dit, je lis toujours les notices de médicaments. Parce qu'il y a des choses qui ne sont pas compatibles. Moi ça va mais il y a des gens, je ne sais pas, ils vont boire beaucoup d'alcool, il y a des choses qui sont incompatibles avec des traitements.

Et un médecin qui vous a déjà informé ou pas ? Vous avez déjà consulté ou pas ? Avant de partir en voyage.

Ben à chaque fois. Parce que qu'il me faut souvent... Alors l'agence de voyage déjà, les catalogues informent qu'il faut des comprimés contre le palu. Ou le vaccin contre la fièvre jaune. Donc si je constate, je vais voir le médecin. Je lui en parle, c'est là qu'il me demande quel pays et il m'informe de certaines choses. Et sa remplaçante était spécialiste en médecine tropicale. Et c'est toujours la même remplaçante. Et coïncidence, comme c'est un médecin qui prend beaucoup de vacances, le peu que j'ai consulté, c'est elle que j'ai.

C'est souvent elle que vous avez pour le coup ?

Lui aussi mais on discute de voyage.

Donc pour le Costa Rica vous êtes allé la voir ou pas ?

Non c'est lui que j'ai eu.

Et est-ce que lui ou elle vous parlent des moyens de prévention non médicamenteux ? Genre l'alimentation, les moustiques, etc. ?

Non parce qu'ils me connaissent, ils savent que je voyage. Donc voilà, si c'était la première fois, je pense qu'ils me mettraient en garde. Mais déjà quand j'arrive, parce que moi je ne prends jamais de vol sec vous savez, sac à dos et puis je me débrouille. Non. Donc la première chose que dit le guide ou à l'accueil de l'hôtel, ils pourraient vous informer. Ils pourraient vous dire « si vous sortez de l'hôtel, faites attention », il y a longtemps que je le sais. Donc voilà. C'est vrai que c'est toujours dérangeant, en circuit par exemple, même si il y a les toilettes dans le car, c'est toujours dérangeant d'avoir une gastro quoi. Pour tout le monde et pour la personne. Bon déjà la gastro il faut bien se laver les mains, mais moi je n'ai pas besoin de bien me laver les mains, je me lave toujours bien. Un peu trop souvent peut-être. Vous savez, on m'a toujours dit, ça ne sert à rien de prendre 3-4 douches par jours, ce n'est pas bon pour la peau. Une douche le soir, une douche le matin, c'est déjà pas mal. Vous faites un travail très sale, par exemple ramoneur, faut peut-être lui dire avant manger prend ta douche. Voilà. Maintenant c'est à chacun de trouver le juste milieu. Maintenant, je suis assez maniaque, que ce soit ici ou en voyage, moi les sous-vêtements c'est une fois par jour. Et j'ai trouvé la solution pour avoir des vêtements aussi... Ce n'est pas forcément bon mon système, je fais une valise et c'est trimbalé dans tous les sens. Donc tout est chiffonné. Maintenant j'achète des vêtements que je n'ai pas besoin de repasser. Beaucoup de T-shirts. Ce n'est pas forcément ce qu'il y a de mieux, mais bon moi j'essaie le côté pratique, je ne dis pas que je suis parfait non plus. Donc voilà. Et donc je sépare bien le linge sale avec des sacs fermés, parce qu'il n'y a pas les odeurs, et puis on ne sait pas, en se promenant en forêt, on ramasse une bestiole et on la retrouve dans la valise.

Et donc toujours au niveau de vos connaissances, qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Ben pour être franc, rien. Puisque je voyage, j'ai déjà certaines connaissances. Maintenant je ne veux pas non plus qu'on m'informe de toutes les maladies tropicales parce que moi je ne suis pas parano mais si vous dites ça à ma mère, elle ne bouge même plus de chez elle. Donc il faut... Il y a un minimum de connaissances et... le maximum ça ne m'intéresse pas non plus de... de tout connaître quoi parce que je risque aussi - le problème que j'ai depuis un moment quand je parle avec des amis de tel pays et que je dis telle chose à voir, moi je me trompe c'est d'un autre pays – donc entre maladies et les connaissances que je vais avoir, il y a un moment donné, vous savez les neurones après 18-20 ans, ça commence à diminuer donc je commence à les perdre même si j'ai une bonne mémoire donc je ne veux pas tout savoir et puis... Non parce que je dis c'est un peu au petit bonheur la chance, c'est comme la voiture. Il y a 4000 morts sur les routes, c'est à chacun de faire attention. Voilà c'est ça.

Par rapport aux eaux douces de baignade, est-ce que vous savez s'il y a des précautions à prendre ?

Alors déjà, quand je suis à l'étranger, j'évite, je ne me baigne pas. Alors les eaux douces (Silence). Non je ne sais pas.

[Tableau des mesures]

Alors dans toutes les mesures qu'on a citées, vous disiez que c'était les crudités et les buffets froids que vous ne respectiez pas ?

Euh, parce que je suis dans des hôtels sécurisés quoi. Par exemple, les restaurants, les hôtels moi c'est du 5 étoiles, ce n'est pas n'importe quoi. Quand j'étais au Vietnam à Hanoï, quand j'étais 2 jours dans

le même hôtel, le président était là. Donc ce que je veux dire c'est qu'il n'y a pas de risque, c'est ça. Maintenant si je prends sac à dos, comme font certains parce qu'ils n'ont pas trop les moyens et que c'est leur vie ils aiment ça, ils mangent aux restaurants, je pense que tout ce qui est crudités, glaces et glaçons, il ne faudra pas m'en parler quoi. Voilà c'est ça. Ou alors que moi j'achète mes fruits, mes légumes et que moi je les fais parce que j'ai loué une petite chambre pour 2 jours ou pour la nuit, et que je les lave moi-même mais il faut être sûr que l'eau. C'est pour ça que je n'aime pas ce qu'on appelle les vols secs sac à dos parce que, je ne sais pas, je ne sais pas à qui on a affaire. Vous savez il y a des risques partout. Vous savez, pas plus qu'à Marseille mais bon. Faut pas se faire tuer.

Oui c'est des voyages organisés que vous faites ?

Tout le temps. Alors on m'a dit « oui, tu aimes bien être assisté ». J'ai des amis qui voyagent sac à dos. Mais je dis, comment vous faites, par exemple vous arrivez au Maroc. Vous arrivez à l'aéroport, on va dire à Marrakech. Donc vous n'avez pas d'hôtel. Vous prenez le taxi, vous allez à l'hôtel, vous ne connaissez pas, vous faites 10 fois le tour du pâté de maison. Ils voient que vous êtes 2 jeunes ou 2 filles, comme il y a eu des problèmes, les 2 filles qui ont été assassinées, bon faut pas être parano non plus. Euh vous n'avez pas la monnaie locale. Bon moi je prends beaucoup de dollars parce que le dollar au Costa Rica, Vietnam, Cambodge, tout ça, ça passe. Le dollar passe très bien partout. L'Euro commence mais ce n'est pas facile. Bon comment vous faites quand vous n'avez pas la monnaie du pays, vous êtes embêté. Vous perdez beaucoup de temps. Tandis que moi, j'ai un guide qui est quelqu'un qui m'attend.

Et les agences de voyage, elles vous donnent des conseils sanitaires ou pas du tout ?

Ben oui par exemple comme les glaçons. Ben oui comme là, elle vous dit cet hôtel vous ne buvez pas l'eau du robinet. Mais moi, je ne l'ai jamais bu l'eau du robinet. C'est des bouteilles d'eau. Dans la salle de bain, il y avait 2 bouteilles d'un demi litre, pour se laver les dents, boire.

Mais avant de partir ? Elle vous donne des conseils sanitaires l'agence ou non pas particulièrement ? Elles vous avisent juste des vaccins vous m'avez dit mais c'est tout ?

Oui et notamment il y a toujours une page, sur les catalogues, sur plein de choses. Sur la monnaie, sur les papiers qu'il faut, euh les vaccins et tout ça, oui. Je pense que c'est assez complet quoi. C'est une information. Je pense que c'est assez complet parce que Fram n'a pas envie d'avoir quelqu'un qui reste bloqué parce qu'ils ont un gros souci de santé. Ils préviennent les gens. Maintenant les gens s'informent beaucoup par internet, alors internet il y a à boire et à manger vous savez, c'est tout et n'importe quoi. Moi j'ai un couple d'amis, quand elle était enceinte, elle s'est retrouvée sur internet, ceci cela. Son mari il a dit « bon arrête, tu vas péter un câble ». Parce que faut pas faire ceci, faut pas faire cela.

Qu'est-ce que vous pensez de toutes ces mesures, est-ce qu'elles sont contraignantes, efficaces ?

Elles ne sont pas contraignantes du tout. Elles sont efficaces, c'est quand même le minimum. Eh oui. Maintenant il y a des gens qui se disent « moi j'y vais, si je suis malade, je suis malade ». C'est pour ça que les 2 cas qui sont à Pontivy, que je ne connais pas, je n'ai pas besoin de savoir, quand ils ont une crise de palu, je ne sais pas si ils travaillent, je ne sais pas quel âge ils ont. Voilà c'est ça.

Et vous au niveau des moustiques, vous arriviez toujours à bien respecter le fait de dormir sous une moustiquaire, de mettre du répulsif, etc. ?

Oui quand je suis en zone tropicale, oui. Comme au Vietnam, au Cambodge, tout ça, c'est vrai que faut faire attention quoi. Et comme nous a dit le guide et ça je ne le savais pas, c'est surtout après la pluie qu'il y a les moustiques. Alors comme on n'a pas eu une goutte de pluie.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages	X	
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation	X	
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est	X	

Mr K 65 ans retraité chef d'entreprise et Mme K 63 ans retraitée secrétaire.

Reviennent de Thaïlande. Voyage de 2 semaines pour le tourisme. Ont déjà voyagé à l'île Maurice, à Bali, au Kenya, en République Dominicaine, au Sénégal, au Maroc et en Turquie. Monsieur est né et a vécu jusque 15 ans à Madagascar. En Thaïlande, pension dans des hôtels avec restauration dans de petits restaurants.

Est-ce que vous pouvez me donner en vrac, les mesures de prévention non médicamenteuses contre les pathologies infectieuses ? C'est-à-dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Mr : Alors on va commencer par la tourista, vous avez abordé le problème. Ben la tourista, il ne faut pas boire d'eau dans le pays ou voilà.

Mme : Les glaçons, éviter.

Mr : Ça dépend. Dans les grands hôtels, les glaçons sont faits avec de l'eau en bouteille. Par contre quand on va dans les petits trous dans le pays, c'est l'eau du robinet donc...

Mme : Au Maroc, on a eu ça. On a été malade tous les 2 et c'était les glaçons.

Mr : Au Maroc on a été malade parce qu'après une journée ensoleillée, on aime son petit pastis. Et nous on a compris que c'était les glaçons qui nous avaient rendus malade. Parce qu'autrement à part ça, on ne buvait pas d'eau autrement que l'eau en bouteille.

Mme : sauf que moi j'ai la fâcheuse habitude de goûter à tout. Qu'il y ait des mouches, qu'il n'y ait pas de mouches, faut que je goûte vous voyez (rire). Autrement ben les crudités, effectivement. Mais les crudités c'est pareil, on n'est pas très très sérieux là-dessus parce que c'est pareil nous les crudités on adore et on tient avec le temps puis au bout d'un moment...

Mr : Oui parce que c'est une pharmacie ambulante ma femme.

Mme : Oui parce que quand on partait en Turquie parce qu'on partait, on sillonnait en voiture, en camping. Donc même au Sénégal, je sais que j'apportais mes piqûres. Mes piqûres stériles, des Steristrips, une seringue oui, des choses comme ça, au cas où. Puis j'attendais. Quand je voyais qu'on déballait et que c'était bien scellé, je ne sortais pas mon matériel. Mais je l'avais toujours avec moi quoi.

Donc vous faisiez attention à la stérilité des aiguilles ?

Mme : Oui. Notre fille, quand elle a été vaccinée à plusieurs reprises au Sénégal, j'étais vraiment mal, j'ai fait très très attention à ça parce qu'on a l'image africaine, on se dit comment ça va se passer. Et puis j'ai vu que tout était stérile donc je n'ai rien dit. J'étais discrète mais j'avais ce qu'il fallait.

Vous aviez peur à quelle maladie ?

Oh je ne pensais pas, à l'époque je ne sais pas si je pensais au SIDA. Je ne pensais pas à ça. Peut-être si à ce moment-là.

Vous en connaissez d'autres maladies qui peuvent être transmises par le sang ?

Mme : Les hépatites ?

Mr : L'hépatite A.

Mme : C'est plus l'alimentation l'hépatite A.

Mr : Oui, l'hépatite C alors.

Mme : Euh qu'est-ce qu'il peut y avoir, je ne sais pas trop ce qu'il peut y avoir comme maladies par les piqûres.

Mr : Par les piqûres ? Par les piqûres de moustiques, le palu. Moi j'ai vécu à Madagascar puisque je suis né là-bas. Je suis rentré en France quand j'avais 15 ans. Il y avait des gens qui avaient le palu. Et tu avais des crises pendant de nombreuses années.

Et alors comment on s'en protège des moustiques ?

Mr : A l'époque c'était de la quinine qu'on prenait, de la nivaquine. La période des moustiques ça dure quand même 6 mois à Madagascar, donc c'est en permanence, c'est tous les jours. On fait attention c'est sûr. Ben autrement il y a les moustiquaires. Il y a les moustiquaires sur les lits. Parce que le problème à Madagascar, c'est qu'il y a beaucoup de moustiques et beaucoup de palu. Même les Malgaches attrapent le palu. Le paludisme à Madagascar, je parle de ça dans les années 46-47, les années 50 même, la mortalité due au paludisme était assez importante. Parce qu'il n'avait pas de quoi se soigner.

Mme : Autrement pour lutter contre les attaques de moustiques, il y a des produits répulsifs. Je prends ça en pharmacie. D'abord on se renseigne dans les pays où on va, je regarde souvent sur .gouv ce qu'ils donnent, ce qu'ils disent. Éventuellement si on va chez le médecin, le Dr B, on lui pose la question aussi.

Mr : Oui, le référent, il est là aussi pour nous renseigner.

Mme : Et puis autrement, moi j'ai appris que le lait de coco éloigne les moustiques. On a, ben les amis avec qui on était voyagent beaucoup et avec une amie qui est médecin, elle leur a dit mettez de la crème à base de noix de coco.

Mr : Les crèmes à la noix de coco, ça éloigne les moustiques. C'est drôlement efficace.

Mme : Autrement et bien, j'ai du répulsif, j'ai des bracelets, les moustiquaires en cas de besoin.

Mr : Et puis l'appareil qui envoie des ultrasons.

Mme : Ah oui les ultrasons aussi, j'ai ça. On est équipé ! (rire) Voilà et autrement qu'est-ce qu'il y a ? C'est tout ce que j'emporte. C'est pas mal.

Mr : Sinon à chaque fois qu'on va dans un nouveau pays qu'on ne connaît pas, on demande à notre référent quels sont les vaccins obligatoires. Par exemple, quand on est allé au Kenya, il a fallu faire le vaccin contre la fièvre jaune. Donc on l'a fait. Il y a des pays, où on n'est pas allé encore. Il faut un paquet de vaccins.

Mme : L'hépatite A on a fait. Je crois que c'est à vie après quand on a fait 2 injections et après c'est bon. Ça on l'avait fait.

C'est vos sources d'information, il y a le Dr B, il y a le site diplomatie.gouv, il y a autre chose ?

Mr : Ben les gens qui voyagent.

Mme : On leur pose la question aussi. On regarde sur internet, on essaie de collecter des renseignements.

Il y a des sites particuliers sur internet ? Que vous connaissez ?

Mme : Non. Je pianote et je vais sur des forums. Des choses comme ça, le routard, le forum du routard. Non je pose ma question et je tombe sur des forums, je vois un petit peu, je fais une synthèse. Et souvent je termine par le site officiel du gouvernement. Et le médecin.

Donc votre médecin traitant, il vous parle uniquement vaccins et médicaments ou il vous parle un peu, comme on disait, n'oublier pas le répulsif, ne manger pas de crudités...

Mr : Non, les vaccins, il s'arrête à ça.

Mme : Peut-être aussi parce qu'il sait qu'on a beaucoup voyagé.

Mr : A partir de là, on prend des précautions et puis le bouche à oreille fait qu'on arrive à trouver des astuces.

Mme : Concernant la turista, oui, il y avait un médicament que j'aimais bien, qu'on ne prend pas systématiquement dès le départ et quand je voyais que c'était trop handicapant, c'était l'Imodium®. Mais le Dr B nous a dit terminé, il ne faut plus prendre ça. Je l'ai emporté, j'en avais qui n'était pas périmé, en sublingual. Je n'ai pas eu besoin. Mais je sais qu'en cas de besoin. Je ne suis pas médicaments, franchement.

Mr : Pourtant quand tu voyages, tu emmènes une pharmacie.

Mme : Oui, je me sens peut être rassurée le fait d'avoir des médicaments mais j'en prends très peu.

Mr : Tu arrives à soigner les gens qui se blessent sur la plage !

Mme : L'autre jour, oui. Des jeunes qui s'étaient bien plantés sur les coraux, des Japonais. Ah ils étaient bien malmenés hein. Donc j'avais un peu de désinfectant. Et limiter les saignements parce que ça saignait beaucoup.

D'accord. Alors au niveau de l'alimentation vous avez déjà dit l'eau, les glaçons, les crudités, est-ce que vous voyez autre chose ?

Mme : Ben oui, quand on va en Afrique, je vous disais les mouches hein. Il y a des mouches partout donc qui dit mouches dit ponte de vers donc ce n'est pas très...

Donc vous vous en protégez comment ?

Mme : Pas moi je goûte ! (Rire) Je me fais avoir des fois aussi. Au Kenya, on était avec des amis, on arrive sur une île et puis on voulait déjeuner, des gros crabes. Et puis la table était dressée et je vois des coupelles comme ça avec du sucre. Je me suis dit c'est bizarre, ils mettent du sucre comme ça. C'est bizarre, c'est pour manger avec les crabes. Je prends et c'était du sable. C'était des cendriers tout simplement et j'avais la bouche pleine de sable ! Et je suis comme ça, il faut que je goûte. Même au Maroc, mon mari disait « ne prend pas ça regarde, il y a des mouches partout » « Oh mais ça à l'air bon quand même, on va les chasser et puis je mange ». Pour l'instant, je n'ai pas été trop malade.

Mr : Un des seul pays où Mr B. nous avait dit de prendre 15 jours avant un traitement, un médicament pour le palu. Je crois que c'est le seul.

Mme : Au Kenya ?

Mr : Non, au Sénégal. Il avait dit il faut prendre des comprimés contre le palu 15 jours avant. Et ça c'est un des seul pays où il a dit de le faire. Ailleurs euh...

Ça c'est moustiques, alimentation. Autre chose ?

Mme : Oui ne pas se baigner dans les eaux saumâtres. Les vers, ce qu'on appelle le vers sénégalais ou la bilharziose.

Vous êtes la première qui me le dit !

Mr : Alors ça à Madagascar, il y en a plein. Ne surtout pas aller dans l'eau douce.

Mme : Et nos amis, qui étaient avec nous sont allés en Inde, et elle, elle a fait un Hélicobacter. Et elle a été vraiment très très malade, très embêtée avec ça. Là, toujours. Elle a fait 2 hépatites, elle a souffert avec ça ! Elle n'est déjà pas très grosse, elle a perdue 15 kilos. Elle a chopé ça en Inde. Enfin eux ils sont aventuristes. Quoi d'autres ? Oui si on se balade un peu, faire attention aux insectes, aux reptiles, aux animaux qu'on ne connaît pas.

Alors vous faites comment, c'est-à-dire ?

Mme : Il faut, si on va dans des endroits où il y a des reptiles ou ne serait-ce que des sangsues éventuellement, il faut se protéger avec des genres de guêpières ou je ne sais quoi. On ne l'a encore pas fait nous, mais je sais qu'il y a ça aussi.

Le chaussage aussi dans ces cas-là ?

Mme : Oui être bien chaussé. Ça dépend où on va effectivement.

Bien chaussé, c'est ?

Mme : Ben la bonne chaussure montante, éventuellement...

Mr : Les chaussures de rando.

Mme : Il y a autre chose qui me traversait l'esprit aussi... (Silence) Ah si, en République Dominicaine, les chevaux sont dangereux.

Parce que ?

Mme : On a fait une randonnée à cheval et je me suis fait mordre par un cheval. Le Dr B. a vu ma jambe, elle n'était pas belle ma jambe. Noire, toute noire. Et ça fait mal. On connaît bien les chevaux, un cheval dominant sans doute, qui visait l'autre. Ma jambe s'est trouvée là.

Mr : Oui, tu n'étais pas attaquée directement.

Mme : Enfin bon sinon, on n'a pas eu jusque-là, on n'est pas des aventuriers nous.

Alors vous parliez un peu des animaux, par rapport aux chiens ?

Mme : Oui, oui. Il y a des endroits, à l'île Maurice notamment où on était. On était côté est, il y avait beaucoup de chiens errants et on était vigilant, on faisait très attention aux chiens. Ils étaient agressifs. Et on était prévenu. Donc effectivement, quand on voyait les chiens, on a tendance à s'écarter un peu. Il faut être vigilant. Mais ça on était prévenu. Oui les animaux... En Thaïlande, ils ont pas mal de chiens aussi.

Vous savez le risque ?

Mme : La rage. D'ailleurs, il y a beaucoup de chiens, c'est noté dans le guide du routard je crois ou l'autre que j'avais – je ne sais plus ce que c'est, le petit futé – qui disait qu'effectivement, même en Thaïlande, il faut faire attention. Les animaux ont facilement la rage. Ils ne sont pas vaccinés, il n'y a rien. Les animaux ne sont pas vaccinés non plus. Pas comme chez nous. Autrement les pays avec des animaux dangereux, reptiles, bon Kenya on était encadré...

Mr : L'Amérique du sud par contre, il faut faire attention. Parce que j'aimerais bien visiter l'Amérique du sud. Mais dès qu'on va en forêt, parce que là-bas c'est d'aller dans les forêts équatoriales.

Mme : Il y a les reptiles, les araignées, même les grenouilles qui sont venimeuses.

Alors vous ne m'avez pas parlé du sol et du sable. Est-ce que vous avez des notions par rapport à ça ?

Mme : Le sol. Le sable. Dans le sable, on peut trouver plein de saloperies dans le sable. Je sais qu'on est allé en Martinique, moi je me suis fait une peur, j'en avais parlé au médecin au cabinet. Et on c'était rendu compte que sur la plage où on avait été se promener, en réalité il y avait une communauté un peu olé olé. Et je ne sais pas, je me suis piquée dans le sable, mais alors fort. J'ai cherché, je n'ai rien trouvé et tout de suite dans ma tête je me suis dit seringue. Tout de suite j'y ai pensé. Donc bon je suis allée voir mon médecin, d'après lui il disait qu'une seringue qui avait été utilisée, une demi-heure après apparemment elle n'est plus... Elle n'est plus active quoi, le sang est séché après, c'est ce qu'il m'avait expliqué.

Et pour le coup, vous faites ?

Mme : Ben on a des chaussures dans l'eau, et puis qu'on a souvent sur la plage. On voit quand même, le style de plage où on va. Les coquillages aussi qui sont dangereux. Les coquillages, moi en Nouvelle-Calédonie j'ai eu une chance inouïe. Des coquillages qui vous tuent sur le champ. C'est un cône, un joli cône. C'est un coquillage qui est magnifique, d'ailleurs c'est la perle des coquillages pour les collectionneurs et j'ai trouvé ça sur une plage tout à fait au nord de la Nouvelle-Calédonie. Et je dis à mon mari « regarde comme il est beau ce coquillage ». C'est presque marron avec des carrés blancs dessus, c'est vraiment magnifique. Et puis je l'ai ramassé mais le mollusque était dedans. Donc j'ai trifouillé un peu puisque le mollusque était dedans. Bien sûr il s'est rétracté. Ce que j'ai fait, c'est que je l'ai mis dans la sacoche de mon appareil photo. Heureusement que je ne l'ai pas mis dans ma poche. Et je me suis dit, arrivée, on avait loué une petite chambre pour la nuit, je vais le faire bouillir et je vais essayer d'extraire le... Je n'ai pas réussi à l'extraire, je me suis dit si je traîne ça, ça va être de la

putréfaction, je ne peux pas l'emporter comme ça. Donc je l'ai pris en photo, je l'ai laissé. Puis je voulais voir ce que c'était comme coquillage donc je me suis renseignée sur internet, j'ai regardé des bouquins en rentrant. Et c'est un coquillage qui est mortel ! C'est-à-dire qu'il a un dard. Et quand il est tranquille, il ressort et il pique. C'est instantané, ça vous paralyse les voies respiratoires et c'est fini.

Mr : En une demi-heure. Et d'ailleurs j'ai vu un reportage à la télévision, c'est une femme qui est chercheur au Japon et qui s'occupe beaucoup de ce coquillage-là. C'est plus fort que le curare. Donc il voudrait s'en servir pour la médecine.

Mme : Et donc j'ai eu de la chance. Je l'aurais mis dans une poche, je ne serais peut-être pas là. Parce qu'il était vivant. Il aurait été vide. Mais là il était dedans, ça c'est sûr. Il n'attaque pas systématiquement, il fallait qu'il soit tranquille. Donc je ne l'ai pas, je ne l'ai qu'en photo.

Alors justement au niveau des maladies qu'on peut avoir, par rapport à l'alimentation vous m'avez déjà dit turista, hépatite A, est-ce que vous en connaissez d'autres ?

Mme : Euh la typhoïde. Et puis la turista, ça peut emmener la dysenterie mais bon. Oui qu'est-ce que ça peut emmener d'autre en fait ? (Silence) Ben si l'hélicobacter comme elle a chopé Maryvonne. Non...

C'est déjà pas mal. Au niveau des moustiques ? Les maladies transmises par les moustiques ?

Mme : La malaria.

Mr : Le palu. Ils ne transmettent pas le SIDA ?

Mme : La fièvre jaune c'est comment ? Qu'est-ce qu'il y a d'autre ? Je ne sais pas.

Mr : Je ne sais pas.

Mme : Malaria oui je sais. Et le palu.

C'est quoi la différence entre la malaria et le palu pour vous ?

(Silence)

Mme : La malaria... La malaria ne serait pas plus proche de la fièvre jaune ? Oui la malaria doit donner une grosse fièvre. Le palu donne aussi une grosse fièvre. Honnêtement non, je ne sais pas trop.

Et vous aviez un doute sur SIDA et moustiques ?

Mr : Oui c'est ça. Est-ce que c'est possible, je ne sais pas.

Mme : Je ne crois pas non. Enfin disons qu'il paraît que ce n'est pas encore très défini, je ne sais pas. Moi j'ai entendu dire que non.

Mr : Le Chikungunya en parlant des moustiques.

Mme : Et puis la dengue.

Mr : Qui donne la dengue. Voilà c'est ça. Chikungunya et dengue.

Mme : Oui. Forte fièvre, c'est une grosse grosse grippe quoi. Les moustiques... Pourquoi pas, ils prennent du sang. Bon ils ne te le réinjectent pas, évidemment. Mais ils aspirent le sang.

Mr : Oui ils pompent seulement.

Mme : Donc je ne sais pas si ça peut... Je ne crois pas hein, moi c'est ce que j'ai entendu dire. Que c'était non.

D'accord. Alors qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances sur tout ça ?

Mme : Oh ben je pense qu'on a un minimum mais c'est limité. Ça pourrait être approfondi, certainement. Bien sûr toujours, on peut toujours apprendre.

Alors si je mets une note, très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise. Vous diriez quoi ?

Mr : Moyenne.

Mme : Moyenne. Oh pas très mauvaise, je ne crois pas, non. Moyenne, on va dire. Je pense qu'on a encore plein de choses à apprendre ! Et puis malheureusement, souvent on apprend à ces dépends. C'est ça aussi.

Mr : Enfin il veut mieux ne pas apprendre à ces dépends. Il vaut mieux se renseigner avant, c'est plus prudent.

A vos dépends. Vous avez été malade en Thaïlande ?

Mr et Mme : Non.

Mme : Non mais je pensais à autre chose, son frère, tout autre chose. Mais ce n'est pas une maladie, son frère a été tué en Martinique, il a été assassiné sur son bateau.

Mr : Ça c'est de la piraterie maritime.

Mme : Mais ça ne rentre pas dans le cadre des maladies. Oui donc je pense qu'on a encore plein de choses à apprendre.

Au niveau des maladies que vous avez eu dans vos différents voyages, il y a eu la turista. C'est tout ?

Mme : Oui, on n'a pas eu... Toi je pense, quand on est allé au Sénégal, tu as pris un médicament qui t'a donné beaucoup de crampes. Tu l'as arrêté et 1 an après tu as fait 2 accès de fièvre.

Mr : Oui contre le palu. Mais je ne le supportais pas. Et puis ça me donnait des crampes dans les jambes. Donc j'ai arrêté. J'ai dû me faire piquer, je ne sais pas. Mais ça n'a pas été très fort.

Mme : Non mais tu as fait 2 accès de fièvre comme ça, très rapide, inexplicquée.

Mr : J'ai dû faire 2 petites crises de palu dans l'année qui a suivie.

Mme : Je crois que le palu quand on l'a c'est à vie ?

Ben je ne sais pas, pour vous c'est quoi le palu ?

Mr : C'est des crises hein, c'est des crises de tremblement.

Mme : Très forte fièvre, tremblements, ça se caractérise comme ça.

Et c'est grave, ce n'est pas grave ?

Mr : Ca peut être grave.

Mme : Ca peut être très grave.

Où vous parliez de mortel tout à l'heure ?

Mr et Mme : Oui

Mme : Oui. Des crises fortes, ton père en a fait, je crois 3 successives, on a eu très très peur.

Et alors qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus sur vos connaissances justement ?

Mme : Tout dépend de la destination.

Mr : Si on part en Amérique du sud, c'est vrai que là il va falloir qu'on se renseigne. Parce que ce n'est pas tout à fait la même chose.

Mme : La même faune ou flore. Par exemple, en Nouvelle-Calédonie, là où on allait, il y avait des serpents partout. Il y en a dans l'eau, il y en a partout mais on sait que...

Mr : Non ce n'est pas des bêtes qui attaquent.

Mme : Les enfants jouent avec.

Mr : Simplement il ne faut pas marcher dessus.

Mme : Ils sont quand même venimeux. Ils sont venimeux, il y a un laps de temps de à peine 2 heures, peut-être moins que ça je crois. Et puis ce ne sont pas des reptiles qui peuvent se retourner. Ils sont assez gros, ils ressemblent plutôt à des grosses pieuvres quoi. Mais ils sont venimeux. On est prévenu, on fait attention où on met nos serviettes. Bon on se renseigne, on essaye de se renseigner. Sauf les

coquillages. Maintenant oui je fais attention. J'adore les coquillages, on essaie d'en rapporter mais on fait gaffe.

Et est-ce que vous auriez des idées pour être mieux informés ?

Mr : Je pense que la manière dont on s'informe ne me paraît pas si mauvaise.

Mme : Déjà son propre médecin, je pense que... Dans les hôpitaux aussi, il y a les spécialistes des maladies tropicales qui peuvent donner des renseignements.

Mr : Et sur les sites internet, on peut avoir aussi des renseignements.

Mme : Oui et puis faut être curieux aussi, il faut poser des questions.

Alors vous disiez tout à l'heure que vous aviez du mal avec le respect des mesures alimentaires, vous savez pourquoi ?

Mme : Un peu oui. Ben parce que on aime et que... Au bout d'un moment quand on change ses habitudes alimentaires, je ne sais pas, en France on a l'habitude de manger pas mal de crudités, on aime les légumes et au bout d'un moment on fait l'effort, on fait l'effort, et au bout d'un moment on craque un peu quoi. On se laisse aller.

Mr : Il y a des pays qui sont très fort pour le street food.

Mme : Oui ben là, en Thaïlande.

Mr : La Thaïlande, le street food c'est vraiment un des pays où c'est le plus intéressant comme ça.

Mme : Là on ferait plus attention.

Mr : Et c'est où que tu goûtais à tout ? Si sur les marchés au Maroc. Bon il y a plein de choses, vous goûtez etc. au étalages.

Et vous disiez, on se laisse aller. Parce qu'on se dit quoi ?

Mr : On a envie de connaître. Et donc à partir du moment où on est curieux, on goûte.

On se dit qu'on ne va pas tomber malade, on se dit ?

Mme : Oui après tout, ce n'est pas parce que j'en mange un petit peu que...

Mr : Il ne faut pas tomber dans l'extrême sans arrêt. Si c'est l'angoisse permanente, ce n'est pas la peine de voyager.

Mme : Une chose que je trouve moi personnellement, et on en parle tous les jours à la télé, à la radio, la chaîne du froid ne doit pas être rompue. On est complètement, on vit dans un monde aseptisé. Et plus ça va, pire c'est, et je trouve qu'après on n'a plus de défense immunitaire. C'est ça le gros problème. Ben oui. On va faire les courses, la chaîne du froid elle est rompue. Mais quand on va dans ces pays-là, elle l'est évidemment, elle n'a jamais existé. Non mais voilà ! Donc on se dit si nous on était, bon on a un minimum d'hygiène, ça c'est certain, mais il ne faut pas trop exagérer non plus parce qu'après le corps ne sait plus se défendre tout seul. Donc quand on va dans les pays comme ça, et bien après on choppe tout. Évidemment, ça paraît évident. Ça paraît évident.

D'accord. Et au niveau des mesures par rapport aux moustiques, mettre du répulsif, dormir sous une moustiquaire, ça vous arriviez à être assez observant ? Ou c'est pareil, vous vous laissiez aller ?

Mme : Je ne suis pas attaquée par les moustiques moi ! C'est lui qui les prend !

Mr : S'il y a un moustique quelque part, c'est pour moi. Non, moi je mets ma crème à la noix de coco. Il y a eu un moment, on voyage aussi avec le petit appareil à ultrasons, on met ça sur la table.

Et donc madame, pourquoi vous ne mettez rien ? Vous savez ?

Mme : Parce qu'ils ne me piquent pas ! C'est vrai, je me fais rarement piquer moi.

Mr : Elle a une peau d'hippopotame.

Mme : Je ne me fais pratiquement pas piquer. Il y a un soir en Thaïlande où on a eu pas mal de moustiques à un endroit donné et moi je n'ai pas été piquée.

Mr : Et donc je suis rentré dans la chambre, je me suis badigeonné et après je suis ressorti.

Mme : Et puis, je savais qu'il n'y avait pas de palu aussi. Et donc quand on sait qu'il n'y a pas de risques vraiment, peut être si on retourne à Madagascar, peut-être que là, on prendrait plus de précautions, effectivement.

Parce qu'au Sénégal et au Kenya, vous preniez des précautions ou ?

Mme : Disons que quand on a fait le Sénégal, les 2 premières fois, on l'a fait sur un bateau. Donc on n'a pas eu de moustiques.

Mr : Non, on l'a fait 2 fois, à 2 époques différentes, une fois il y avait des moustiques.

Mme : Il n'y avait pas de moustiquaire dans le bateau.

Mr : Non mais on se protégeait.

Mme : La Thaïlande, il n'y avait pas de risque. Hormis le désagrément de nous piquer et que ça démange. Et pourtant dieu sait que je suis allergique, mais ça je ne suis vraiment pas inquiétée par les moustiques.

Et vous monsieur, vous faites plus attention alors ?

Mr : Oh oui.

Mme : L'arsenal que j'ai, c'est plus pour lui que pour moi.

Vous, vous vous badigeonnez systématiquement ?

Mme : Assez facilement oui.

Mr : Oui. Soit des sprays, soit des crèmes.

Mme : Il n'a pas de mauvaises réactions.

Mr : Mais si on prend ces précautions-là, on est quand même tranquille quoi. Bon une piqûre par ci par là, ça peut arriver. Parce que nous on se protège surtout le soir. En fin d'après-midi ou à la tombée de la nuit parce que là ça y est, ça grouillait. Mais dans la journée, il peut y avoir des moustiques, on ne se protège pas forcément.

Mme : Ben tu as vu, il y en avait l'autre soir, à Koh Tao. Ils ont mis les ventilateurs, ils ont mis des tortillons par terre. Moi je n'étais pas embêtée. Donc je pense qu'il y a ce pH de la peau qui fait que, il doit y avoir quelque chose comme ça. Mais peut-être qu'un jour il y en a un qui me piquera, que ce sera le bon et que j'attraperais quelque chose. (Rire)

C'est un peu on verra.

Mme : Oui. Sauf si vraiment on me dit il y a des risques notoires, là je prendrais quand même mes précautions, je ne suis pas kamikaze. Mais autrement même vous voyez un mal de tête, je ne vais pas prendre tout de suite, oh j'ai mal à la tête, je vais prendre un cachet. J'attends, j'attends. Si ça se passe c'est bien. Si vraiment je vois que. Mais je patiente tout le temps. J'attends toujours.

D'accord. Alors qu'est-ce que vous pensez de toutes ces mesures alimentaire ou des moustiques, au niveau efficacité, contrainte ?

Mme : Oui, bien sûr que ça peut être contraignant. On le sait. Si on veut s'y plier, faut s'y plier et puis c'est tout. Et je trouve que, oui comme je vous disais, on est trop aseptisé. Ces gens-là mange de tout parce que eux ils vivent de cette façon-là et nous on est trop aseptisé. Je me répète mais c'est ça.

Eux vivent très bien comme ça, on pourrait vivre très bien comme ça ?

Mme : Oui. Je me souviens quand on est allé au Sénégal, on est allé dans des villages, il y a une dame, elle ne descendait pas du bateau – c'était une enseignante, il aurait mieux fallu qu'elle reste chez elle –

pour ne pas donner la main aux enfants. Ben oui parce que les enfants, ils ont souvent de la morve au nez et puis on s'essuie et puis. Mais comment faire pour aller dans un village et refuser la main d'un enfant, ce n'est pas possible ! Ce n'est pas possible ! Mais qu'est-ce qu'elle fait là ? Son mari descendait seul et elle ne descendait pas, c'est n'importe quoi. Mais vraiment moi je ne pouvais pas comprendre ça. Quand on a un gamin qui vient vers vous avec des yeux grands comme ça. Moi j'en avais toujours un dans les bras, tout le temps. Tout le monde disait « elle va en ramener un ». Alors on fait attention, notre guide nous a dit faites attention de ne pas mettre les mains sur vos yeux parce qu'on peut quand même avoir une infection sur les yeux. Faites attention et puis c'est tout. C'est sûr il faut faire attention, se laver les mains un peu plus souvent. Il y a des choses à respecter, il faut... mais si on n'a pas d'eau, il y a plein de lingettes désinfectantes, des petits produits désinfectants. J'en ai toujours dans mon sac, je m'en sers pas souvent mais bon il est là !

Ok. Et dernière question, est-ce qu'il y a quelque chose qui pourrait vous aider à mieux respecter tout ça ?

Mme : Ben disons que pour l'instant ça me réussit, ça ne me pose pas de problème, alors je ne vais pas chercher ! (Rire) Peut-être que si un jour j'ai un petit coup dur. Non je ne suis pas aventurière, j'estime qu'il y a un minimum à faire, avec ce que je fais, le peu que je fais, je n'ai pas eu de souci donc on continue comme ça pour l'instant.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages	X	X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation	X	
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages	X	
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes	X	
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Mr L 29 ans. Géomètre.

Revient d'un voyage en République dominicaine 3 semaines. A déjà voyagé au Vietnam, Malaisie, Brésil. Voyage prévu 1 mois à l'avance, pour le tourisme. Logement dans de petits hôtels, repas préparés par lui-même.

Ce que j'aimerais bien c'est que tu me donnes un peu en vrac, ce qui te vient à l'esprit sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Euh... Alors nous on ne se pose pas la question, on mange des fruits et légumes crus. Ça à la limite, ça ne me fait pas peur.

Mais tu sais par exemple que c'est à risque ?

C'est ce qu'on dit après je ne sais pas si c'est vrai ou pas, voilà. Ensuite on les rince à l'eau du robinet. Même si ce n'est pas de l'eau potable. Pour l'eau potable, justement, on fait bouillir l'eau. Ou on achète des bouteilles, nous on achète de très grosses bouteilles qui sont à 5 gallons en République dominicaine. C'est des 18 litres, par là. Donc ces grosses bouteilles là, nous on boit cette eau là tout le temps. Même si une personne nous a dit sur place que ce n'était pas potable, c'est vraiment que de l'eau pour cuisiner et on n'a pas été malade par rapport à ça. Donc République Dominicaine, c'est la première fois aussi où il y a eu un voyage où Elise a vraiment été très malade pendant 1 semaine.

Ah, qu'est-ce qu'elle a eu ?

Euh indigestion, euh on pense que c'est une indigestion. Avec une orange qui ne devait pas être très nette. Bon on l'a quand même mangée en disant c'est bon, ce n'est pas grave et en fait ça a quand même duré 1 semaine.

Elle a eu la diarrhée, elle a vomit c'est ça ?

Oui. Tous les jours, il y avait un vomissement à 16 heures par là. Euh quoi d'autres ? Donc on se prépare à manger, de toute façon quand on se prépare à manger, on achète des produits de base, pâtes, riz, autrement on se fait des crêpes souvent. Voilà. Ben patates douces, ce qu'on trouve sur place de toute façon. On a découvert le manioc. Donc en prenant ces produits-là, il n'y a pas trop de risque d'être malade. Au niveau des fruits, bon ben c'est ananas, noix de coco... Enfin voilà donc c'est, sandwich aussi on se fait, avec du pain local. La question déjà c'est ?

Quels aliments, que ce soit en République Dominicaine ou tes autres voyages, quels aliments tu connais qui sont plus à risque que d'autres ? Si on part sur l'alimentation.

Les aliments les plus à risque... Ah ben autrement, on n'achète jamais, non au niveau viande on n'en achète jamais. Les seules protéines animales qu'on prend, ce sont les œufs. Voilà. Autrement ça peut arriver d'acheter une petite boîte de thon de temps en temps. On est pratiquement que végétarien quand on part. C'est vrai que la viande, on la voit sur les stands, elle est là le matin, il fait chaud, il y a les mouches tout ça donc voilà on n'en prend pas. Même de nature, on n'en prend pas beaucoup beaucoup. Les plats préparés on n'en prend rarement. Enfin au Vietnam, ce n'est pas le cas, c'était pratiquement que ça, on voit bien les restaurants où il y a du monde on y va. Voilà... La question déjà ?

Les aliments à risque.

Maintenant on sait que les fruits, faut bien faire gaffe quand même si ils sont frais. Des fruits bien frais qu'il faut prendre. Euh ben si quand même, il faut regarder si les légumes ont l'air bien ou pas. Autrement non... Non après... Oui voilà.

D'accord. Ça c'est au niveau de l'alimentation. Est-ce que tu fais d'autres choses ?

Ah oui, on peut dire ça aussi, nous si on se blesse, on emmène tout le temps un petit spray d'alcool modifié. Pour désinfecter. Par principe si on se blesse, on se débrouille nous même pour se soigner, on ne va pas voir le médecin local. Enfin on n'a pas eu de blessures suffisamment graves pour en arriver là. C'est vrai que ça arrive couramment de se blesser parce qu'on est pieds-nus, avec les coquillages sur les rochers, on a vite fait de se couper. Et donc c'est pansement plus alcool modifié si on a besoin. Quoi d'autres... (Silence)

Par rapport aux moustiques ?

Alors les moustiques, voilà. République Dominicaine, toutes nos nuits on les a faites avec une moustiquaire fabrication maison. C'était systématique, même si il n'y avait pas moyen de l'accrocher, on se débrouillait toujours pour, parce qu'au moins même si il n'y avait pas de moustiques, enfin je veux dire la moustiquaire elle protège même contre tout. On dort plus sereinement. Et même en Malaisie, je vois, ça nous a protégé des chauves-souris. Les chauves-souris venaient se poser sur la moustiquaire. Donc ça c'est vrai qu'on la met tout le temps. Sauf on ne l'a pas mise une fois, on a fait une nuit dans un gros hôtel dans la capitale parce qu'on a été victime de surbooking. Du coup Air France nous a mis dans un hôtel dans la capitale et là on a dormi sans la moustiquaire, en ouvrant la fenêtre quand même donc il y a quelques moustiques qui sont venus nous déranger mais voilà. Et on reste principalement, nos voyages on les fait sur la côte. Donc à ce qu'il paraît les moustiques sur la côte, ce n'est pas ceux qui transmettent le... Je sais qu'il y a la dengue et le... Le palu. Voilà. Donc apparemment le palu c'est plus dans les terres. On reste principalement sur la côte nous. Il n'y avait pas trop de moustiques en tout cas à cette période en République Dominicaine. Juste pour info en Malaisie, pour lutter contre la dengue, là-bas ils font des campagnes de pulvérisations. Il y a un moment on était dans un village, ils étaient avec un gros véhicule à projeter du produit dans tous les fossés, autour des habitations pour limiter la propagation des moustiques. D'accord. Donc ça pareil, on se dit qu'est-ce qu'on respire ! Voilà. Autrement on se baigne dans l'eau de mer pratiquement tous les jours et soir, Malaisie il n'y avait pas d'eau chaude dans les douches donc on faisait chauffer de l'eau au gaz et douche au gobelet gants de toilette voilà. Avec savon ou moi c'est souvent rien qu'à l'eau même.

Est-ce que vous faisiez autre chose que moustiquaire contre les moustiques ?

Alors pour ce voyage-là, République Dominicaine, on a rien fait d'autre contre les moustiques. Par contre c'est en Malaisie justement, où le soir dès 18-19 heures, systématiquement les moustiques n'arrêtaient pas de nous embêter donc on a un petit spray que notre voisin steward nous a filé, il a ça avec Air France. Voilà donc on a mis ça. C'est du spécial peau. Voilà. Et puis on ne traînait pas trop, on allait vite fait sous la moustiquaire. Dans la chambre. Et puis autrement par rapport aux animaux, on n'en a pas rencontré beaucoup non plus, enfin je veux dire serpents, trucs comme ça, ça nous ai arrivé d'en voir mais on n'a jamais eu trop... Voilà, attend autrement Malaisie, là-bas il y a des singes donc là on ne cherche pas le contact. Voilà. On essaye de les repousser.

Par rapport aux serpents et aux promenades dans la brousse, des choses comme ça...

On va dire plutôt en forêt. Ben... Quand on suppose qu'il peut y avoir des serpents, on est plutôt à taper du pied.

Et au niveau vestimentaire ?

Vestimentaire, c'est T-shirt, short, tongs. On ne prend pas les chaussures de rando, au moins on a les pieds qui s'aèrent. Et puis on n'a pas mal aux pieds. Voilà.

Tu parlais des animaux, tu ne m'as pas parlé des chiens.

Alors les chiens... En République Dominicaine, est-ce qu'il y avait des chiens ? Ce n'est pas le pays où il y a le plus de chiens. Chiens-chats, non pas en République Dominicaine. Par contre, ben Malaisie, beaucoup de singes et ils peuvent être assez agressifs. Au début on se fait surprendre mais après faut vraiment montrer que c'est toi le patron et faut taper plus fort qu'eux puis voilà quoi. Faut t'imposer parce qu'on a eu une mauvaise expérience, c'était sur la route, à marcher, à revenir avec nos courses. C'est une île qui n'est pas encore trop ouverte aux touristes donc c'est un peu précaire comme... Voilà, bon on revenait avec nos courses et sacs plastiques et eux sacs plastiques, ça veut dire bouffe donc ils sont venus, moi ils m'ont accroché le sac plastique avec les tomates dedans et... Donc moi je commençais un peu à paniquer, Elise elle s'est retournée, elle a gueulé, elle a récupéré les affaires et puis ils sont partis avec quelques tomates. Voilà. Autrement les chiens. Si, il y avait quelques chiens sauvages remarque en République Dominicaine. Mais ils devaient être assez habitué à voir des touristes donc... Mais pareil on n'essaie pas de les caresser ou quoi que ce soit.

Tu sais de quoi ils peuvent être porteurs ?

Euh la rage éventuellement mais après. Non les chiens. Faut toujours t'imposer, montrer que c'est toi le patron puis passer sa route quoi. Bon ce n'est pas toujours facile. Voilà.

Tout à l'heure tu me parlais des baignades en eau de mer. Et en eaux douces ?

En eaux douces. Autrement on a fait l'île de la Réunion, bon là on a fait des baignades en eaux douces. Et autrement dans les autres pays, eaux douces.

Tu as des notions ?

C'est vrai qu'on dit que c'est plus risqué qu'en eau de mer. Voilà. En eaux douces, on n'a pas fait de baignade en eaux douces. Par contre par rapport à l'eau de mer, on voit bien que dans certains secteurs, notamment à côté des îles, où l'eau est plus sale que dans d'autres secteurs. On peut trouver des boulettes de pétrole, ça reste collé sous le pied. Beurre de karité pour diluer ça. D'ailleurs pour soigner aussi. Quand on a une blessure, ça cicatrise assez vite. La propreté des plages, oui ben marcher en tongs aussi quand on voit que c'est vraiment crade, qu'il y a des bouts de verres, des morceaux de plastique, tout ça. Vietnam, il y a tout un secteur, l'eau des fleuves du Mékong, enfin dans la capitale, il y a pas mal de seringues qui traîne. Bon ben on fait attention où on met les pieds quoi.

Marcher en tongs c'est plus pour se protéger des blessures que des parasites ?

Oui, oui. Parce qu'après on prend une douche tous les soirs, au Brésil c'était 4 à 6 douches par jour. Oui on a fait une journée à 39 degrés aussi. Il faisait vraiment très chaud dans ce pays à la période à laquelle on y est allé. Mais après on va vraiment dans les petites rues, les coins perdus, enfin on ne va pas non plus, au Brésil on n'est pas allé dans les favélas mais on va vraiment même dans les arrières villes, dans des zones où il n'y a vraiment pas de touristes qui y vont. On s'aventure quand même là-dedans et on voit que c'est plus crade, les routes c'est des chemins. Mais on fait attention, si il y a de l'eau croupie, on ne va pas marcher dedans. Voilà.

D'accord. Et tu connais des maladies tropicales ? Tu m'as parlé de dengue, palu par exemple.

Au niveau vaccination nous on a tétanos, hépatite B. Peut-être bien l'hépatite A aussi. Je ne suis pas certain.

Qui se transmettent comment les 2 hépatites ?

Je sais que c'est par le sang et sexuellement mais bon là on n'est pas concerné.

Pour laquelle ? La B, la A ou les 2 ?

Moi j'aurais dit la B c'était... L'hépatite A, voilà parce qu'on s'était renseigné il y a quelques temps mais on s'est rendu compte qu'au fil des voyages, on n'est pas forcément touché donc... On se brosse les dents avec l'eau du robinet mais on n'en boit pas. On se dit que ce n'est pas avec la petite quantité qu'on prend que ça va se transmettre. Parce qu'on se lave les dents, on crache, on se rince la bouche, on crache. Voilà.

Au fil des voyages...

Le premier c'est là où on a le plus d'appréhension et on se dit oui est-ce qu'il faut se faire vacciner, est-ce qu'il faut faire ci, faut faire ça et puis en fait pour 3 semaines, on n'a jamais fait de vaccin supplémentaire. Même si il y avait la fièvre jaune, il y avait quoi d'autre. Ben autrement il y a les médicaments pour le palu aussi qui ne sont fiables qu'à 60% apparemment. Même si on les prend, on a 60%, on n'est protégé qu'à 60%, ce n'est pas à 100%. Et puis on sait qu'il y a des effets secondaires. Donc pour 3 semaines, on ne les prend pas. Et puis pour les zones dans lesquelles on va, on ne prend pas trop de risque. Voilà. Quoi d'autres comme maladies. L'hépatite. L'hépatite A c'est par les aliments crus. On prend le risque en fait.

Oui parce tu manges des aliments crus c'est parce que tu acceptes le risque, c'est parce que ?

Oui c'est parce que la population locale les mange donc nous on les mange aussi. On sait qu'on n'a pas le même transit. Mais voilà alors, pour en revenir à ça d'ailleurs, le transit c'est qu'on voit bien une différence de selles entre quand on est ici et quand on est là-bas. Après, en République Dominicaine, ça ne s'est pas trop mal passé, en tout cas pour moi. Donc entre le riz, patates douces, manioc, ça c'est bien... Il n'y a que les 2-3 premiers jours mais après c'est devenu assez normal. Il y a juste la couleur qui, parce que le PQ on le met dans la poubelle donc forcément on voit ce qu'on fait. Voilà. Autrement les autres maladies. Si on se renseigne sur diplomatie.gouv.fr aussi. Voilà. Systématiquement dans tous les pays, faites attention, faites attention. Donc si on ne regarde que le site, on n'irait nulle part. Et donc là on voit un petit peu les zones à risque au niveau maladie, mais voilà quoi. On y va, on n'a qu'une vie.

Tu as d'autres sources de renseignement que ça ?

A vrai dire, on ne se renseigne plus. Je te dis, il y a le premier voyage, le deuxième. Le premier c'était Amérique du sud donc voilà, après on se dit on va en Asie, un autre continent, on regarde ce qu'il y a et puis en fait on se rend compte que c'est toujours un peu pareil, l'hygiène elle n'est pas forcément au rendez-vous. Euh, si on a eu aussi des punaises de lit je pense, voilà. J'avais plein de boutons rouges et puis en fait ça part avec le temps.

D'accord. Et au début tu t'étais renseigné sur quoi ? Sur gouv.fr, sinon il y en avait d'autres ?

Aussi on est allé voir au centre de vaccination de Nantes, en fait pour eux il fallait qu'on fasse tous les vaccins forcément. Puis en fait on ne les a pas faits et on n'a pas eu de problème.

Et ils t'avaient parlé de ces mesures-là, laver les fruits, ne pas boire l'eau du robinet et tout ça ?

Je n'en ai pas le souvenir. Alors après aussi laver les fruits, nous en général, on emmène le pique-nique sur la plage, carottes, concombre et puis on les épluche sur la plage. Voilà. On les rince à l'eau potable là. Parce qu'en fait on emmène un pschitt pour arroser les plantes. Un brumisateur. Et puis ça nous sert aussi à nous rafraîchir pour la chaleur. Ça permet de ne pas gaspiller l'eau quoi. Et donc on rince un petit coup avec ça. Voilà.

Tu as déjà vu ton médecin traitant pour ça ?

Non. Je te dis maintenant on est un peu des habi, enfin on se considère comme habitués. Et donc maintenant on va et puis on voit sur place. Je te dis on achète l'eau potable. Si on n'en trouve pas, on

fait bouillir. Elise qui boit beaucoup de thé, on emmène notre bouilloire aussi. Donc on fait bouillir, on a notre bouilloire à disposition. Si jamais on est dans un hôtel où il n'y a pas de quoi cuisiner on achète de l'eau. Au Vietnam, c'était bien parce que où qu'on aille, il y avait à disposition de l'eau chaude. En thermos.

Et tu ne m'as pas trop dit par l'alimentation quelles maladies on pouvait avoir ? Tu m'as dit hépatite A.

Oui hépatite A. A part les diarrhées, je ne suis pas trop au courant de ce qu'on peut avoir comme maladies.

C'est quoi pour toi l'hépatite A ?

On s'était renseigné. C'est des selles blanches, un problème au niveau du foie et au bout d'un mois ça part, il n'y a pas de traitement apparemment pour ça, enfin c'est ce que j'en ai retenu. C'est une idée que j'en ai. Il n'y a pas de traitement pour soigner et donc le transit redevient normal 1 mois après sauf complications chez certaines personnes. Ça peut arriver qu'il y ait des complications.

Ça peut être grave, ce n'est pas grave ?

Ça peut être grave. Mais ce que j'ai vu c'est que ça peut aussi partir comme c'est venu, au bout d'un mois. Tu es gêné pendant un bon mois, peut-être plus mais voilà. Moi principe de base, on boit beaucoup d'eau. Après voilà quoi, quand je suis malade je bois beaucoup d'eau.

Et le palu c'est quoi ?

Le palu donc c'est transmissible par les moustiques. Un certain type de moustique. En plus, il faut qu'il soit contaminé lui-même quoi. Et donc c'est des crises de contraction des muscles, je ne sais pas si c'est de tétanie ou quoi mais tremblement, crispations. Et ça peut être, une fois qu'on l'a, on est susceptible d'avoir des crises à n'importe quel moment de sa vie. A priori ça se diminue dans le temps au fil des années, mais une fois qu'on l'a, on l'a à vie. Et je sais qu'il n'y a pas de traitement pour soigner, pas encore.

Et c'est pareil, c'est grave, ce n'est pas grave ?

Ben c'est que j'aimerais mieux ne pas l'avoir le palu ! (Rire)

Ça peut être mortel ?

Oui ça peut être mortel. Après... Pour moi ça peut être mortel. Maintenant, on ne prie pas parce qu'on n'est pas croyant mais on souhaite ne pas l'avoir quoi.

Et pour le coup qu'est-ce que tu penses de tes connaissances par rapport à tout ça ?

Alors voilà, par rapport à tout ça, on ne va pas en Afrique. Parce qu'apparemment c'est plus facile de chopper des maladies là-bas qu'ailleurs. Ce qu'on voit c'est que oui, l'hygiène n'est pas la même. Mais après notre corps ben il se défend comme il peut hein. Et puis si on fait attention, si on ne prend pas trop de risque non plus... Enfin on va dire, on ne va pas boire l'eau du robinet franchement, je sais qu'on lave nos légumes à l'eau du robinet... Au début on a peur puis au fil des jours on fait, on se dit on essaie, on voit si on est malade ou pas et en fait, comme on n'est pas malade, on continue comme ça.

Et pour le coup après la maladie d'Elise. Vous faisiez plus attention ?

On s'est dit que ça venait de l'eau. Donc du coup elle a pris un peu plus d'eau de bouteille et puis en fait c'est chiant. En fait c'est chiant d'acheter ces bouteilles donc on s'est remis à prendre plutôt de l'eau bouillante. Et puis en fait ben c'est parti. Voilà... Elle m'a dit quoi avant de partir ? Que ce

n'était pas une indigestion, que c'était peut-être même une infection. Pour elle ce n'était pas qu'une indigestion, c'était peut-être même infectieux.

Oui je pense. Et qu'est-ce que tu voudrais apprendre de plus ?

Alors... Si je voulais apprendre des trucs en plus, ben je ferai la démarche de le faire. Parce qu'avec internet, on peut... On peut aussi voir de tout, beaucoup de bêtises sur internet. Le mieux c'est quand c'est sur des sites officiels donc je ne sais pas. Soit w.médecin.fr pourquoi pas. Pourquoi pas avoir un site, ben il y a sûrement des sites dédiés aux voyageurs, je n'ai pas fait la recherche. Donc oui, si on va dans un pays, systématiquement on regarde quand même les zones à risque. On regarde... Et par défaut nous on se dit que sur la côte, il n'y a pas de risques. Avec la présence de l'air marin, on se dit que c'est moins risqué que dans les terres.

Par rapport aux moustiques ?

Par rapport aux moustiques et même par rapport au reste. Par rapport euh... Non si c'est bien par rapport aux moustiques (Rire). Donc non, si je voulais vraiment des renseignements, on va les chercher. Déjà via diplomatie.gouv.fr, après il y a sante.gouv.fr sûrement aussi. Dans les conseils aux voyageurs, on peut trouver des renseignements je pense.

[Tableau des mesures]

Quand je t'avais demandé tes connaissances, tu ne m'avais pas dit. Si tu mets une note très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise, tu dirais quoi ?

Moyenne.

Et par rapport à toutes les mesures qu'on a listées, celles que tu ne faisais pas alors que tu savais qu'il fallait le faire ?

Ne pas consommer d'eau du robinet, ça c'est conscient. Lavage des mains, on ne peut pas forcément le faire non plus. Enfin dans 80% des cas on le fait, après il y a 20% parce que dès fois, enfin quand on est en pique-nique, on ne se lave pas forcément les mains. (Silence) En fait tout ce qui était connu, on le fait, parfois inconsciemment. En fait la question, c'est qu'est-ce qu'on fait inconsciemment ?

Ben en fait tu m'as déjà dit un peu. Par exemple les crudités, tu m'as dit il y a un moment, ben. Enfin sur l'alimentation, tu m'as dit il y a un moment on fait moins attention parce que ça allait. Par rapport aux moustiques, en zone où il y a du paludisme, est-ce que tu mets toujours tes manches longues, est-ce que tu mets toujours du répulsif ?

Ben ça serait plutôt aux heures où il y a des moustiques. Plutôt le matin et le soir. Donc oui, si on voit que les moustiques viennent nous embêter et qu'on en a marre, on va mettre un pantalon.

C'est plus parce que tu en as marre de te gratter que par rapport aux maladies c'est ça ?

Oui c'est plutôt ça. Enfin c'est pour se protéger aussi, on sait qu'il y a un risque de maladies. Mais c'est pour ne pas se faire piquer et pour ne pas chopper la maladie aussi du coup. C'est pour les 2 raisons.

Et il y a dès fois dans tes voyages où tu t'es dit oh la flemme, je n'ai pas envie.

Euh oui, ben oui forcément. C'est comme la moustiquaire, il y a d'autres voyages où on ne l'a pas systématiquement mise. Mais au fil du temps, on en a marre de se gratter donc on l'a met. Donc

maintenant, une fois que c'est ancré, on la met ben on la met quoi. Parce qu'après on sait qu'on va le regretter si on ne l'a pas mise, voilà. Donc c'est devenu des habitudes en fait.

Et qu'est-ce que tu penses de tout ça aux niveaux contrainte, efficacité ?

Tout de façon, ça fait partie du voyage. Donc quand on le prend comme ça, ce n'est pas forcément contraignant. Et puis, tout de façon on ne part pas en voyage pour chopper des maladies donc on le fait. Enfin moi je ne le prends pas comme une contrainte parce que c'est pour se protéger voilà et... Donc il y a une part de risque et puis si jamais on choppe quelque chose et ben on le choppe on ne maîtrise pas toujours tout.

Parce qu'en fait tu disais en Afrique ça te fait peur et en Asie et en Amérique du sud, ça ne te fait pas peur ?

Oui alors... C'est peut-être aussi parce que je ne suis jamais allé en Afrique. Il y a une part d'inconnu. Et puis il y a beaucoup de on dit. Et puis il y a aussi à priori plus de pauvreté, de malnutritions et tout ça en Afrique donc c'est vrai que... On n'a pas envie non plus d'aller dans les zones trop risquées.

Qu'est-ce qu'on dit sur l'Afrique ? Tu dis il y a beaucoup de on dit.

Ben par rapport aux informations qu'on peut avoir à la télé.

Sur les maladies ?

Oui sur la vie là-bas, on voit que c'est très pauvre, on voit que, c'est vrai que qui dit pauvreté dit aussi ben plus de maladies, moins d'hygiène, voilà. Déjà l'accès à l'eau potable, c'est vrai que c'est super pas pratique. D'ailleurs en Malaisie, on a fait une semaine et demie au même endroit et pendant une semaine et demie on avait l'eau potable au robinet. Le gars sur place nous a dit c'est bon allez-y buvez. Et on a fait confiance et il n'y a eu aucun problème. L'eau très bonne, de l'eau qui venait des montagnes. Il y avait un super gros réservoir qui était construit. Donc là c'était bien ça. C'est du luxe d'avoir de l'eau potable au robinet.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages	X	
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation	X	
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes	X	X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Mme M 61 ans. Au foyer.

Est partie à Dubaï 2 mois pour voir son fils puis en Birmanie 12 jours. A déjà voyagé en Israël, Jordanie, Inde, Sénégal.

Et vous l'aviez prévu combien de temps à l'avance votre voyage ?

Très tard. Très tard parce qu'on fait toujours tout très tard. Je ne sais pas moi, 1 mois avant.

Alors est-ce que vous pouvez me donner les mesures de prévention non médicamenteuses que vous connaissez ?

Par exemple, je ne consomme que de l'eau minérale. C'est à peu près la seule chose que... Que je devrais me laver les dents avec l'eau minérale, ce que je ne fais jamais. Voilà. C'est à peu près tout ce que je sais. Je me lave les mains sans arrêt avec mon petit produit désinfectant que j'apporte. C'est tout.

C'est tout ? Mais il n'y a pas que l'eau ?

Euh je ne mangeais pas de fruits dans la rue, mais enfin voilà. J'ai un peu de peine à manger quelque chose qui est cuisiné dans la rue. Mais ça m'arrive. Donc non autrement voilà. Je ne sais pas. Je ne suis pas très attentive.

Au niveau de l'alimentation, est-ce qu'il y a des aliments que vous savez qui sont à risque ?

Ah non. Il y a des aliments à risque ?

Je ne sais pas je vous demande.

Non absolument pas. A part je vous dis, les fruits par exemple, bon ben je vais manger plutôt des bananes ou des choses comme ça. Ou les essuyer. Mais je ne suis pas très attentive en France alors je ne vois pas pourquoi je serai très attentive là-bas. Autrement non, il y a des aliments à risque ? Je sais que je ne mange pas de piments. J'évite tout ce qui est piment et tout ce qui est épicé. J'ai la bouche en feu donc. Mais j'aime bien goûter leurs petites spécialités quand même. J'ai mangé des feuilles de riz qui étaient sur un marché, il y avait autant de poussière que de. Je ne sais pas, j'aime bien. Je ne sais pas si je prends un risque ou pas ?

Quel risque vous pensez prendre ?

Éventuellement je pourrais avoir la diarrhée. J'ai de l'Imodium® dans mon sac. C'est tout.

Vous ne connaissez pas d'autres maladies transmissibles par les aliments ?

Par l'alimentation, non

Alors il n'y a pas que l'alimentation, il y a d'autres choses aussi ?

Non mais bien sûr il y a la mouche je ne sais pas quoi. Non le moustique. Oui il y a le moustique, il y a le bœuf, etc., la vache, tout ça. C'était quoi, la maladie de la vache folle, voilà c'est ça. Alors en Inde visiblement, tout est congelé avant d'être... Bon je ne suis pas d'un naturel très inquiet quoi. Je crois.

Et par rapport aux moustiques ?

Par rapport aux moustiques, euh, nous on tourne beaucoup avec l'huile essentielle. L'huile de je ne sais plus quoi d'ailleurs. Donc on se tartine sur nous, sur les vêtements. Moi je ne suis jamais piquée par les moustiques donc (rire). Non je crois que oui. C'est pour ça que je vous disais je n'ai peut-être pas grand-chose à vous dire.

Mais non mais c'est intéressant aussi. Et à part l'huile essentielle, vous faites d'autres choses contre les moustiques ?

Oh ben j'emporte tous les trucs. Dans ma pharmacie que j'emporte, j'ai de l'Imodium®, j'ai l'insecte total, l'écran total. L'insecte, le truc pour vaporiser sur les vêtements. J'ai, qu'est-ce que j'ai, c'est tout hein.

Et alors pareil, vous savez quelles maladies on peut avoir par les moustiques ?

Je ne m'en rappelle pas. Je ne me rappelle plus du tout son nom. Euh, non. C'est cette maladie qui a fait des morts à la Réunion là. Je ne sais plus le nom.

Chikungunya, vous êtes en train de parler.

Oui c'est ça. Et puis autrement on peut attraper... Peut-être le palu ? Le palu c'est par les moustiques. Et puis je ne sais pas, on m'a parlé de la dengue. Mais alors la dengue, je ne sais absolument pas ce que c'est, je ne sais absolument pas comment ça s'attrape. Et je me dis que de toute façon, on l'attrape ou pas.

Et le palu c'est quoi pour vous ?

Pour moi le palu... Alors j'avais une amie qui était métis, qui vivait à Dakar et qui faisait des crises de palu régulièrement quand elle est arrivée en France. Donc c'est des fortes fièvres, etc., très très mal et puis qui l'achevaient pendant 2-3 jours et puis après ça partait.

D'accord. Et c'est grave, ce n'est pas grave ? C'est mortel, ce n'est pas mortel ?

C'est mortel, alors ça aucune idée. Ça doit être mortel je pense mais c'est tout. Je pense que c'est très dur, c'est très pénible, mais elle, elle s'en sortait bien, enfin bon. Au bout de 2-3 jours c'est bon, elle avait récupéré. Alors vous allez me dire si c'est mortel ?

Je vous dirais après ! Et par rapport aux animaux autres que les insectes, est-ce que vous avez des notions ?

Non...

Les chiens ?

Les chiens, je ne les touche pas, je vais à l'étranger, je ne touche pas un chat, je ne touche pas un chien. Non j'évite quand même mais pas du tout... Les chats, c'est parce que j'ai horreur de ça. Il est hors de question que je les touche.

Les chiens, vous savez ce que ça peut amener ?

Ben les chiens, ça peut amener la rage. Et puis... Ici comme ailleurs, non ?

Non, plus là-bas.

Je ne sais pas, non mais j'ai rarement vu des chiens errants. J'ai vu des cochons mais des chiens, j'en ai rarement vu. J'en ai vu un cette année, on se demandait si il était, euh, si il avait été conçu – je ne trouve plus mes mots moi – si il était un mélange de léopard et de chien. On n'avait jamais vu un chien comme ça. Il était taché blanc et noir. Mais on ne l'a pas approché. Et c'est vrai que dans tous mes voyages, j'ai rarement vu des chiens, il y a peut-être peu de chiens, je ne sais pas.

Alors vous êtes allée sur des plages je suppose, par rapport au sable et au sol, est-ce que vous savez les précautions à prendre ? Je vous en pose des questions !

Oui vous m'en posez des questions. Je ne me la suis pas posée...

Et par rapport aux eaux douces de baignade ?

On était sur un lac, les gens se lavaient dans le lac. Les cheveux, le corps, la vaisselle, tout. C'était très très beau. Ça ne me serait pas venu à l'idée de me baigner. Ça ne me serait pas venu à l'esprit alors

qu'il faisait très chaud mais on était tout le temps sur des pirogues. Non je n'avais aucune envie de me baigner dans cette eau quoi.

Parce que ?

Ben je ne sais pas, parce qu'il n'y avait pas de plage, parce qu'il n'y avait pas tout ça. Non il n'y avait aucun, même dans l'hôtel où on était qui était sur le lac, il n'y avait pas de possibilités de se baigner dans le lac.

Mais en cas d'envie, de plage, vous ne vous seriez pas dit « il ne faut pas » ? Vous n'avez pas de notion par rapport à ça ?

Non, aucune. Et si j'avais vraiment, non je ne sais pas, je ne me baigne pas très souvent dans les lacs, des choses comme ça. Je me suis baignée dans la mer morte, j'en suis ressortie 3 secondes après, le corps en feu. Affreux, épouvantable. Une multitude de boutons. Alors quelqu'un m'a expliqué que je devais avoir, j'ai une peau extrêmement sèche, donc je devais avoir plein de microcoupures et le sel a attaqué tout ça. Et c'était une horreur. Non autrement quand je me baigne, je ne me pose pas trop de question. Si, si je vois des méduses, là je vais éviter de me baigner. Et j'ai horreur des petits poissons qui me mangent les pieds. Voilà.

D'accord. Alors je prends un peu tous les milieux. Si vous avez besoin de prise de sang, de choses comme ça, les maladies qui peuvent être transmises par le sang, vous savez juste ce qu'il faut vérifier ?

Non... Je pars vraiment en touriste. Non, absolument pas. Je ne connais rien de tout ça.

Quelles maladies peuvent être transmises par le sang ?

A part le sida, je ne vois pas. C'est le seul que je vois. C'est le seul ? Non moi j'ai une polyarthrite rhumatoïde donc je la gère et puis...

Au fait vous aviez déjà consultée avant de partir en voyage comme ça ?

Oui. Oui, j'ai consulté une fois avant de partir au Sénégal parce qu'il fallait se faire vacciner contre la fièvre jaune. Donc je suis allée voir mon médecin, qui m'a dit non avec la maladie que vous avez il ne faut pas vous faire vacciner contre la fièvre jaune, vous ne partez pas au Sénégal. Très bien. Il était hors de question que je me passe de mon voyage au Sénégal donc je vais aller voir, je suis allée à l'hôpital.

A la consultation des voyageurs ?

Oui. Et ils ont remué ciel et terre et finalement ils m'ont vaccinée. Ils ont remué ciel et terre, bon je m'entends c'est-à-dire que la personne que j'ai vue a appelé un rhumato, l'autre rhumato a appelé un autre rhumato, etc. Bon finalement ils ont accepté de me vacciner. Le vaccin est obligatoire. J'avais peur, c'est pour ça que j'ai insisté, j'avais peur de me faire bloquer à la descente d'avion. Euh, c'est la seule fois où j'ai consulté en fait. Sinon sur les guides, sur les guides où ils disent risque de palu. Alors là c'est vrai qu'il y avait un risque de... Je ne sais plus j'ai oublié. Le médecin m'a dit, il faut prendre je ne sais pas quoi 3 semaines avant, 3 semaines après. Vous voyez ce que c'est ?

Vous avez pris un médicament 3 semaines avant, 3 semaines après ?

Non j'aurais dû. Je ne l'ai pas pris.

Pourquoi vous ne l'avez pas pris ?

Parce que je me suis dit qu'il n'y allait avoir que moi, sur les 4, que moi qui allais avoir un traitement.

Pourquoi les autres n'avaient pas de traitement ?

Parce que mon mari, il était hors de question qu'il aille chez le médecin pour chercher une ordonnance. Parce que pour lui ce n'était pas nécessaire. Et mon fils et ma belle-fille voyagent énormément par là-bas, sans arrêt et voilà pour eux ça ne leur vient même pas à l'esprit. Vous voyez il y a beaucoup de touristes qui partent comme ça les mains dans les poches. Je ne me rappelle plus pour quelle maladie c'était... Peut-être le palu ? Je ne voulais pas être la seule à me traiter, les autres ne vont pas se traiter, franchement.

Et votre médecin traitant ou le centre de consultation des voyageurs, ils avaient un peu parlé de ne pas boire l'eau du robinet, des choses comme ça ?

Non mais ça à la limite on le sait tous.

Mais ils ne vous en avaient pas parlé ?

Je pense qu'ils ont dû m'en parler, bien sûr. Pour moi c'est tellement évident, c'est des questions que je ne me pose pas, je ne bois pas d'eau du robinet.

Ou toutes les autres choses ?

Pas plus que ça, je pense.

Alors qu'est-ce que vous aviez pensé de l'information que vous aviez eu ? Que ça soit chez votre médecin généraliste ou à la consultation des voyageurs.

La consultation des voyageurs, j'y suis allée il y a bien 4-5 ans, quand je suis partie au Sénégal donc je n'en ai aucun souvenir, si ce n'est que, et puis j'y allais pour un problème bien précis. On n'a pas évoqué d'autres choses, je n'en ai pas le souvenir en tout cas. Mon médecin généraliste, il me raconte toujours la même chose quoi. Je ne l'écoute plus.

C'est-à-dire ?

Ben c'est-à-dire, ne mangez pas de fruit, et na na na...

Vous ne trouvez pas ça pertinent ?

C'est-à-dire que comme je le sais, j'ai vraiment l'impression qu'il parle pour ne rien dire. Donc je ne fais pas très attention à ce qu'il me dit. Et puis souvent quand j'y vais en fait, je n'y vais pas spécialement pour ce problème-là, j'y vais pour renouveler mes médicaments. Je lui dis incidemment que je pars voilà, c'est là qu'il me dit attendez je vais vous donner ça, ceci, cela.

D'accord. Et vous m'avez parlé des guides.

Les guides, je trouve que je trouve pas mal d'info dans les guides quand même. Parce que c'est vrai qu'ils recommandent de ne pas boire d'eau du robinet, de...

D'accord. Et vous avez d'autres sources d'information ? A part les guides et le médecin.

Des amis qui y sont allés mais bon on parle plutôt de leur voyage que des précautions à prendre. Voilà. Mais à Dubaï c'est marqué sur le guide que l'on peut boire l'eau du robinet, voilà. Mais je ne la bois pas.

Alors qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances par rapport à tout ça ?

Ah ben elles sont vraiment très très minimales hein. Mais comme je n'ai jamais eu de problèmes, ça me suffit.

Qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Rien parce que je pense que si j'en apprenais plus, peut-être je ne voudrais plus partir. Non, je réfléchirais peut-être plus, enfin je n'en sais rien. Je ne sais pas.

Parce que vous aviez dit que ça ne vous angoissait pas plus que ça ?

Ça ne m'angoisse pas parce que je me dis que ce qui doit arriver arrive.

C'est la fatalité ?

Complètement. Le destin, comme vous voulez. Mais vous vous allez avoir plein de choses à me dire ?

Après oui. Et est-ce que vous avez des idées de moyen d'information ?

Non, de moyens d'informations... Ben je ne sais pas, peut-être que quand ils donnent un visa pour un pays, ils pourraient peut-être donner une information à ce moment-là. Je ne sais pas parce que nous nos visas on les a pris à Bangkok donc voilà. Mais c'est vrai que je ne me rappelle pas qu'on ait eu, quand on a eu les visas, qu'on ait eu des infos. Donc peut-être par ce biais là, au moment où ils donnent les visas. C'est ce que vous me demandez, c'est ce genre de choses ?

Oui c'est ça.

Ben peut-être par ce biais-là. Sinon, après je ne vois pas. Ben si dans tous les bouquins genre Géo, genre guide de voyage, ceci cela. Parce que dans les guides à mon avis, ils font un peu leur boulot, après, si on est inquiet, à nous de nous renseigner quand même. On n'est pas... On n'est pas des enfants, on peut quand même prendre des renseignements. Ce n'est pas parce que je ne les prends pas que... Je suis sûre qu'il y a plein de personnes qui partent en se documentant beaucoup plus que moi.

[Tableau des mesures]

Est-ce que dans toutes ces mesures, il y en a que vous connaissiez, que vous n'avez pas respectées alors que vous les connaissiez ?

(Silence)

Ou est-ce que ce que vous saviez, vous le respectiez à peu près bien ?

Bien laver et peler les fruits, non. C'est comme ça, ce qui n'est pas bien. Dormir dans des pièces avec grillage, je le sais mais si il n'y en a pas, il n'y en a pas quoi. Je fais avec. Utilisation de préservatif, c'est un peu dépassé pour moi. Ne pas caresser les animaux errants, jamais. Non, il n'y a peut-être que laver et peler les fruits, ça je le savais et je ne suis pas très attentive à ça. Autrement non, je fais tout.

Et alors par rapport aux fruits, pourquoi vous n'êtes pas très observante, vous savez ?

Parce qu'en France, c'est la même chose. J'achète une pomme sur le marché, je la mange. Donc je continue comme ça ailleurs. C'est peut-être que je suis innocente ou idiote.

C'est que ça ne vous traverse même pas l'esprit ? Que vous pourriez être malade ou ?

Oui, je crois que ça ne me traverse pas l'esprit. Voilà. Vous avez raison, je crois que ça ne me traverse même pas l'esprit. Je ne pense pas que... Alors maintenant, je vais passer au marché, je vais acheter ma pomme, je ne vais pas oser la manger !

Nous ne sommes pas en Birmanie ! (rire)

Oui mais je me dis maintenant on mange tellement de, plein de trucs. Même en France, on n'est pas à l'abri de choses qui ne sont pas très très bonnes.

Et de toutes ces mesures, qu'est-ce que vous en pensez aux niveaux contrainte, efficacité ?

Alors efficacité aucune idée. Contrainte, alors oui les salades, je continue d'en manger. Ça, ça serait une trop grosse contrainte pour moi.

Crudités c'est trop contraignant et le reste ça va ?

Oui.

Et qu'est-ce qui pourrait vous aider à mieux respecter ?

Rien parce que je n'en vois pas l'utilité. Qu'est-ce qui m'aiderait ? Peut-être si on me le disait plus. Non. Je suis peut-être un peu fataliste moi. (Silence)

Vous pensez être à risque par rapport aux maladies tropicales ?

Qui moi ? Oh non absolument pas. Je pense que j'ai une très bonne santé, à part mon problème, autrement je pense que je passerai à travers les lignes.

Oui vous ne vous sentez peut-être pas spécialement concernée ?

Non... Parce que je ne cherche pas non plus les extrêmes, je ne vais pas aller manger à la soupe populaire à Shanghai. Je ne me mets pas dans des situations qui à mon avis sont à risque. Si on me dit de ne pas aller là, bon en Birmanie il y a un coin qui est en guerre, etc. bon, il est évident que je n'irai pas. J'aimerais bien mais je n'irai pas. Donc c'est la même chose, je ne sais pas, dans une taverne absolument immonde, je n'irai pas. Je m'achèterai une pomme que je ne pèlerai pas mais...

Vous mangiez où en Birmanie ?

En Birmanie on mangeait au resto.

Des restos touristiques ou des restos plutôt de la population locale ?

Plutôt touristique quand même. On n'a pas trop mangé dans... Non parce qu'on a mangé quelques fois à l'hôtel, euh... plusieurs fois dans des restaurants mais c'était des restaurants voilà, ce n'était pas non plus le boui-boui.

Et votre entourage, qu'est-ce qu'il ?

Oh ben moi j'ai un fils qui mange la soupe dans la rue, je trouve ça très très bien. Par contre sa compagne, elle est, elle est beaucoup plus, beaucoup plus attentive. Donc elle fait très attention et tout ça, elle a apporté son sac à viande, elle dort dans son sac.

Et votre mari ?

Je ne crois pas trop...

Il fait un peu plus attention que vous ?

Oui. Oui je pense. Il est plus attentif, parfois je trouve que c'est beaucoup trop d'ailleurs. Il prend trop de précaution dès fois. Quand il asperge ses vitres, ça me fait sourire, enfin voilà, il asperge ses vitres. C'est vrai que c'est des choses qui me font un peu sourire moi. Je suis une très mauvaise touriste !

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	X
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli		X
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus		X
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture		X
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Mme N 69 ans. Retraitée professeur.

Revient de Thaïlande où elle a passée 3 semaines et demie, afin de se reposer suite à l'opération neurochirurgicale d'une tumeur. A déjà voyagé au Mexique, Brésil, Maghreb, Turquie.

Est-ce que vous pouvez me donner en vrac, les mesures non médicamenteuses, afin de se protéger contre les maladies tropicales. C'est-à-dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Non médicamenteuse, ben il faut boire beaucoup d'eau. Il ne faut pas boire de, ne pas manger, ne pas prendre de glace. De la glace avec des glaçons. Autrement ben je n'en sais rien. Je ne sais pas, non.

Alors vous êtes partie sur l'eau, au niveau alimentaire ?

Au niveau alimentaire, euh je faisais confiance, on faisait confiance au guide. Donc on prenait plutôt des choses du pays. Je sais qu'il faudrait de la viande bien cuite et tout ça mais d'un autre côté, on a privilégié les repas, les mets du pays. Donc on n'a pas trop fait attention à ça. Enfin on a fait attention aux restaurants où on va, si c'est propre, si c'est... Mais c'est vrai que...

Vous avez dit « je sais qu'il faut manger de la viande bien cuite », est-ce qu'il y a d'autres choses que vous savez même si vous ne le faites pas ?

Il faut peler les fruits mais bon, on ne le fait pas. Il ne faudrait pas de glaces, ça c'est sûr. Euh je ne sais pas.

Et pourquoi vous ne le faites pas ?

Peler les fruits ?

Peler les fruits ou manger de la viande bien cuite. Faire attention finalement.

Ben si, si, si, je la mange bien cuite la viande. Mais les fruits, parce que les gens du pays, les locaux mangent des fruits comme ça donc nous on fait pareil. Ils nous donnent à boire quand on va chez eux, ils nous offrent le thé ou, bon on sait que c'est difficile mais c'est vexer que de refuser donc on boit. En dehors de la Thaïlande par exemple, on a accepté plusieurs années, le guide nous disait non non, il faut accepter.

Le thé c'est à risque pour vous ?

Non, non mais les verres étaient plus ou moins, les tasses étaient plus ou moins propres. Non, le thé en soit non. Non, enfin l'eau qui n'est pas déminéralisée, il ne faut pas en boire. Ça je le sais. Mais dans les hôtels, ils mettent toujours de l'eau minérale dans le réfrigérateur chaque jour donc... Mais le reste, non... Selon l'apparence des choses.

Vous savez quelles maladies on peut avoir avec l'alimentation ?

Euh diarrhée sans doute. On emportait beaucoup d'Imodium®, enfin c'est vrai qu'il ne faut pas en parler des médicaments.

Oui vous preniez de l'Imodium®.

Non, on n'a pas eu de problèmes. Dans aucun pays.

Vous n'avez jamais été malade ?

Non, mais c'est-à-dire qu'on a toujours pris des médicaments avant. Le Lariam®. Parce qu'on voyageait beaucoup, mais on n'a jamais eu de problèmes.

Donc le Lariam® c'était pour quoi ?

C'était pour (rire). C'est pour... C'est contre quelle maladie, je ne sais plus... Le paludisme. Oui, je ne sais plus mais bon. Donc on le prenait systématiquement, le médecin nous le prescrivait. Enfin systématiquement, ça dépend où on allait. Là on n'en a pas pris cette année parce qu'on est resté dans un hôtel, ce qu'on voulait c'était le soleil et la mer, c'est tout. Non autrement... Non, c'est selon nos envies. L'alimentation.

Et vous me parliez du paludisme, c'est quoi le paludisme pour vous ?

Le paludisme, ben ça entraîne beaucoup de fièvre. Et euh je ne sais pas. Je ne sais plus en fait. C'est non, non, je ne sais pas en fait.

C'est transmis comment, vous savez ?

Ben par, par les comment, les moustiques. Donc on emporte des choses contre les moustiques.

Oui c'est-à-dire ?

Pour mettre sur les vêtements. Là on avait acheté, non on en avait même emporté, quand on dîne dehors, il fallait obligatoirement, enfin il fallait obligatoirement. On se mettait des produits contre les moustiques. Ça n'empêchait pas de me faire piquer un petit peu de temps en temps mais. Et c'est transmis par les moustiques je crois.

Et donc pour les moustiques, vous faisiez le répulsif, vous faisiez autre chose ?

Un répulsif et puis si le Lariam®, pas le Lariam®, une crème qu'on met. Mais ce n'est pas efficace du tout. Ça s'appelle, je ne sais plus quel médicament. Euh attendez... L'Apaisyl®. L'Apaisyl® c'est, moi je disais à mon mari, c'est rien, ça ne sert à rien. On en met, on en met mais pour les quelques boutons qu'on a, l'Apaisyl® ce n'est pas efficace. Le Lariam®, si c'est bon je pense. Mais ce n'est pas pareil non plus. Et puis le répulsif. Donc déjà, on n'a pas eu trop de problèmes de moustiques. Autrement... Ben de toute façon, on s'est couché relativement tôt donc on n'a pas... Cette année on n'a vraiment pas fait grand-chose. Les autres années, on dormait sur les lacs, sur les plans d'eau, dans des grands hôtels. Mais on aimait bien connaître la vie des gens. Donc, mais il y avait des trucs, manger des œufs de fourmis, c'était... Moi je n'en mangeais pas, c'était... A voir, ça me dégoûtait. Mais à voir parce que ce n'est peut-être pas mauvais « oh mais si c'est bon ». Alors le guide prenait entre les doigts – comment on appelle ça – les scorpions, il les prend vivant, mais au marché c'est vendu. Ils prennent dans un sceau les scorpions, ils enlèvent comme ça (geste), la bestiole est vivante. Ils enlèvent une partie qui est mauvaise et puis ils avalent. Il me disait « tu ne veux pas goûter ça ? », oh non non, je ne veux pas goûter ça.

Alors justement, est-ce que vous avez des notions sur les animaux autres que les insectes, sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire ?

Ben justement on a entendu que le poulet ce n'était pas très bon, en venant de la Chine, il y a eu des problèmes. Donc au début on mangeait du poulet, après on mangeait du porc. Oui mais le porc, ce n'était pas meilleur parce qu'on a appris qu'en Chine, les porcs ils étaient tous malades.

Et les animaux vivants ?

Les animaux vivants ? Ben en Thaïlande, il ne mange pas les chiens déjà. Au Vietnam si, mais en Thaïlande, non. Les oiseaux, il n'y en a plus, enfin si dans les hôtels mais dans les champs, au nord de la Thaïlande, il n'y a pratiquement plus d'oiseaux parce qu'ils les mangent. Et je disais au guide « mais si vous n'avez plus d'argent vous faites comment parce que vous n'avez rien ? » Oh ben, il dit « on mange ce qui pousse, ce qui pousse c'est bon, du moment que ça pousse ». Ce n'est pas vrai mais il dit « on ferait comme les tribus, on mangerait n'importe quoi ».

Et là quand vous étiez sur les plages, est-ce que vous avez des notions par rapport au sol et au sable, est-ce que vous savez s'il y a des choses qu'il ne faut pas faire ?

Non. Non, je ne sais pas.

Et par rapport, ça c'est peut-être plus vrai pour le Brésil que pour la Thaïlande, par rapport aux eaux douces de baignade, est-ce que vous avez des notions ?

Euh je sais que ce n'est pas très bon de se baigner dans les eaux douces. Mais on ne l'a pas fait, on a juste fait du canoë un peu comme ça mais non, on ne s'est pas baigné dedans. Quand on voyait les enfants, je vois à Bangkok, dans les klongs, dans les canaux, ils sont tous dans l'eau en train de se baigner alors que l'eau est polluée, ça se voit. Mais nous, on ne le faisait pas.

Plus par rapport à la pollution qu'autre chose ?

Je ne sais pas, ça ne m'attire pas. Ça ne m'attire pas et là-bas il y a plein de sacs plastiques qui se baladent, on ne sait pas trop quoi. Les gens ne sont pas habitués à ramasser leurs déchets, ils jettent tout. Et puis voilà. Mais non, sinon le sable, je n'y ai jamais pensé.

Et alors, si vous êtes hospitalisée, ce que je ne vous souhaite pas, par rapport aux maladies qui peuvent être transmises par le sang, est-ce que vous savez quelle précaution il faut prendre juste ?

Il y a quelques années, on emportait des seringues. Parce qu'on nous disait, il ne faut pas... Parce que je vois sur Bangkok, j'ai été malade, j'ai fait, il y a 5 ans peut-être, j'ai fait une – comment ça s'appelle – pas une cystite, pire que ça.

Une pyélonéphrite ?

Oui une pyélonéphrite. Et j'ai eu une pyélonéphrite aigüe en arrivant. Mais il m'a dit c'est une cystite, et l'hôpital, c'est vraiment haut de gamme. C'est vraiment, vraiment, on a l'impression d'arriver dans un hôtel 6 étoiles, si ça peut exister. Et les infirmières, d'abord même avant la porte, ils vous attendent, ils sont là et des courbettes, et des machins, et. Vous vous n'avez qu'une envie c'est de rentrer et d'être guérie mais voilà.

Oui ce n'est pas très vrai pour la Thaïlande, parce que la Thaïlande a un bon système de santé en fait.

Oui, pour la Chine je ne sais pas parce que je ne suis jamais allée en Chine. Ni au Vietnam. Bon maintenant c'est un peu trop tard parce que je marche... J'aurais eu envie d'aller mais bon maintenant... Je ne sais pas parce que je ne me sens pas équilibrée quoi. Et puis cette main qui bouge tout le temps, ça me... Là on est parti parce que mon mari a entendu le neurochirurgien dire il faut du soleil et de la marche. Dans l'eau. Alors à la période. Donc il a retenu ça, il a retenu le voyage mais euh mais maintenant je ne crois pas que. Là on devait partir avec une enfant mais je crois que je ne repartirai pas parce que je ne me sens pas, je me sens mieux chez moi.

Avant de partir vous aviez pris conseil auprès d'un médecin ?

Non. Non parce que ça faisait tellement d'années qu'on allait là. Oh ben si, on avait dit qu'on allait en Thaïlande parce que, à notre médecin généraliste, et puis euh il était habitué mais il a dit dans la mesure où vous restez sur une plage privée, dans un hôtel. Il n'y avait pas trop de risque quoi.

Oui. Et habituellement ?

D'habitude, il nous demandait où on allait. Donc dans le nord, on prenait du Lariam®. Il nous prescrivait de l'Imodium®, enfin là aussi il a prescrit

de l'Imodium®. Mais je n'en ai pas eu besoin quoi. En fait je n'y allais que pour marcher dans l'eau. Et en fait, ça m'a fait du bien.

Et votre médecin, il parle surtout médicaments, vaccins ou il parle un peu des mesures de prévention non médicamenteuses aussi ?

Non, il n'aime pas trop prescrire des médicaments. J'arrivais avec une liste avant de partir en vacances parce que quand on partait en vacances. Et il disait mais non, il faudrait prévenir un peu plus que guérir quoi.

Oui. Donc il vous disait ne pas boire l'eau du robinet, tout ça ?

Ah ben c'est lui qui nous a dit ça, il ne faut pas boire l'eau du robinet, faut pas se laver les dents avec l'eau du robinet, faut pas boire des glaçons.

D'accord, c'est lui qui vous en a parlé.

Oui, ben oui. Là j'ai oublié parce que ça fait des années que... Mais oui, c'est lui qui nous en a parlé. Mais euh, n'empêche que quand même, il faut emporter ce qu'il faut. Au cas où mais bon on n'a pas eu, pour les angines, moi je fais souvent des angines et cette année, je n'ai pas demandé parce que j'ai oublié mais il me donnait un peu à contre cœur mais il me donnait quand même. Des produits assez forts quand même, je ne sais plus comment ça s'appelle.

Et vous avez d'autres sources d'information que le médecin ?

Non. Les lectures quelques fois mais je ne fais pas trop attention.

Vous lisez quoi ?

Pour les voyages, c'était dans le figaro, je voyais des choses mais. J'ai eu des guides, il y a quelques années mais depuis je ne les regarde plus. Je suppose que je connais tout, je n'en sais rien mais je suppose.

Qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances ?

Elles ne sont certainement pas remises à jour. Et elles ne sont certainement pas suffisantes. Parce que moi je ne sais pas. Vous voyez le sable par exemple, si peut-être que c'est sale mais. Je ne sais pas.

Alors si je mets une note, très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise, vous diriez quoi ?

Sur mes connaissances ? Moyenne.

Qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Maintenant rien parce que, maintenant rien parce que... Il y a des fois où je me dis qu'est-ce que je fais là quoi. Parce que je marche très mal, enfin bon. Il y a des problèmes plus importants que tout ça. A mon âge, bon, ma vie elle est derrière moi. Pour mes enfants, elle est devant donc. Mais bon maintenant, je ferai peut-être des voyages, peut-être mais comme on a fait là quoi.

Il y a des problèmes plus graves que les maladies tropicales.

Oui, oui, oui. Encore là on a pu se payer ce voyage, chose que des gens qui ont la même maladie que moi n'ont pas pu. Euh à cette période-là. Je l'ai fait parce que, enfin c'est mon mari qui l'a fait. On avait vendu un petit terrain, c'était 7000 euros. Bon ben, on les a mangés dans le mois, l'avion c'est cher, bon j'y allais pour le soleil, pour marcher. Et ça m'a fait du bien quand même, j'ai progressé quoi. Mais maintenant, retourner dans des pays, je me dis non, non.

Vous connaissez un peu des maladies tropicales ?

Ben à part le paludisme, non.

Jamais entendu parler d'autre chose ?

Peut-être que si mais...

Là vous ne voyez pas comme ça ?

Non. Le paludisme et puis le reste non. On a beaucoup d'amis qui voyagent mais je ne sais pas.

[Tableau des mesures]

En fait dans toutes ces mesures, vous m'avez dit c'était les moustiquaires et au niveau de l'alimentation que vous aviez eu du mal à respecter un peu ?

Ben les moustiquaires, je n'en ai jamais vu déjà. Dans les grands hôtels, il n'y en a pas.

Vous disiez Brésil, vous ne les mettiez pas systématiquement.

Non. Et puis peler les fruits, jamais. Je les essuyais mais vaguement. Parce que je voyais les locaux qui les mangeaient comme ça donc...

Vous vous disiez que c'était bon ?

Oui, je me disais les locaux... Mais je ne sais pas pourquoi. Parce que pourtant je le sais ça. Et je le fais ici. Et c'est moins important en fait.

Peut-être parce que vous n'êtes pas trop au courant des maladies qu'on peut avoir aussi ?

Je ne sais pas. Peut-être, peut-être. Non, je suis en vacances donc les locaux le font donc je le fais. Mais ce n'est pas pour ça que...

Qu'est-ce que vous pensez de ces mesures, est-ce qu'elles sont contraignantes ?

Non. Non parce que... Mais faut qu'on les connaisse. Toutes. Mais c'est vrai que la majorité a été dite par le médecin, mais même sans les énoncer, comme ça. Bon voilà. Puis je ne sais pas, j'ai dû lire ça sur des guides. Guides touristiques que j'achetais, au début j'achetais beaucoup le routard ou au contraire Hachette, tous les guides quoi. Et puis maintenant, je ne sais pas, c'est fini. J'ai fini de savoir parce que je me rends compte que je n'irai pas tellement loin.

Et alors quand vous étiez dans les différents pays que vous avez fait, vous y pensiez aux maladies, vous vous sentiez à risque ?

Non. Non, jamais. Et pourtant, on a été au Mexique, à Cuba, mais non. Non, je ne voyais pas de risques et puis au nord de la Thaïlande, au milieu des cochons en dessous, les gens qui vivent au-dessus, bon ben non.

Qu'est-ce qu'il pense votre mari ?

Même chose. Même chose, il n'est pas, il ne s'est jamais tracassé de ça. Il disait fait pas ça ou fait ça et puis voilà. (Rire) Mais non, non, non, on ne s'est jamais tracassé. Enfin, c'est peut-être ça qui m'a donné ma tumeur. On ne sait pas pourquoi s'est venu.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée		X
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus		X
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est	X	

Mr O 21 ans. Étudiant ingénieur.

Revient d'Asie du sud-est il où était durant 4 mois, voyage pour le tourisme et mission solidaire dans le cadre de ces études. Avait déjà voyagé en Thaïlande.

Est-ce que tu peux me donner, un peu en vrac, ce que tu connais comme moyen de prévention non médicamenteux des pathologies infectieuses tropicales.

En gros c'est, sans prendre de médicaments, ce qu'il ne faut pas faire pour éviter tout ce qui est... Parce que moi, quand j'étais au Cambodge justement il y a eu, on était une centaine d'étudiants Français, enfin moitié Français, moitié Espagnol, c'est une association à Phnom Penh qui s'appelle pour un sourire d'enfants et qui a été créée par un groupe de Français, et donc en gros ils scolarisent et ils donnent une formation à des enfants dans le besoin. Et ils s'occupent de près de 6000 enfants et ils font venir des étudiants français et espagnols pour animer des camps. Et pendant que j'étais là-bas, il y a 3 jeunes qui étaient avec moi qui ont contracté la dengue. Et du coup, il y en a un, dès le début, en fait il voyageait un peu avant, quand il est arrivé, il devait déjà avoir la dengue mais il a eu les premiers symptômes quand on était là, la première semaine. Et du coup, il ne savait pas si ils devaient le rapatrier ou pas parce que les médecins lui ont dit que si il se faisait piquer une deuxième fois par un moustique porteur, c'était assez dangereux. Du coup, il est resté en observation pendant une semaine. Et sinon c'était une fille qui l'a eu vers la fin. Et pareil, elle est restée une semaine clouée.

Alors tu me parles de moustiques, comment on s'en protège des moustiques ?

Ben moi j'avoue que je n'ai pas fait trop attention. Ben vraiment dans les zones où il y en avait, où je le sentais vraiment, là j'en mettais du... J'avais emmené des sprays. Ce qui était assez efficace finalement. Mais sinon, non, au bout d'un moment je ne faisais pas trop gaffe et même il y avait de la Malarone®, je n'en avais pas pour 4 mois. J'en ai pris un mois et demi. Et je me suis rendu compte aussi, avec les voyageurs, enfin avec les gens, on voit bien comment ça se passe. Déjà en Thaïlande, il n'y a quasiment plus de palu. Et même au Cambodge, où il y en a encore, c'est dans des zones vraiment où il y a des moustiques. Mais non sinon. Je n'y pensais plus tellement, ben après au moment où j'étais au Cambodge justement, où il y avait les gars justement qui avait la dengue, ils nous ont donné des consignes, ils nous ont dit de faire attention parce qu'ils étaient un peu responsable de nous quoi. Donc voilà, pour eux, j'ai fait un peu plus attention. J'ai recommencé à prendre la Malarone®, je ne sais pas si c'est très efficace de la prendre un mois. Normalement c'est une semaine avant et puis après ça continue. Moi j'avais recommencé à en prendre.

Alors autre chose que le spray ?

Ben non, j'avais emmené une moustiquaire mais je l'ai tendu une fois je crois. Sinon non. Ben sinon, je me suis fait vacciné avant de partir. J'ai été voir mon médecin et il m'a vacciné pour l'hépatite A et je n'étais pas à jour dans mes vaccins, donc on en a profité pour remettre à jour. Et sinon, non. J'ai emmené une trousse à pharmacie énorme en fait, j'avais tout ce qu'il fallait sauf... Enfin j'avais, les médicaments que j'avais emmenés, je ne m'en suis pas servi. Et par exemple, du paracétamol, je n'en avais pas beaucoup. J'ai eu, si j'ai été malade au Cambodge mais on se levait à 6 heures donc on se levait vachement tôt, et on était toute la journée au soleil, à chanter et à jouer avec les enfants et c'est ce qui m'a fatigué. Et j'étais très malade à la fin, enfin je toussais beaucoup en fait. La nuit, ça m'arrivait je ne sais pas ce que c'était. Mais dès que j'étais allongé, j'avais des quintes. La dernière semaine, je n'étais pas bien, je n'ai même pas dormi une nuit.

Et sinon, à part la toux tu n'as pas été malade ?

Ben ça, ça m'a suivi quand même parce qu'après quand je suis parti au Vietnam, j'étais encore malade. D'ailleurs j'étais hébergé chez une dame qui louait des chambres, une Vietnamiennne et elle a

vu que j'étais un peu malade, du coup elle m'a demandé si je voulais qu'il y ait un médecin qui vienne enfin quelqu'un qui vienne pour me masser, un massage spécial. Du coup il est venu et il m'a foutu des espèces de petits pots qui chassaient l'air, ils me les mettaient sur le ventre et sur le dos et ça faisait remonter le sang, ça faisait des gros ronds (geste de ventouse). Et pareil ils utilisent du tigre baume. Je ne sais pas si tu vois ce que c'est. Une espèce de crème à l'eucalyptus, eux ils soignent avec ça. Pareil avec ça, il me grattait avec sa bague. Il avait mis une bague de tigre baume et il me grattait. Sinon, si il y a un truc, au Cambodge, j'avais des petits vers dans le pied. Je ne sais pas trop ce que c'est.

Ah, oui. Tu t'en es débarrassé comment ?

Ben ça, il n'y avait pas de médicaments là-bas pour ça. Les médecins de l'association là-bas ont essayé de me les enlever. Avec une aiguille, ils ont gratté. Et ils m'ont donné des médocs que je n'ai pas pris parce qu'il fallait que je me lève à 3 heures, enfin je les ai pris les 2 premiers jours et après je ne les ai plus pris. Et finalement, moi-même avec une aiguille, je les ai sortis. Il avait déjà fait un chemin sous mon pied. Mais c'est à peine visible donc je ne savais pas trop si je l'avais sorti ou pas.

Et tu ne sais pas comment tu l'as attrapé ?

Si, c'est à marcher pieds-nus.

Voilà, c'est ce genre de choses que tu peux me dire, ne pas marcher pieds-nus. D'accord. Alors tu m'as parlé des moustiques, ne pas marcher pieds-nus, est-ce que tu connais d'autres choses ? De ce qu'il faut faire ou ne pas faire.

Quand on marche en forêt, il y a pas mal de sangsues aussi. Donc il faut porter des espèces de guêtres. Mais non sinon. Ben il faut se protéger du soleil. On ne s'en rend pas compte. Au début surtout. On boit beaucoup mais ça c'est naturel, on a soif donc on boit. En France, je ne bois pas beaucoup et vraiment là-bas je buvais beaucoup. Mais naturellement.

Alors par rapport à l'eau justement ?

Ben l'eau, tout de façon, je n'ai pas bu d'eau du robinet. Pendant 4 mois donc on achète des bouteilles qui sont scellées avec un petit truc en plastique là. Euh, la nourriture, pas trop, on mange ce qu'on nous sert. Je n'ai pas fait la cuisine pendant... Quand je voyageais en dehors de l'association, je mangeais n'importe où, dans des bouis-bouis ou dans des restaurants ça arrivait mais c'était rare. Mais souvent il y a plein de gens qui poussent leurs trucs là dans la rue. On achète une assiette de riz ou de la viande mais je préférais manger des trucs cuits. Mais en fait au début on a peur. Mon copain qui était avec moi surtout, il était comme ça. On regarde le routard et il y a tellement de préconisations et de mises en garde, au début on fait attention à tout et au final, au bout d'une semaine ou 2 semaines on ne fait plus trop gaffe. Parce que franchement, être malade à cause de la nourriture, je ne crois pas que ça nous soit arrivé. Après moi j'ai eu des petites diarrhées mais rien de bien méchant. Je n'ai jamais pris les médicaments que j'avais emmenés pour la diarrhée. Je ne les ai pas utilisés, je les ai ramenés dans mes affaires.

Pourquoi on fait moins attention ? Parce que justement tout va bien donc on relâche la vigilance ?

Ben c'est ça, après je ne sais pas oui. Il y a des gens dans l'association – j'en parle beaucoup parce qu'on partage beaucoup – moi mes expériences c'est qu'on est resté un mois avec 100 personnes qui ont voyagé un peu avant ou après et il y en a qui ont été très malades à cause de la nourriture. Moi j'ai bien supporté même dès le début mais les gens qui ne s'habituent pas au changement d'alimentation parce qu'il faut supporter le riz. Surtout dans l'association, on mangeait ce que mangeaient tous les enfants, on avait les mêmes repas. A part les petits 2-3 trucs qu'on avait sorti le soir pendant l'heure

où on avait le droit de sortir. Mais sinon c'était du riz, du poisson, le matin, le midi et le soir. Mais oui, il y a des gens qui ont été assez malades.

Et toi tu sais ce qu'on peut avoir par l'alimentation comme maladie ?

Non, je ne sais pas trop. Non, je ne sais pas. Des espèces d'intoxications mais les trucs crus, c'est à cause de quoi ? Moi je pensais que c'était surtout dû à ce changement, du fait que l'alimentation qu'on a chez nous n'est pas du tout la même et que là-bas et du coup on n'est pas habitué, on peut réagir. Sinon, je ne sais pas du tout. Sinon, si, il y a une fille qui était avec moi au Cambodge, qui s'est brûlée sur un pot d'échappement. Et au début c'était une brûlure, une petite brûlure et c'est devenu assez grave assez vite parce qu'elle soignait avec un antibiotique et en fait il s'est avéré qu'elle était allergique et les médecins ne savaient pas, et dans un hôpital à Phnom Pen, il voulait l'amputer. Et du coup, elle a fini par, elle a fait 2-3 hôpitaux au Cambodge, et elle a fini par aller se faire soigner en Thaïlande.

Alors par rapport aux eaux douces, par exemple le Mékong, est-ce que tu as des notions par rapport à ça ?

Euh... Non.

Tu t'es baigné ?

Non, je ne me suis pas baigné. Dans une petite cascade qui descendait dans le Mékong, le Mékong était 50 mètres plus bas mais ce n'était pas l'eau du Mékong.

Ok. Alors je suppose que tu étais sur des plages. Est-ce que tu as quelques notions par rapport aux plages ? Par rapport au sable.

Non. Pourquoi il y a des trucs à savoir par rapport au sable ? Non, je ne sais pas du tout.

Ben si en fait, tu m'en as déjà parlé.

Les vers ?

Oui.

Même sur la plage ?

Oui.

Non, je ne savais pas. Mais mes vers là, que j'ai eu au Cambodge, c'est parce que, on est 2 à avoir eu des vers sur 100 et parce que je marchais vraiment tout le temps pieds-nus. Après je ne sais pas où est-ce que je les ai attrapés, si c'est dans une flaque ou partout.

Justement si tu avais nécessité d'être hospitalisé, est-ce que tu sais ce qu'il faut vérifier par rapport aux aiguilles ?

J'imagine s'ils les stérilisent, ça rassure quand même. Si on les voit les stériliser c'est rassurant. Non, si j'avais été malade, je n'aurais pas trop su quoi faire. Mon copain, il a eu une angine avec la clim dans les bus, avec la clim et tout, et du coup quand on voyageait de nuit, au bout d'un moment on était vraiment, ça arrivait qu'on soit enrhumé quoi. Voilà, c'est justement ces médicaments là que je n'ai pas pris, pour le rhume quoi. Et oui ça arrivait qu'on soit un peu enrhumé après un voyage de nuit. Et lui a eu une angine quand on était en Malaisie donc avant que ça ne devienne trop chiant, il a été à l'hôpital et il s'est fait comprendre tant bien que mal et ils lui ont filé des petits médocs dans des sachets, je pense c'était des antibiotiques. Au final, ça l'a très bien soigné, il a pris les médicaments pendant une semaine et ça allait mieux. Non, c'est vrai que s'il m'était arrivé un truc assez grave, je ne saurais pas trop, même pour trouver un hôpital, ce n'est pas toujours évident. Parce que encore la

Thaïlande ça va mais le Cambodge c'est vraiment trop... A part Phnom Penh mais bon, après Phnom Penh il n'y a plus rien.

Alors par rapport aux maladies sexuellement transmissibles, est-ce que tu sais comment on s'en protège ?

Ben oui... Le préservatif.

Tu les connais les maladies sexuellement transmissibles ?

Ben j'en connais certaines. Le SIDA beaucoup. Euh... Tout ce qui est herpès... Sinon je n'en connais pas beaucoup...

Ok. Alors tu m'as dit, tu es allé consulter ton médecin traitant avant de partir ?

Oui.

Et il t'a informé sur quoi alors ?

Ben il ne m'a pas dit grand-chose en fait. Il m'a dit qu'il fallait que je me fasse vacciner contre l'hépatite A absolument. Et il a regardé si j'étais à jour dans mes vaccins. Et sinon, non il ne m'a pas donné plus de conseils, il ne m'a rien prescrit d'autre.

Alors comment tu t'es renseigné après par toi-même ?

Si, j'ai une cousine qui est infirmière et qui a voyagé dans le cadre de son métier, elle a exercé un peu à l'étranger dans des pays tropicaux justement. Et elle m'a fait une liste de trucs à emmener. Donc tous ces médicaments pour la diarrhée, des trucs auxquels je n'avais pas pensé. Des trucs pour les nausées, j'avais dans ma trousse du paracétamol, de la Malarone® mais ça je n'avais pas grand-chose. J'avais de la Biafine®, c'était la première fois que j'avais de la Biafine®, j'ai pris des coups de soleil. Mais finalement la Biafine® j'ai dû en racheter quand j'étais au Vietnam, ben ça se trouve.

D'accord. Ta cousine, le médecin, tu as eu d'autres informations ? Ecrites ou des choses comme ça ?

Oui j'ai lu, surtout le copain avec qui je parlais, il s'était bien renseigné du coup. Si, j'avais pensé, je porte des lentilles de contact, je savais que j'aurai du mal à trouver des trucs là-bas. Déjà les lentilles, je n'aurai pas pu donc j'en avais pris d'avance et même le produit, j'en avais pris assez pour 4 mois. Mais à un moment j'ai voulu acheter des médicaments au Cambodge et il y a plein d'espèces de petites pharmacies qui ont pignon sur rue et en fait ils vendent des médicaments soit sous sachets soit en tablettes mais limité c'est-à-dire qu'il n'y a pas de boîte ni rien. Et c'est 10 fois moins cher qu'un médicament normal. Et ça mais ils mettent en garde dans le routard, ce ne sont pas des vrais médicaments, ça ne sert pas à grand-chose. Du coup, je n'en ai pas achetés, j'ai trouvé une vraie pharmacie à Phnom Penh. Du coup j'ai pu acheter ce qu'il me fallait. Sinon il y a beaucoup de pharmacie qui ne sont pas des vraies pharmacies. Il y en a très peu qui sont...

Qu'est-ce que tu penses de tes connaissances par rapport à tout ça ?

Il ne m'est pas arrivé grand-chose finalement donc il y a des gens qui peuvent en parler mieux que moi. Enfin moi j'ai eu de la chance, à part mes petits trucs aux pieds et si j'étais quand même assez malade en sortant du Cambodge, mais bon ça ne m'empêchais pas, je n'avais pas de fièvre ni rien, c'était vraiment la toux. C'est passé au bout, parce que je ne me soignais pas trop, justement je ne savais pas trop, je me disais que ça allait passer mais ça n'est pas passé, au bout de 3 semaines je toussais toujours. Finalement c'est passé.

Donc si tu mettais une note très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise, tu dirais quoi ? Par rapport à tes connaissances.

Oh moyenne. Ben si, si je repartais, je ne serais pas dans les mêmes conditions que la première fois où j'étais par exemple, je sais à peu près faire ma trousse pour partir, je sais à peu près ce qu'il faut éviter et puis par exemple la dengue, maintenant je vois à peu près, il faut se dépêcher d'aller à l'hôpital. Voir les symptômes qu'on peut avoir au début, on se sent vraiment fatigué, faut pas hésiter. Dès fois ça ne nous paraît pas méchant alors qu'il vaut mieux s'en occuper avant, je ne sais pas. Non mais la dengue, ils avaient vraiment peur pour les gens qui l'avaient, qu'ils se fassent repiquer par.

D'accord. Alors est-ce que tu sais ce que tu voudrais apprendre de plus ?

Euh... Après... Je ne suis pas très... prévoyant en général. Moi avant qu'il ne m'arrive quelque chose, je ne penserai pas aux conséquences, je ne suis pas du genre à prendre plein de trucs avec moi justement au cas où. La Malarone® je ne l'ai pris que quand j'étais parti, ça n'a pas dû servir à grand-chose.

Quand tu étais ?

Quand j'étais, quand j'allais par exemple dans des zones qui étaient considérées comme à risque, dans la jungle ou quoi. J'y allais, je prenais la Malarone® pendant une semaine. J'ai vite arrêté quoi. Mais si par rapport à l'alimentation, j'aimerais bien savoir vraiment ce qui est à risque parce que je dis le routard il donne tellement de conseils, ils interdisent tellement de trucs qu'on ne sait plus trop où le placer par ordre, ben ce qui est le plus risqué.

[Tableau des mesures]

On a juste oublié de parler des animaux autres que les insectes. Est-ce que tu as quelques notions par rapport aux animaux autres que les insectes ?

J'imagine que, justement tu parlais de la volaille mais les porcs ça doit être pareil. Non, sinon non, je ne sais pas.

Les chiens ?

Ah oui ben les chiens, il y a beaucoup de chiens errants en Asie. Ben on évite quand même de se faire attaquer par un chien, ça arrive mais bon ils sont habitués. Mais oui ça peut arriver, j'imagine qu'ils portent enfin il y en a qui doivent porter certains trucs, la rage.

D'accord. Et en fait tu me disais, lesquelles tu avais un peu du mal à appliquer ? Il y a beaucoup de choses que tu sais mais finalement...

Et puis il y a des trucs comme la ventilation, tout de façon on ne dort pas sans ventilation donc ce n'est pas vraiment pour éviter qu'il y ait des moustiques dans la chambre. C'est surtout pour la chaleur. Mais après dormir avec des vêtements longs, ça m'arrivait rarement, on ne dort pas ni dans des draps ni dans un sac de couchage parce qu'il fait chaud.

Oui mais tu avais une moustiquaire ?

Oui.

Et tu la mettais ?

Non. Mais euh souvent il y a des moustiquaires déjà aux fenêtres et on met le pschitt mais non, la moustiquaire je ne l'ai pas mise. Et sinon, qu'est-ce qu'on ne faisait pas... Ben ne pas s'allonger directement sur le sable.

Oui mais tu ne le savais pas.

Non, je ne le savais pas.

Ce que tu sais...

Ben ne pas consommer de crudités, si je savais, enfin je savais que c'était à risque mais je pensais que c'était vraiment au début le temps de s'habituer à l'alimentation. Mais même au début j'en consommais parce qu'on prend ce qu'on nous offre, voilà. On essaie des nouveaux trucs. Euh lavage des mains, c'est pareil on le sait mais bon quand on se promène la journée, ce n'est pas évident de se laver les mains. Voilà il n'y a pas forcément de toilettes et la propreté dans les toilettes c'est vraiment, vraiment limite. Même dans les auberges, c'était rarement des vraies toilettes avec une chasse d'eau. Mais sinon... Les viandes on les mangeait.

Et est-ce que tu te sentais à risque par rapport aux maladies ou pas spécialement ?

Non, pas spécialement.

Tu n'y pensais pas ?

Non vraiment pas. Non, je n'y pensais pas non.

Ça ne t'a pas fait peur en partant ?

Non. Non, pas du tout.

D'accord. Et qu'est-ce que tu penses de toutes ces mesures, tu les trouves contraignantes ?

Ben s'il faut toutes les suivre, ça devient assez contraignant. Sachant que dès fois on n'a vraiment pas le choix, c'est ça.

Du genre ?

Ben justement se laver les mains, dormir avec des trucs longs ce n'est pas supportable. Ben pour la nourriture, moi je n'aurais vraiment pas pu, regarder bien si c'est bien cuit, s'il n'y a pas de crudité, se limiter à manger des trucs sans crudités, il y en a... Enfin oui, c'est contraignant.

D'accord. Et est-ce que quand tes amis ont eu la dengue, est-ce que tu t'es plus protégé contre les moustiques ?

Du coup oui. Surtout par rapport à l'association qui était responsable de nous. Oui, du coup, d'être confronté, de voir ce que ça fait vraiment, c'est vraiment dangereux quoi. Après on s'est rendu compte que ce n'était pas inconscient non plus, on se rend compte qu'il n'y avait pas de palu nulle part à part dans des zones vraiment spéciales genre jungle au nord. Thaïlande il n'y en a pas du tout, Cambodge un petit peu, la dengue je ne sais pas. On est surtout mis en garde contre le palu en fait, on ne sait pas tellement, c'est aussi pour la dengue, on ne sait pas tellement qu'il y a, on est surinformé par rapport au palu mais pas tellement par rapport à la dengue et finalement la dengue c'est assez similaire. C'est le même genre... Ça a les mêmes... C'est aussi dangereux l'un que l'autre.

Pour toi le palu c'est dangereux ?

Ben il me... Mes grands-parents m'ont, parce que mon grand-père était en zone tropicale et il m'a mis en garde contre le palu, qu'il fallait faire attention parce que le palu on faisait des crises toute sa vie. La dengue, je ne sais pas si c'est exactement pareil. Du coup le palu j'étais au courant mais quand je me suis rendu compte qu'il y avait un risque minime, je faisais moins attention.

Et pour toi c'est mortel ces 2 maladies ou pas ?

La dengue oui, il me semble, pour le coup je sais que c'est mortel. Il faut éviter de se faire piquer plus d'une fois par un moustique porteur. Euh le palu aussi. Je ne sais pas dans quelle condition par contre ? Je ne sais pas comment ça se passe, on fait des crises de palu et est-ce qu'on peut mourir d'une crise de palu ou je ne sais pas.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits		X
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages		X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus	X	
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage	X	
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est	X	

Mr P 52 ans. Gérant d'une entreprise.

Revient de Malaisie, où il a passé 10 jours pour raison professionnelle. A déjà fait de nombreux voyage en Asie du sud-est, Amérique du sud, Moyen Orient et Mali.

Est-ce que vous avez des notions par rapport aux moyens de prévention non-médicamenteux des pathologies infectieuses tropicales ? C'est-à-dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade.

Alors plus ça va, moins je m'en soucie. Parce que plus ça va, plus les pays où je vais sont des pays sans problème. Donc j'avoue que maintenant je ne fais plus du tout, je ne fais plus rien. Je ne prends aucune précaution. Je ne m'en soucie plus du tout. Donc il y a peut-être 10-15 ans, je regardais si j'avais besoin de vaccin pour la, ça doit être l'hépatite. Mais plus maintenant.

Ok. Et alors, vous ne vous en souciez pas d'accord, mais est-ce que vous connaissez ce qu'il faut faire ?

Non.

Par exemple, par rapport à l'alimentation ?

Donc moi l'alimentation je dirais qu'au niveau de l'hygiène, Singapour, la Malaisie ou là où je vais à Kuala Lumpur, l'hygiène me semble au moins égale ou supérieure à la France. Quand je vais dans des grandes villes, Pékin c'est pareil, Shanghai c'est pareil, Japon je n'en parle même pas. Corée on n'en parle pas. Quand je reviens en France, parfois je trouve que l'hygiène laisse beaucoup plus à désirer en France que dans ces pays-là.

Vous mangez plutôt dans des grands restaurants ?

Non.

C'est quelle type de restauration ?

Je peux. Je mange dans des très bons restaurants haut de gamme et puis dans des restaurants de rue.

Et dans les restaurants de rue vous ne faites pas spécialement attention non plus ?

Non.

Est-ce que vous connaissez des aliments à risque ? Alors plutôt dans les restaurants de rue ?

Ben je vais éviter ce qui est crudités. Et je l'évite de moins en moins mais j'évite ce qui est crudités. Je ne bois pas l'eau du robinet. C'est des précautions dites précautions élémentaires mais. Voilà peut-être les crudités, eau du robinet.

Au niveau des moustiques vous connaissez certaines ?

En fait je vais dans les grandes villes. Et très peu dans les campagnes. Donc je ne suis pas confronté à ce problème. Peut-être je l'ai été il n'y a pas longtemps au Sri Lanka. Alors du coup, j'ai dû dormir avec une moustiquaire. Ou mettre du produit.

Vous faisiez autre chose que mettre du produit ou la moustiquaire ?

Non. Produit et moustiquaire. Juste au Mali où j'ai dû me prévenir, et encore je ne sais même pas parce que j'étais au CHU et ils m'ont dit que je pouvais attendre le retour. Pour ce qui était... Comment ça s'appelle... Tout le monde a peur de ça... Le moustique c'est la... Comment ça s'appelle le problème de moustique à la tombée de la nuit ?

Oui...

Je ne sais même plus. Bon j'étais au CHU, ils m'ont dit que si j'avais été piqué, fallait que je vienne les voir au retour. Ça c'était au Mali.

Vous êtes allé au Mali aussi ?

Oui.

Et au Mali, vous faisiez juste répulsif, moustiquaire aussi ?

Oui. Et là j'ai fait attention à mon alimentation.

Parce que vous n'êtes pas restés très longtemps ?

Non, je suis resté 10 jours chez les gens, donc j'ai dû faire attention à mon alimentation, ne prendre que des produits cuits.

Oui, d'accord. Et le Mali, c'était aussi pour le boulot ?

Non, c'était personnel.

D'accord. Est-ce que vous avez des notions par rapport aux animaux autres que les insectes ?

Non.

Les chiens ?

Mais c'est-à-dire que, comme j'y vais depuis 30 ans, au début je faisais attention, quand on va quelque part tout le temps, qu'on est un peu, comment dire, habitué au pays, c'est sûr qu'on fait moins attention. Comme maintenant je suis principalement dans le sud-est asiatique, ce sont des pays qui se développent énormément, je ne fais plus tellement attention. J'ai mes habitudes en fonction d'où je vais quoi. J'ai pris l'habitude de ne pas boire d'eau du robinet, de ne pas manger de crudités, j'ai pris certaines habitudes donc je les garde.

Et au Mali, vous faisiez plus attention ?

Au mali, j'ai fait un peu plus attention, oui. Là j'y étais 10 jours chez des amis, donc je veux dire, oui j'ai fait un peu plus attention.

Et je parlais des animaux autres que les insectes, les chiens vous avez des notions ?

Non. Je veux dire les grandes villes, on n'est pas vraiment, il n'y a pas forcément beaucoup de chiens là où je vais.

Vous connaissez un peu des maladies tropicales ?

Non.

Pas du tout ? Aucun mot qui ne vous vient en tête ?

Non, non.

Et vous avez déjà consulté avant de partir ?

Alors j'ai consulté avant de partir au Mali. J'ai consulté plein de fois par le passé. C'est-à-dire que j'allais chez le médecin tout le temps avant de partir. Et euh, en même temps ça fait, je ne sais pas, 7-8 ans que je ne consulte plus. Ou 5-6 ans, je ne sais plus.

Et pour le Mali, c'était au CHU que vous étiez ?

Oui, c'était au CHU. Il y a un service qui est spécialisé dans les maladies tropicales. Et donc la personne m'avait dit qu'il n'y avait besoin de rien de spécial. Parce que j'étais à jour de tout je pense, de ce qu'il fallait absolument. Et puis, mais c'est quoi contre les moustiques ?

Le paludisme.

Le paludisme c'est ça. Il m'a dit que je pouvais très bien le faire au retour. Et il m'a dit que ce qui était colporté sur le paludisme était assez faux. Je ne suis pas sûr, il m'a dit que si j'avais un problème, je venais le voir au retour. Parce qu'inutile de faire les choses à l'envers. Voilà ce qu'il m'a dit.

Il vous avait un peu parlé de mettre des répulsifs, des choses comme ça ?

J'ai dû prendre une bombe, oui. Des répulsifs. J'étais dans une maison qui était bien propre. Moi, j'ai mis des répulsifs.

Est-ce que lui il vous en avait parlé ?

Je pense oui.

Et votre médecin traitant, ça c'était avant il y a 7-8 ans.

Ben il me donnait des antibiotiques au cas où j'ai des problèmes. Des antibiotiques généraux.

Et il vous avait un peu parlé des mesures de prévention ?

Ben je ne sais pas, je ne me souviens plus. Ça a tellement évolué dans ces pays-là. Non mais les préventions que j'avais avant, c'était le paludisme et c'était l'hygiène alimentaire. L'hygiène quand on se nettoie les dents des choses comme ça. Après je pense qu'il y avait l'hépatite, je ne sais plus laquelle, B peut-être bien.

Par l'alimentation ?

Je suis vacciné. Et je suis vacciné pour la fièvre jaune parce que ça je ne sais plus où est-ce que c'est. J'ai tellement eu de vaccins, je ne sais plus.

Et vous avez d'autres sources d'informations que les médecins ?

Ben je faisais les guides avant.

C'était le routard ?

Routard et puis Lonely Planet.

Internet, pas du tout ?

Non. Pas du tout.

Qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances par rapport à tout ça ?

Je pense qu'elles sont adaptées à là où je vais. C'est-à-dire que quand je me déplace au Mans ou à Paris, je ne me soucie pas de ça, quand je me déplace à Kuala Lumpur, à Singapour, à Tokyo ou à Séoul, il n'y a vraiment pas besoin. Donc le problème, c'est que je ne vais pas dans les campagnes, sauf au Sri Lanka peut-être. Je ne vais pas dans les campagnes donc je ne suis pas confronté à un style de vie différent de la France. Enfin, je ne pense pas hein.

Au Sri Lanka, c'était pour le boulot aussi ?

Oui. Alors au Sri Lanka, je vais peut-être faire un peu plus attention. Faire attention à mon alimentation, après comme j'y vais pour le travail, moi je suis dans des bons hôtels, je ne suis pas en contact avec la faune, je ne suis pas en contact avec la flore.

Oui. Vous ne vous sentez pas spécialement à risque ?

Non. Non parce que je vais vraiment dans des villes. Non, je ne me sens pas à risque du tout non.

Et si je mettais une note, très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise. Vous diriez quoi ?

Sur ma connaissance à moi ? C'est-à-dire je pense qu'elle est adaptée à là où je vais quoi. Après je pense que si j'allais, par exemple, si j'allais au Sri Lanka, dans des coins où il y avait beaucoup d'eau et des moustiques, je ferais attention. Peut-être que là je regarderais à nouveau. Si j'allais en Afrique, je ferais vraiment attention. Donc au Mali, j'ai quand même pris beaucoup de précautions. Donc si j'allais en Afrique, je ferais attention. Non mais là où je vais...

Et l'Amérique du sud, c'était ?

L'Amérique du sud, ça fait longtemps que j'y ai été donc. L'Amérique du sud, je faisais attention. J'ai dû aller en forêt tropical. Donc là j'ai été voir le médecin avant.

[Tableau des mesures]

Est-ce que vous avez déjà été malade dans vos différents voyages ?

Non. J'ai pris froid à cause de la fatigue et de la clim mais je n'ai pas eu de problème suite à l'alimentation ou suite à quoi que ce soit. Non jamais.

Et qu'est-ce que vous pensez de ces mesures aux niveaux contrainte, efficacité ?

C'est-à-dire que je pense que ça dépend où est-ce qu'on voyage. Donc si on voyage sur les plages, dans les campagnes, certainement qu'il faut prendre des précautions. Je ne sais pas. Je ne sais pas parce que c'est des pays qui évoluent tellement vite au niveau de l'hygiène. Donc je ne sais pas si ce qui était recommandé il y a 5 ou 10 ans est valable maintenant. Moi je vais en Malaisie depuis 20 ans, c'est un pays qui a complètement changé. Et là je vois Singapour, c'est le must Singapour hein. Singapour, je veux dire c'est propre comme ce n'est pas possible. Et quand on traverse la frontière en Malaisie, on change de monde. Et là j'ai vu qu'ils avaient un programme de 20 milliards d'investissement pour l'économie et le tourisme, etc. Donc ça veut dire que ces coins-là qui étaient avant un peu, un peu, ben il y avait une différence entre Singapour et la Malaisie, tout ça, ça se résorbe donc je pense qu'il y a des choses qui sont vraiment caduques. Et je pense que le système de soins en Malaisie, pour en avoir parlé avec des expatriés, est excellent. Quand on compare au système de soins français, c'est, il y a beaucoup de choses qui sont dites qui sont complètement fausses. Au Sri Lanka, non c'est quand même autre chose. L'Inde et le Sri Lanka c'est quand même autre chose.

C'était pour le boulot aussi ?

Là, pour l'Inde et le Sri Lanka, je fais vraiment attention. Toutes ces mesures-là, je les prends en compte.

Il n'y en a pas que ?

Non, toutes ces mesures-là, je les prends en compte. Je ne caresserai jamais en chien errant, je ne mangerai jamais de crudités, je ne boirai pas de glaçons, je ne boirai pas d'eau du robinet.

Et avant de partir au Sri Lanka, vous ne vous étiez pas non plus renseigné particulièrement ?

Là on y repart au Sri Lanka avec mon associé qui n'y a jamais été. Non, je n'ai jamais rien eu de spécial.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages	X	X
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation		X
Ne pas marcher pieds nus		X
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		X
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes	X	
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	X
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant		
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		

Mr Q 69 ans. Retraité de la marine nationale.

Revient d'Inde, du Rajasthan, où il est parti 13 jours pour le tourisme. Voyage organisé avec logement dans des hôtels et restauration touristique. A déjà voyagé dans de nombreux pays en Amérique du sud, Asie du sud-est et en Afrique du sud.

Est-ce que vous pouvez me donner un peu en vrac tout ce que vous connaissez sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour ne pas être malade ?

Ça oui. Il y a déjà le paludisme. Il y a la fièvre jaune, l'hépatite B. C'est les gros trucs, c'est les 3 trucs principaux. Il y a la dengue aussi, la dengue c'est un peu comme le paludisme.

Et alors comment vous vous en protégez de toutes ces maladies ?

Ah ben avant de partir, tout de manière j'ai un dossier, j'ai un carnet de santé. Ce que je fais, c'est enregistré sur mon carnet de santé, que je montre à mon docteur avant de partir, pour voir s'il faut renouveler ou ne pas renouveler. Et c'est mon docteur, mon médecin traitant qui me conseille, qui me dit ce qu'il faut faire.

D'accord comme vaccins ?

Oui. Il y a plusieurs traitements pour le paludisme, des cachets mais je ne pourrais pas vous donner les noms.

Et au niveau, par exemple le paludisme, vous savez c'est quoi le paludisme ?

Oui c'est une piqûre de moustique.

Oui donc comment on s'en protège de manière non médicamenteuse ?

Ah ben c'est avec des produits, des petites bombes là. Mais vaut mieux prendre les médicaments. Vaut mieux prendre les médicaments parce que les bombes c'est risqué. Moi j'ai un copain qui est mort.

Du paludisme ?

Oui, il ne voulait pas... Lui, il allait tous les ans en Afrique noire et il voulait, il voulait, il est allé pendant 5-6 ans comme ça, il ne lui est jamais, jamais rien arrivé. Et au bout de la sixième fois, oh là là moi je prends rien tu sais et puis la sixième il est mort.

Oui donc vous êtes sensibilisé à ça pour le coup.

Oui, oui, moi je préfère. Moi je ne partirai pas comme ça, je ne prendrai pas ce genre de langage.

Oui, oui bien sûr. Mais l'un n'empêche pas l'autre en fait. On peut prendre les médicaments et se protéger autrement des moustiques.

Oui, oui, on fait les deux.

Alors vous faites quoi à part le répulsif ?

C'est un produit à base de citron. On applique ça sur les parties du corps qui sont à l'air quoi.

Oui, d'accord. Et vous faites autre chose à part les médicaments et les répulsifs.

Non.

D'accord. Alors ça c'est les moustiques, il n'y a pas que les moustiques...

Autrement il y a la fièvre jaune. Dans certains pays, il y a la fièvre jaune. Mais ça c'est tous les 10 ans. Et ça c'est une piqûre obligatoire qu'on fait à l'hôpital des armées.

L'hôpital des armées à Lorient ?

Nous c'est Lorient. Nous la région d'Auray c'est Lorient.

Et alors au niveau de l'alimentation, est-ce que vous avez des notions sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire ?

Ben oui, l'eau déjà, il ne faut pas boire d'eau du robinet. Il faut prendre de l'eau qui est capsulée et encore, moi je ne l'ai pas trouvée bonne l'eau en Inde, je trouve qu'elle avait un goût, même capsulée hein. Mais bon, c'est quand même plus sûr quoi. L'eau du robinet, il ne faut surtout pas la boire.

Oui, et sinon au niveau alimentaire vous avez d'autres notions ?

Ben nous on nous conseille de ne pas trop manger de la nourriture dans les rues. Que ce soit en Inde ou dans les autres pays, tout ce que je viens de vous dire, c'est la même chose. Ils sont à peu près tous de même niveau, pas le niveau de l'Inde mais ils sont quand même tous des pays sous-développés. A part le Pérou maintenant qui rattrape un peu le retard. Mais autrement les autres quand même, il ne faut pas manger la nourriture dans la rue. J'ai vu des Européens manger des produits, enfin. Tout ça, ça dépend aussi de la personne. Moi je ne fais pas, moi j'ai mangé une glace, là, il n'y a pas que moi, on nous a offert une glace, on a mangé la glace et il y en a qui ont attrapé pendant une-demie journée, une journée, la diarrhée.

Oui voilà donc vous savez que par exemple les glaces, ça va être plus à risque ?

C'est les trucs à risque qu'il faut se méfier. Les glaces c'est fait avec de l'eau. L'eau d'où elle vient, on n'en sait rien. Comme en Egypte, ceux qui vendent sur la place, sur la grande place à Marrakech, là-bas, ils vendent du, ils vendent du jus d'orange, ben dans le jus d'orange il y a beaucoup d'eau hein.

Oui tout à fait. Est-ce que vous connaissez d'autres aliments à risque comme ça, comme les glaces ou ?

Sauf les glaces, non. Moi j'ai mangé en Inde, j'ai mangé autre chose, je n'ai pas été malade. Non, je pensais surtout à base d'eau.

D'accord. Et on a parlé des moustiques, est-ce que vous avez des notions avec les animaux autres que les moustiques ?

Ah non. Les autres animaux, non. On a vu toutes sortes d'animaux... On nous dit de ne pas les toucher.

Oui voilà, qu'est-ce qu'on vous dit de ne pas toucher ?

On nous dit de ne pas toucher, par exemple, les vaches en Inde il ne fallait pas les toucher qu'on nous a dit, euh, les chiens faut pas les toucher euh tous ceux qui sont en liberté quoi il ne faut pas les toucher parce que c'est vrai on ne sait pas ce qu'ils portent comme maladie.

Vous ne savez pas justement ce qu'ils portent comme maladie ?

Non, non, je ne sais pas.

Les chiens non plus ?

Ben la gale ou des trucs comme ça hein.

C'est quoi pour vous la gale ?

La gale ? Ben je ne sais pas trop. Moi j'ai mon fils, mon garçon qui l'a eu il n'y a pas longtemps, mais il n'était pas en Inde, il était dans une école. Il était au lycée naval, il y est toujours au lycée naval à Brest et il y a eu une épidémie de gale.

D'accord. Et est-ce que vous avez des notions par rapport, en fait je prends un peu tous les milieux qui peuvent être vecteurs de maladies, est-ce que vous avez des notions par rapport au sable et au sol ?

Ah ben le sol n'est pas propre, ça le sol c'est pollué à 100%, plus de 100% hein. Les bêtes qui meurent sur place, les chiens, on voyait des chiens, on voyait des vaches, tout ça, ça reste sur place hein.

Oui tout à fait, alors qu'est-ce que vous faites pour le coup ?

Ben moi j'étais quand même très surpris, ça ne sent pas mauvais. Dans ces pays-là. La raison, je ne la connais pas. Chez nous, quand un truc comme ça arrive, la décomposition ça sent fort, très mauvais. Et là-bas ça ne sent pas mauvais. Alors est-ce que c'est dû à la chaleur, est-ce que ce n'est pas dû à la chaleur je ne sais pas. Mais en tous les cas, une chose qui est sûr, c'est que quand on s'approche juste à côté, on sent à peine. Alors je ne sais pas, pour moi c'est la chaleur qui fait ça, le soleil. Ça se dessèche peut-être plus vite.

Effectivement je ne sais pas trop... Ok, ok...Et alors par rapport aux eaux douces de baignade, est-ce que vous connaissez certaines choses par rapport à ça ?

Ben non. A Goa, quand j'étais en Inde mais je parle de l'Inde parce que c'était le dernier truc, à Goa on s'est baigné, l'eau était très propre. Dans les hôtels, moi je suis allé me baigner c'était très propre. Par contre, je n'y vais pas dans les rivières ni dans les, il y a quand même des cadavres, tout ça qui flottent à la surface quoi.

Ah oui, effectivement. Oui en Inde c'est sûr que...

Oui. On a vu des rizières, on a vu des lacs, il y a les bêtes quand même à la surface.

Oui, vous n'avez pas de notions mais vous n'allez pas...

Mais je n'y vais pas.

C'est plutôt du bon sens quoi ?

Ben oui, c'est ça quoi. Maintenant, c'est que, nous on n'est pas venu pour ça. Eux ils sont dedans, il y avait des gens qui se baignaient. Nous ben non, on n'ira pas, moi je n'irai pas. Faut pas être conscient ! Mais bon, eux ils y vont, ils la boivent même l'eau. Moi j'ai dit à notre guide « mais ils ne boivent pas cette eau là quand même. Si qu'il me fait. Mais ce n'est pas possible, ils doivent tomber malade. Non, ils la font bouillir. » Il disait qu'ils la bouillaient. Même bouillie, elle était verte

Oui, il faut la filtrer quoi. Et vous êtes tombé malade là-bas ?

Moi j'ai juste, dès qu'on a mangé la... on nous a offert une glace à tout le monde, et pratiquement plus de la moitié, on était 24, il y a au moins 10-12 personnes qui ont attrapé la diarrhée quoi. Mais suite à la glace, autrement tout le reste de l'alimentation, on n'est pas tombé malade.

Bon ben tant mieux. Alors, est-ce que vous savez, si jamais vous avez une prise de sang, ce que je ne vous souhaite pas, est-ce que vous savez juste la précaution à prendre ?

Ben non. Ça ne m'est jamais arrivé.

Heureusement. Et vous connaissez quoi comme maladies tropicales, vous m'avez dit ?

Ben le paludisme, la fièvre jaune et puis la dengue. Et puis l'hépatite B.

L'hépatite B, vous savez comment ça se transmet ?

Oui, c'est avec l'eau.

Et vous savez ce que ça fait ?

Ben oui et non, je ne sais pas trop. Enfin oui un peu mais peut-être pas, vous vous savez certainement mieux que moi.

Je vous dirai après ! Pour vous c'est quoi l'hépatite?

Ma femme vous aurait dit hein. C'est pour ça que ça aurait été mieux qu'elle soit là !

Mais non mais c'est intéressant aussi. Et vous m'avez parlé de la dengue aussi, c'est quoi la dengue pour vous, vous savez ?

La dengue c'est un peu comme le paludisme, c'est un peu, c'est le moustique aussi qui donne ça.

Et vous savez si c'est grave, si ce n'est pas grave, ce que ça donne comme symptômes ?

Si ce n'est pas soigné, c'est grave c'est sûr, c'est comme le paludisme hein. Mais c'est grave c'est sûr. Toutes ces maladies-là peuvent – enfin moi je voyage depuis un moment – surtout depuis que j'ai vu un copain qui était jeune en plus, beaucoup plus jeune que moi, il avait au moins 15 ans, 20 ans de moins que moi. Il est mort comme ça, c'était un sportif, c'était un costaud et il est parti quand même. Ça fait réfléchir quand même.

Vous faisiez moins attention avant ?

Non, non parce que, non. Pas au niveau du paludisme. Même pas au niveau de la fièvre jaune parce que j'étais dans la marine. Et comme j'étais dans la marine, j'ai fait tous ces pays-là. Moi je suis vacciné depuis l'âge de 16 ans de tous ces trucs-là. Donc c'était, je ne m'en occupais même pas parce que c'était automatiquement, c'était obligatoire. Sinon vous ne pouviez pas exercer ce métier de marin.

D'accord. Mais par rapport aux mesures non médicamenteuses que vous m'avez dites, mettre du répulsif...

Non ça je ne mettais pas.

Et c'est quand votre ami a eu ce problème que vous avez pris plus conscience ou c'est à partir de quand que vous avez...

Non c'est, disons que moi je ne suis pas tellement allergique aux piqûres de moustiques, ça aussi c'est une question de... Moi ils ne me piquent pas beaucoup hein. Certaines personnes elles sont toujours piquées beaucoup plus. Et moi je ne suis pas tellement, ils ne me piquent pas tellement. Ma femme, ils la piquent plus. Elle, elle a commencé à faire ça et puis bon moi j'ai fait aussi.

Oui d'accord c'est parce que votre épouse a fait que vous avez fait en fait ?

Oui autrement moi je ne mettais pas tous ces produits de bombe, je ne mettais pas. Je me contentais des cachets, des piqûres et de tout le reste.

Donc en fait le décès de votre ami n'a pas changé votre comportement ?

Non. Non parce que moi j'ai toujours été vacciné, j'ai toujours pris des cachets contre le paludisme, bon certains cachets ont changé de marque depuis. Ils sont beaucoup plus efficaces, et on les supporte aussi certains moins que d'autres.

Et là avant de partir en Inde, vous aviez consulté votre médecin traitant ?

Oh oui, oui, je lui dis toujours quand je pars. Je lui présente mon carnet et elle regarde par rapport à son ordinateur mais bon, oh si, si de ce côté-là je suis suivi. Je préfère montrer, dire à mon médecin traitant à chaque fois que je pars.

Et alors elle vous informe sur quoi ? Elle vous donne des informations ?

Ben elle prend son truc médical et puis elle regarde si c'est obligatoire, pas obligatoire suivant la région où on va. Elle nous recommande aussi, là il faut faire, là vous pouvez peut-être vous en passer. Ou alors une simple bombe suffit. Elle nous conseille quoi.

D'accord. Et vous avez d'autres sources d'informations que le médecin ?

Ben quand on n'a pas, quand on n'a pas, parfois quand c'est un docteur qui est remplaçant, que ce n'est pas le titulaire qui est là, moi je téléphone à Rennes directement.

Il y a quoi à Rennes ?

C'est un centre médical. Renseignement sur les maladies tropicales.

D'accord. Et des sources écrites ?

Non, téléphone.

Vous ne regardez pas dans des livres ou sur internet ou des choses comme ça ?

Non.

D'accord. Qu'est-ce que vous pensez de vos connaissances sur tout ça ?

Au niveau médical ?

Oui, ben au niveau de tout ce dont on a discuté là.

Ben au niveau médical, c'est des précautions qu'il faut prendre. C'est indispensable sauf si on veut jouer avec sa santé hein. Oh ben oui. Chacun est libre de faire ce qu'il veut, mais moi pour moi c'est indispensable si on ne veut pas avoir des problèmes, des gros problèmes. C'est certain. Maintenant au niveau de ces pays-là, c'est des pays qui sont très très sales donc je reviens, il faut pratiquement, c'est indispensable de prendre toutes les précautions nécessaires.

Et donc si je mettais une note, très bonne, bonne, moyenne, mauvaise, très mauvaise, vous diriez quoi. Quelle note vous donneriez à vos connaissances ?

Sur quoi, sur ?

Sur tout ce dont on a parlé d'une manière générale.

Ben moi, très bonne, il faut que ça soit mis en place par tous ceux qui voyagent. Il faut qu'ils aillent voir leur docteur déjà. Et à partir de ce moment-là, c'est à eux de voir s'ils le suivent ou s'ils ne suivent pas le conseil de leur docteur traitant. S'ils veulent passer, ça les regarde, moi, moi personnellement je fais tout ça et je trouve que c'est très bien.

D'accord. Alors qu'est-ce que vous voudriez apprendre de plus ?

Oh ben je ne sais pas, maintenant je voyage comme ça, je suis habitué à ces choses-là hein. Moi je crois, je fais tout ce qu'il faut, je n'ai pas grand-chose à apprendre de plus. Mon souhait maintenant c'est que dans ces pays-là, ça s'améliore au niveau santé et puis au niveau hygiène. Mais ils ont du boulot à faire hein.

[Tableau des mesures]

Vous ne caressez pas les chiens ?

Non moi je ne les touche pas. Je les respecte, j'aime beaucoup les animaux mais je ne les touche pas. On m'a toujours appris à ne pas y toucher.

Que ce soit en France ou dans ces pays-là ?

Oui même ici.

Ok. Alors dans toutes les mesures que je vous ai listées, qu'est-ce que vous en pensez aux niveaux contrainte, efficacité.

Ben les contraintes, faut les faire, faut les subir les contraintes, c'est pratiquement une obligation. Ben si on ne les fait pas, comme je vous disais tout à l'heure, c'est à vos risques et péril hein. Moi j'ai envie de vivre encore, j'ai envie de faire d'autres voyages. Donc je n'ai pas du tout envie de ne pas respecter ça.

Votre épouse, elle est d'accord avec vous ?

Oh oui, oui. Oui, oui. Quoi que les infirmières dès fois... « Oh peut-être qu'on n'aurait pas besoin de ça ». Je lui dis « toi tu fais ce que tu veux mais moi je prends les médicaments ». Vous savez les infirmières, c'est comme le marchand de chaussures, c'est toujours le plus mal chaussé.

Oh oui, oui tout à fait. Et du coup vous ça vous inquiète quand vous partez dans un pays tropical, les maladies tropicales ?

Pas du tout, moi je pars demain si vous voulez. Oh non, non pas du tout, moi je suis prêt à repartir.

D'accord. Vous êtes prudent mais pas inquiet.

Oh non, non, moi je suis prudent mais alors là, là moi je suis prêt à repartir 2-3 fois dans l'année. J'adore voyager alors.

MESURE	CONNUE	NON CONNUE
Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ou rendue potable	X	
Ne pas consommer de glaçons	X	
Lavage des mains avant repas, toute manipulation d'aliment et après passage aux toilettes	X	
Bien cuire et consommer chauds œufs, viandes, poissons et crustacés	X	
Ne pas consommer de crudités, de glaces, de laitage non pasteurisé ou non bouilli	X	
Laver et peler les fruits	X	
Eviter buffets froids, plats réchauffés, coquillages	X	
Port de vêtements longs imprégnés, utilisation de moustiquaire imprégnée	X	
Utilisation de répulsifs et d'insecticides	X	
Dormir dans des pièces dont les ouvertures sont protégées par des grillages/moustiquaires	X	
Utiliser la climatisation et ventilation	X	
Ne pas marcher pieds nus		X
Ne pas s'allonger directement sur le sable de certaines plages		X
Eviter de laisser sécher le linge à l'extérieur ou sur le sol		
Ne pas se baigner dans des eaux douces et stagnantes		X
Utilisation du préservatif	X	
Refuser tout soin sans matériel neuf à usage unique ou stérilisation appropriée	X	
Proscrire les tatouages, les piercings et l'acupuncture	X	
Ne pas caresser les animaux errants	X	
Secouer habits, draps, sacs de couchage, chaussures avant usage		X
En zone de végétation dense: chaussures fermées, pantalons longs, et frapper le sol en marchant	X	
Eviter tout contact avec les volailles en Asie du Sud-Est		X

Titre de thèse : Connaissances des voyageurs et facteurs de non observance vis-à-vis des moyens de prévention non médicamenteux des pathologies tropicales

RESUME

Le taux de voyageurs malades varie de 15 à 70% selon les études. L'observance des moyens de prévention non médicamenteux est insuffisante. La présente enquête s'est appliquée à recueillir les connaissances des voyageurs sur ces moyens de prévention et les facteurs de non observance. Elle a été réalisée auprès de voyageurs atterrissant à l'aéroport de Nantes au retour des tropiques, à partir de 17 entretiens semi-directifs. Leur analyse thématique rend compte d'une bonne connaissance à propos des mesures alimentaires et antivectorielles. Les mesures plus générales et les risques encourus en cas d'inobservance sont en revanche peu connus. Cette méconnaissance des risques est un facteur majeur d'inobservance. Pourtant, la demande d'information complémentaire est faible. Les voyageurs, dans le déni d'une vulnérabilité potentielle, ne souhaitent pas atténuer les plaisirs du voyage. Le rôle du médecin est donc d'approfondir avec les patients leurs connaissances et croyances, afin de leur faire percevoir les pathologies encourues. L'information sur les signes devant amener à consulter en urgence, pendant ou au retour du voyage, permettrait d'introduire ces différents risques.

MOTS-CLES

Voyage, observance, prévention, conseils aux voyageurs, connaissances des voyageurs, pathologies tropicales.