Prévention santé durant le voyage : les bons gestes à adopter

Avoir une trousse à pharmacie c'est bien, faire de la prévention pour éviter d'avoir à s'en servir c'est encore mieux.

Quand on est dans un nouvel environnement, nous sommes plus sensibles aux germes qui circulent car notre corps ni est pas habitué (la fameuse tourista). La fatigue, le stress et d'autres facteurs peuvent aussi réduire nos défenses immunitaires. Mais ce n'est pas tout : maladies, chaleur, mst, mal de mer… Autant de points de vigilance en voyage pour rester en bonne santé.

Mais pas de panique, tout se passe bien en voyage niveau santé dans l'énorme majorité des cas en observant quelques précautions simples. Pour éviter les tracas de voyageurs, voici les points de vigilances à avoir.

NB : cet article ne remplace pas une consultation médicale chez un professionnel de santé !

Rester en bonne santé en voyage : l'essentiel à retenir

- **Eau** : privilégier l'eau en bouteille ou traitée (filtration, pastilles, ébullition) ; éviter l'eau du robinet et les glaçons douteux
- **Alimentation** : opter pour des aliments bien cuits, des lieux de restauration fréquentés, et se laver les mains régulièrement
- **Hygiène intime** : adapter ses protections périodiques selon l'accès à l'eau et aux sanitaires
- **MST/IST** : utiliser systématiquement des préservatifs en cas de rencontre d'un-e partenaire !
- **Moustiques** : porter des vêtements longs, utiliser un répulsif adapté, dormir sous moustiquaire ou climatisation, envisager un traitement antipaludéen si nécessaire
- **Soleil et chaleur** : crème solaire, vêtements couvrants, hydratation régulière, éviter les heures les plus chaudes
- **Mal de mer** : anticiper avec médicaments ou solutions mécaniques (bracelets, lunettes), éviter la fatigue et la faim avant embarquement
- **Mal d'altitude** : surveiller les symptômes (maux de tête, nausées, vertiges) et redescendre en cas de signes persistants
- **Phobies et vertiges** : identifier ses limites en amont pour adapter ses activités

Assurance voyage et rapatriement

Ce n'est pas le sujet le plus excitant quand on prépare un voyage, mais c'est sans doute l'un des plus importants. Une bonne assurance voyage couvrant les frais médicaux et le rapatriement peut vous éviter des situations financières et logistiques très compliquées en cas de pépin de santé sérieux à l'étranger, où les soins peuvent parfois coûter très cher et ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale ou votre mutuelle (en particulier hors UE).

Avant de partir, pensez à vérifier :

- Les plafonds de remboursement des frais médicaux et du rapatriement
- Si les sports ou activités à risque que vous prévoyez (plongée, trek en altitude…) sont bien couverts
- La procédure à suivre en cas de problème sur place (numéro d'urgence, avance de frais ou tiers payant)

Gardez toujours une copie de votre contrat d'assurance (numérique et papier) et le numéro d'urgence facilement accessible.

Notre guide et comparatif assurance voyage

Eau en voyage : comment éviter la tourista

L'eau est la première source de problèmes digestifs en voyage. Dans de nombreuses destinations, l'eau du robinet n'est pas potable et peut contenir des bactéries, des virus ou des parasites. Voici donc quelques recommandations concernant la consommation d'eau en voyage :

- **Se renseigner** si l'eau du robinet est propre à la consommation. Dans les hotels, ils pourront vous renseigner. Quand l'eau n'est pas potable, il y a souvent des fontaines ou carafes d'eau traitée/filtrée mises à disposition.
- **Privilégier les eaux traitées** : eau en bouteille, eau traitée par vos soins (avec des pastilles ou un système de filtration), eau bouillie…
- **Éviter les eau non contrôlées** : eau du robinet, eau dans la nature, glaçons dans des bars peu fiables.
- **En cas de doute** : privilégier les boissons chaudes (thé, café) bien bouillies, ou les boissons en bouteille avec opercule intact.

Attention à l'eau dans la nature, même si le lieu est paradisiaque, l'eau doit être filtrée ou purifiée avant d'être consommée

Il n'est pas toujours simple de vérifier la qualité de l'eau, surtout quand on va au restaurant ou dans une échoppe de rue. Mais si vous avez le système digestif sensible (vous êtes adeptes de la tourista), je vous recommande de redoubler de vigilance. Si vous voyagez avec des enfants ou des personnes fragiles ce conseil prend également tout son sens.

Pour pouvoir « purifier » l'eau par vous même vous pouvez :

- bouillir l'eau
- utiliser des systèmes de filtrations d'eau (gourde filtrante par exemple, mais attention à ce que l'hygiène de la gourde soit impeccable)
- recourir aux pastilles de purification (par exemple : micropur)

Pour pouvoir parer à toutes les situations et pour éviter de devoir acheter des bouteilles en plastique, je vous recommande d'avoir au moins une gourde filtrante et des pastilles pour purifier l'eau.

Alimentation en voyage : comment éviter les intoxications

Les troubles digestifs en tous genres sont très fréquents en voyage et ce, à la fois car les conditions d'hygiène peuvent être moindres, mais aussi car notre système digestif n'est pas accoutumé aux bactéries locales. L'adaptation passe parfois par un épisode de tourista. Pour éviter au maximum d'en passer par là, vous pouvez suivre ces quelques conseils :

- En amont du voyage et en accord avec votre médecin/pharmacien, vous pouvez **prendre des probiotiques** qui vont venir renforcer votre flore intestinal.
- **Privilégier les aliments bien cuits** : éviter les plats crus ou à demi-cuits, surtout la viande, le poisson et les œufs.
- **Éviter les aliments risqués** : crudités non lavées, fruits coupés depuis trop longtemps, poissons crus, milkshakes à base de lait non pasteurisé, crustacés…
- **Choisir des lieux de restauration fiables** : restaurants avec un bon débit (s'il y a du monde, les denrées sont écoulées rapidement), cuisine ou établissement qui a l'air propre. Le standing d'un restaurant ne garantit pas toujours son hygiène, il y a parfois de petites échoppes où il y a moins de risques car les aliments sont écoulés rapidement et il n'y a pas de problème de conservation. En tout cas, il faut fuir les restaurants où il y a peu de clients et avec une carte longue comme le bras (qui peut indiquer beaucoup d'utilisation de produits congelés). Vous pouvez vous aider des avis en ligne également pour connaître la réputation globale de l'établissement.
- **Bien laver les fruits et légumes**
- **Hygiène des mains** : pensez à bien vous laver les mains fréquemment et/ou mettre du gel hydroalcoolique pour éviter la transmission de pathogènes en tout genre. C'est d'autant plus important en sortant des toilettes et avant de manger.

Echoppe de rue

Si vous avez un doute sur la fraîcheur d'un aliment ou d'un lieu, il vaut mieux s'abstenir. Ce sont des recommandations générales qui ne sont pas toujours simples à suivre, mais ça donne quelques repères.

Hygiène intime en voyage : gérer ses règles sereinement

J'en parlais juste avant, l'hygiène des mains est primordiale car les bactéries se transmettent facilement des mains à la bouche. Lavez vous les mains dès que vous le pouvez avec du savon et de l'eau. Si vous n'en avez pas, utilisez régulièrement du gel hydroalcoolique.

L'hygiène intime peut parfois être un peu compliquée selon les conditions de voyage et l'accès à des toilettes propres. Il peut être judicieux d'avoir différents types de protection pour s'adapter. Personnellement, j'utilise la coupe menstruelle, mais si je sais que je n'aurai pas de toilettes avec lavabo pour la changer, j'opte parfois pour une serviette plus simple à changer sans un robinet à proximité.

Guide d'utilisation de la coupe menstruelle

MST/IST en voyage : les précautions à ne pas oublier

Le voyage rime souvent avec nouvelles rencontres, et parfois plus si affinités. C'est l'occasion de rappeler que le risque de transmission des infections sexuellement transmissibles ne prend pas de vacances. Certaines destinations présentent des taux de prévalence plus élevés pour certaines IST, y compris le VIH, ce qui rend la prévention d'autant plus importante en voyage. Avant je bossais dans la prévention santé dans ce domaine, alors c'est un point que je suis obligée de souligner !

Quelques réflexes simples permettent de limiter les risques :

- **Emporter des préservatifs en quantité suffisante** (les préservatifs locaux ne sont pas toujours fiables ou disponibles, surtout dans les zones reculées)
- **Les utiliser systématiquement** lors de tout rapport avec un nouveau partenaire
- **Se renseigner en amont sur l'existence d'un traitement post-exposition** (TPE) dans le pays visité en cas de rapport à risque, et savoir où le trouver rapidement (idéalement dans les 48h)
- Ne pas hésiter à **consulter un médecin ou un centre de dépistage au retour de voyage** en cas de doute, même en l'absence de symptômes

Ce sujet reste encore trop tabou alors qu'il fait partie intégrante de la santé du voyageur, au même titre que la tourista ou le mal des transports.

Piqûres de moustiques : nos astuces pour s'en protéger en voyage

Ces insectes sont d'une part embêtants avec leurs piqures qui grattent, mais peuvent aussi porter des maladies. Plus on évite leurs piqûres, mieux c'est. Pour cela, je vous recommande les conseils de base suivants :

- **Porter des habits longs et amples** surtout au crépuscule et la nuit
- **Appliquer un anti-moustique adapté** sur les zones de peau non couverte, en respectant les consignes (dose, fréquence, âge et surtout type de molécule efficace)
- **Privilégier les lits avec moustiquaires** : si vous logez dans des lieux sans moustiquaire intégrée, surtout en zone tropicale, choisissez au moins une chambre avec la climatisation ou un ventilateur pointé sur vous (l'air brassé protège des moustiques également)
- **Bien se protéger même en journée dans les zones propices aux moustiques** (marais, lagunes, eaux stagnantes, forêts humides…)
- **Prendre un traitement préventif** contre le paludisme (si la zone et les conditions de voyage le nécessitent)

Les marais, de superbes lieux mais attention aux moustiques

Si vous voulez connaître toutes nos parades pour se débarrasser d'eux, vous pouvez prolonger la lecture avec notre guide spécifique.

Nos techniques pour éviter les piqures de moustiques

Vaccins et traitements préventifs : les indispensables avant de partir

Avant de partir, il est essentiel de vérifier les vaccins recommandés ou obligatoires pour votre destination. Certains pays exigent par exemple le vaccin contre la fièvre jaune pour l'entrée sur leur territoire, tandis que d'autres recommandent fortement les vaccins contre l'hépatite A et B, la typhoïde ou l'encéphalite japonaise selon la zone visitée et la durée du séjour.

Idem, un traitement de prévention est fortement conseillé contre le paludisme dans certaines zones.

Le mieux est de consulter un médecin ou un centre de vaccination internationale au moins 6 semaines avant le départ, certains vaccins nécessitant plusieurs injections espacées ou un délai avant d'être pleinement efficaces. C'est aussi l'occasion d'évoquer avec votre médecin un traitement préventif contre le paludisme si votre destination est concernée, et de faire le point sur votre pharmacie de voyage.

Pour connaitre les recommandations générales par destination, vous pouvez consulter le site de l'institut pasteur.

Notre checklist à imprimer ! L'article complet : préparer sa trousse en pharmacie en voyage

Soleil et chaleur en voyage : éviter coup de chaleur et déshydratation

Même dans une destination qui n'a pas l'air très ensoleillée, l'indice UV peut être élevé. Le risque de coups de soleil ou d'insolation est donc bien réel. Pour éviter ces mésaventures, voici les bons réflexes à avoir :

- **Utiliser un écran solaire** (indice 30 ou 50+) et en appliquer régulièrement (surtout si on se baigne ou que l'on fait une activité sportive)
- **Se couvrir** : chapeau, chemise à manches longues (ou tee shirt anti UV pour la baignade), lunettes de soleil
- **Limiter les sorties entre 11 h et 16 h**, moment où le soleil est le plus fort ou privilégier les activités calmes, à l'ombre ou dans des endroits plus frais
- Penser à s'**hydrater régulièrement** (encore plus important pour les enfants et les personnes âgées)

Bien se protéger du soleil à la plage

En cas de signe de coup de soleil, de fatigue, de fièvre ou de confusion, cherchez un endroit ombragé ou frais pour vous mettre à l'abri, faites une pause, réhydratez vous pour reprendre des forces.

Mal de mer en voyage : comment l'éviter et le soulager

En voyage, que ce soit pour rejoindre une destination (en ferry), découvrir le littoral ou faire des activités (plongée, observation des baleines…), il est parfois nécessaire de prendre différents types d'embarcations. Si vous avez tendance à avoir le mer, ce sont des moments qui sont sources d'anxiété. Pourtant le mal de mer n'est pas une fatalité. Il y a des astuces à mettre en place pour le réduire ou l'éviter comme par exemple :

- **Eviter les facteurs aggravants** (fatigue, stress, faim, froid)
- **Utiliser un médicament contre le mal de me**r (attention, il y a des contre indications à considérer, notamment des risques de somnolence)
- **Opter pour une technique mécanique** (bracelet anti mal de mer, lunettes spécifiques…), mais l'efficacité est plus variable selon l'objet et la personne

Le mal de mer n'est pas une fatalité

Pour plus de détails sur ces possibilités et des techniques pour atténuer le mal de mer une fois sur le bateau, nous vous invitons à lire notre article dédié à la question.

Nos astuces pour éviter le mal de mer

Mal d'altitude : symptômes, prévention et bons réflexes

Si vous voyagez dans des destinations à haute altitude, il faudra être très vigilant aux symptômes du mal aigu des montagnes (maux de tête, nausées, fatigue, vertige, …) et les prendre en compte pour réagir vite car les conséquences peuvent être graves. Ce mal peut arriver même si cela fait un moment que vous voyagez à des hautes altitudes et que vous avez l'habitude car de nombreux facteurs peuvent le déclencher ou l'aggraver (fatigue, stress, alcool, maladies, âge…).

Sublime glacier de pastoruri à plus de 5000 m qui m'a fait ressentir le mal d'altitude

Quand les symptômes surviennent, ils doivent être soulagés et pris en compte. S'ils sont trop intenses et ne passent pas, il sera alors essentiel de redescendre rapidement pour retrouver une altitude qui vous convient mieux.

Ce sujet étant assez complexe, je vous suggère d'aller lire notre article plus complet sur la question où nous expliquons ce qu'est le mal des montagnes, ses symptômes, que faire pour l'éviter et les réactions à adopter s'il se manifeste.

Nos astuces pour éviter et réagir au mal d'altitude

Vertige et phobies en voyage : comment les gérer sans se freiner

Vertige, agoraphobie, arachnophobie, claustrophobie… sont autant de peurs qui peuvent venir vous empêcher de réaliser certaines activités ou freiner votre voyage.

Quelles que soient vos peurs, c'est important de les identifier et de mesurer le degré d'intensité qu'elles ont. Ainsi, vous pourrez éviter les situations qui pourront vous mettre trop en difficulté ou mesurer les conditions qui vous permettent de réaliser telle ou telle activité selon vos appréhensions.

Par exemple, je suis un peu claustrophobe, je peux faire un peu de spéléo mais à un niveau très débutant, sinon je peux vite paniquer. Sébastien quant à lui a le vertige. Quand nous programmons une randonnée, nous sommes donc vigilants pour vérifier s'il n'y a pas de passages trop exposés.

Mes conseils pour gérer et atténuer le vertige

FAQ de la santé en voyage

Comment purifier l'eau en voyage sans pouvoir acheter de bouteilles ?+

La méthode la plus fiable reste l'ébullition. À défaut, une gourde filtrante (attention, il faut être très rigoureux sur son nettoyage) ou des pastilles de purification (type Micropur) permettent de traiter l'eau rapidement, même en pleine nature.

Quels vaccins faire avant de partir en voyage ?+

Cela dépend entièrement de la destination : certains pays exigent le vaccin fièvre jaune, d'autres recommandent hépatites A/B, typhoïde ou encéphalite japonaise. Direction un centre de vaccination internationale 4 à 6 semaines avant le départ.

Que mettre dans sa trousse à pharmacie pour un voyage ?+

Les indispensables : anti-diarrhéique, réhydratation orale, désinfectant, pansements, antihistaminique, antidouleur, répulsif anti-moustique, et vos traitements personnels en quantité suffisante.

Comment éviter la tourista ?+

Privilégier l’eau traitée, les aliments bien cuits, se laver régulièrement les mains, et éviter crudités non lavées et fruits de mer douteux sont les réflexes les plus efficaces.

Une assurance voyage est-elle vraiment nécessaire ?+

Oui, surtout pour la couverture des frais médicaux et du rapatriement, qui peuvent représenter des sommes très importantes dans certains pays, en particulier hors UE.

Que faire en cas de mal d’altitude qui ne passe pas ?+

Si les symptômes (maux de tête, nausées, vertiges) persistent ou s’aggravent malgré le repos et l’hydratation, il faut redescendre à une altitude plus basse sans attendre.

Comment se protéger des moustiques sans produit chimique agressif ?+

Vêtements longs et amples, moustiquaire ou climatisation la nuit, et limiter l’exposition au crépuscule restent les méthodes les plus efficaces en complément d’un répulsif adapté.

Comment gérer ses règles en voyage sans accès facile à l’eau ?+

Alterner entre coupe menstruelle et protections jetables selon l’accès aux sanitaires est souvent la solution la plus pratique et la plus hygiénique.

Avec ces quelques précautions, vous mettez toutes les chances de votre côté pour profiter pleinement de votre séjour, sans que la tourista, un coup de soleil ou une piqûre malvenue ne viennent gâcher la fête !

Pour aller plus loin dans la préparation de votre voyage
Notre guide pour trouver la meilleure assurance voyage
Que mettre dans sa trousse à pharmacie en voyage ?
Notre outil (gratuit) et méthode pour planifier un voyage de A à Z
Quelle est la meilleure carte bancaire (gratuite) pour voyager ?