

VOIR LE SITE SENEGALIE :

<http://senegalie.wifeo.com/vaccination-senegal.php>



<a href="#"><u>HEPATITES*</u></a>	<a href="#"><u>FIEVRE JAUNE*</u></a>
<a href="#"><u>PALUDISME</u></a>	<a href="#"><u>TOURISTA</u></a>

\* VACCIN RECOMMANDE

L'article ci-dessous est fait pour vous informer, le respect des règles de bon sens vous permettra de passer un agréable séjour (les médicaments cités ne le sont qu'à titre informatif).

**POUR ENTRER AU SENEGAL IL VOUS FAUT UN PASSEPORT.**

**PAS DE VISA POUR LES RESSORTISSANTS DE LA COMMUNAUTE EUROPEENNE**

## **Paludisme au Sénégal**

Prévention du paludisme au Sénégal (malaria): maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques qui impose des mesures de protection individuelle (sprays, crèmes, diffuseurs électriques, moustiquaires...) A ces mesures, doit s'ajouter un traitement médicamenteux adapté à chaque individu : **il convient de s'adresser à votre médecin habituel ou à un centre de conseils aux voyageurs**. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France durant une durée variable selon le produit utilisé. Classification : zone 3. **VOIR VOTRE MEDECIN**



**Fièvre jaune au Sénégal** :vaccination recommandée. ([vaccination centre agréé](#))Le vaccin contre la fièvre jaune n'est pas obligatoire (mais indispensable) pour entrer au Sénégal, sauf pour les passagers provenant de zones d'endémie amarile. Mais cette vaccination

demeure dans tous les cas **fortement recommandée**. Dans la pratique, il peut arriver que les autorités sanitaires sénégalaises exigent, à la frontière, la présentation du carnet de vaccination international, même pour des passagers en provenance de pays européens. **VOIR VOTRE MEDECIN**

**Voir le lien pour les centres agréés de vaccination fièvre jaune avant de vous rendre au Sénégal.**

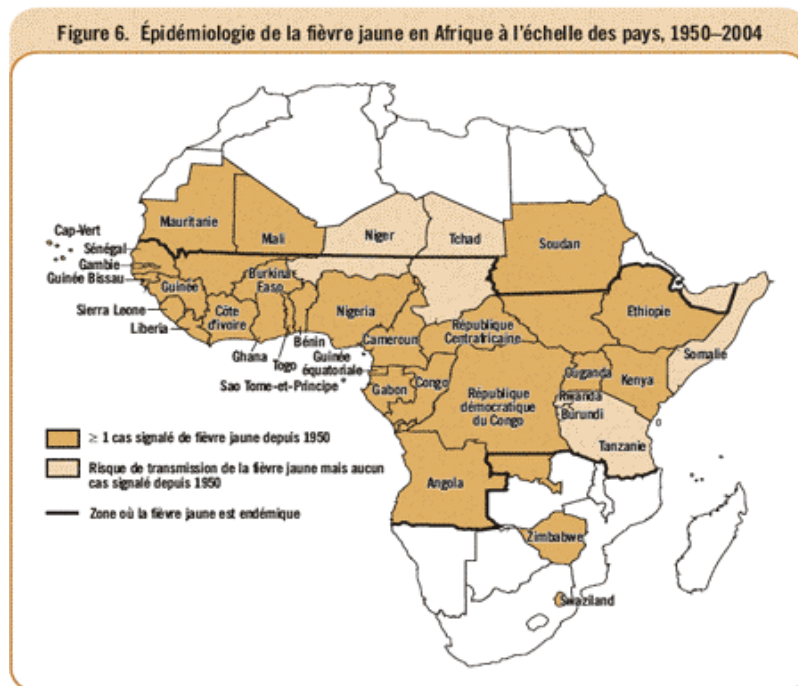
La fièvre jaune au Sénégal est une maladie virale. C'est une arbovirose zoonotique des grands singes de la forêt équatoriale et elle est transmise de singe à singe par divers moustiques. L'homme traversant ces foyers sauvages d'endémie est sporadiquement piqué par les moustiques infectés et fait alors une fièvre jaune humaine. Revenu vers les centres habités, il joue le rôle de réservoir de virus et, piqué par le moustique commensal, hôte vicariant très efficace, il est à l'origine d'une fièvre jaune purement humaine et épidémique : la redoutable "forme urbaine".

La fièvre jaune au Sénégal reste toujours une cause importante de maladies hémorragiques dans plusieurs pays africains et sud-américains, malgré l'existence d'un vaccin efficace.

La maladie est provoquée par un arbovirus. C'est un des plus petits virus à ARN que l'on ait réussi à isoler chez l'homme.

Les moustiques sont le vecteur principal de la maladie par transmission des singes à l'homme et par transmission d'homme à homme. Il y a une différence entre les symptômes de la maladie dans des secteurs ruraux et dans les villes. Les symptômes de la maladie dans les villes et chez les personnes d'origine étrangère sont habituellement plus sérieux.

Un vaccin contre la fièvre jaune a été développé : il procure une immunité de dix ans et protège efficacement les personnes voyageant dans les secteurs affectés par la maladie tout en étant un moyen de contrôler l'expansion de la maladie. Les insecticides, les vêtements de protection et l'installation de moustiquaires aux fenêtres sont des mesures individuelles utiles, mais pas toujours suffisantes, contre cette maladie. Des campagnes de lutte contre les moustiques dans les zones touchées font également baisser le nombre de cas.



### MALADIES LES PLUS RENCONTREES AU SENEGAL

Maladies	Epidémiologie	Risque pour le voyageur	Prophylaxie
Le Paludisme	Surtout Saison	Important	Lariam® ou Malarone®

<b>au Sénégal</b>	humide, ensuite Fréquence croissante nord-sud	même en zone urbaine	+ protection moustique (spray, insecticides)
<b>Typhoïde et Hépatite A</b>	<b>Hyper endémiques, maladies "des mains sales"</b>	<b>Très présent</b>	<b>Vaccins spécifiques hygiène alimentaire</b>
<b>Méningite à méningocoque</b>	Déc-juin, régions sud et est	+Saison sèche	<b>Vaccin A+C, mieux ACYW135*</b>
<b>La Fièvre jaune au Sénégal</b>	<b>Cas rares ou bouffées épidémique</b>	<b>Imprévisible</b>	<b><u>Vaccin TRES CONSEILLE !</u></b>
<b>Parasitoses intestinales</b>	Endémiques	Péril fécal, boues	<b>Hygiène</b>
<b>Bilharzioses (intestinale et urinaire)</b>	Eaux douces stagnantes	Modéré ; baignades	<b>Eviter contacts eaux douces</b>

\*Emergence du W135 : Le vaccin bivalent AC est communément utilisé en Afrique, mais l'émergence de *N. meningitidis* W135 en tant que souche épidémique implique que l'on révisé cette stratégie de lutte. Il existe un vaccin polysidique tétravalent ACYW135, mais son prix élevé et sa disponibilité limitée restreignent son usage dans le contexte africain. En 2003, l'OMS est parvenue à un accord avec un fabricant qui s'est engagé à produire un vaccin polysidique d'un prix abordable destiné à l'Afrique, vaccin qui conférerait une protection contre les souches A, C et W135.

[HAUT DE PAGE](#)

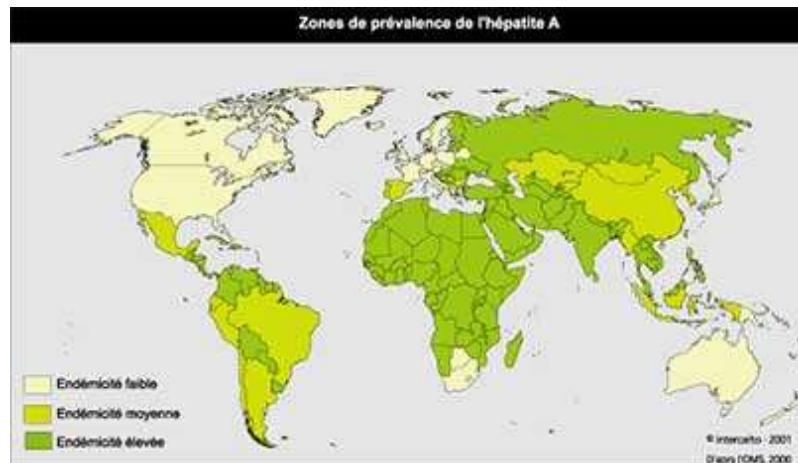


## **VACCINATION HEPATITE A ET B CONSEILLEE POUR LE SENEGAL**

VACCIN RECOMMANDE POUR LE SENEGAL : HEPATITE A ET B (B pour long séjour) **VOIR VOTRE MEDECIN**

### **Hépatite A :**

VHA est présent dans le monde entier mais les niveaux d'incidence et de prévalence sont liés au niveau de développement économique des régions. Schématiquement, plus les conditions socio-économiques sont mauvaises, plus le taux de personnes ayant rencontré le virus est grand (jusqu'à 100% dans certaines zones d'Afrique) et plus la contamination se fait tôt dans l'enfance.



En France, en 1970, 50% des personnes âgées d'au moins 20 ans avaient rencontré le virus. Ils ne sont plus que 10 à 20% aujourd'hui grâce à l'amélioration des conditions d'hygiène ; d'où un risque important d'infection lors de voyages en pays de forte prévalence.

#### **Comment contracte-t-on l'hépatite A ?**

Le virus de l'hépatite A est présent dans les selles des personnes infectées. L'hépatite A se transmet donc par voie fécale-orale, soit de personne à personne, soit par des aliments ou de l'eau contaminée.

Par exemple, on peut contracter le virus en omettant de se laver les mains après avoir changé les couches d'un bébé ou après être allé aux toilettes.

On peut aussi l'attraper en consommant de l'eau contaminée ou des aliments qui ont été en contact avec de l'eau contaminée, comme des mollusques et des crustacés crus ou insuffisamment cuits, des légumes, des salades et des fruits non pelés.

La contamination peut aussi se produire lorsqu'une personne infectée manipule des aliments.

Le virus peut également être transmis au cours de rapports sexuels oraux ou anaux.

Le virus peut se transmettre partout où les conditions sanitaires et l'hygiène personnelle sont déficientes. La période de contagion commence 15 jours avant l'apparition des symptômes et se termine 15 jours après leur disparition.

- Délai d'incubation : 15 à 45 jours.
- Signes et symptômes : La plupart des gens qui font une hépatite A, qu'elle soit légère ou grave, récupèrent de façon naturelle. Les symptômes disparaissent habituellement au bout de 4 à 6 semaines.
- Il existe un vaccin contre le VHA. Il existe aussi un vaccin combiné contre l'hépatite A et l'hépatite B.

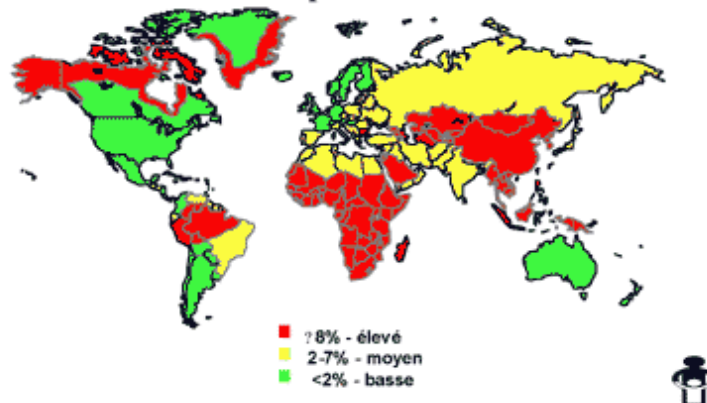
[HAUT DE PAGE](#)

## **Hépatite B :**

L'hépatite B est la maladie sexuellement transmissible la plus répandue sur la planète et la plus meurtrière. 2 milliards d'individus, soit une personne sur trois dans le monde, ont déjà été en contact avec le virus.

Actuellement, 350 millions de personnes sont atteintes d'hépatite B chronique. L'hépatite B provoque 2 millions de décès par an : c'est la deuxième cause de cancer dans le monde après le tabac.

## Répartition géographique de la prévalence de l'hépatite B



En France 280 000 personnes sont atteintes d'hépatite B chronique. Elle est à l'origine de 1 500 décès par an. Plus de la moitié des personnes contaminées par le virus de l'hépatite B ignorent qu'elles sont porteuses du virus.

### **Comment contracte-t-on l'hépatite B ?**

Le virus de l'hépatite B est extrêmement contagieux : dix fois plus que le virus de l'hépatite C, cent fois plus que le virus du sida. Il est aussi plus résistant et n'est pas détruit par l'alcool et l'éther. Le virus contenu dans du sang séché peut demeurer stable jusqu'à sept jours à une température de 25 °C.

Le VHB se transmet par contact avec le sang et d'autres liquides biologiques (le sperme, les sécrétions vaginales, le lait maternel).

**Si l'on n'est pas vacciné**, on peut être contaminé par :

Un rapport sexuel (vaginal, anal ou buccogénital) avec une personne infectée.

Le partage ou la manipulation de seringues et de matériel d'injection ou de sniff (cuillère, coton, paille, etc).

Le contact direct du sang d'une personne non contaminée avec le sang d'une personne infectée.

La grossesse et/ou l'accouchement (transmission du VHB d'une mère contaminée à son nouveau-né).

Le partage de rasoirs, brosses à dents, ciseaux, coupe-ongles, pinces à épiler, bijoux de piercing, boucles d'oreille, etc.

Le tatouage, l'acupuncture et le piercing réalisés sans les règles d'hygiène nécessaires (le matériel doit être à usage unique ou stérilisé à l'autoclave).

On ne peut pas être contaminé par la nourriture, l'eau, l'utilisation commune de toilette.

Dans 90 % des cas, l'organisme élimine naturellement le virus.

- Délai d'incubation : 50 à 100 jours.
- Signes et symptômes : Jaunisse (jaunissement de la peau et des yeux). Autres symptômes généraux, comme de la fatigue, une perte d'appétit, des douleurs aux articulations, des douleurs à l'estomac et une sensation de malaise.
- Il existe un traitement qui permet de stopper l'évolution dans plus de 50% des cas.
- Il existe un vaccin efficace contre le VHB. Il existe aussi un vaccin combiné contre l'hépatite B et l'hépatite A.

article complet sur [soshepatites.org](http://soshepatites.org)

**Vaccination contre hépatite par votre médecin traitant avant de partir au Sénégal.**

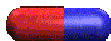
**Consulter le médecin traitant avant le départ et contracter une assurance de rapatriement sanitaire. (a l'achat du billet d'avion, ou incluse si vous payez par carte)**

**VOIR VOTRE MEDECIN**

les dossiers a consulter ou telecharger avant de partir au Senegal :

<a href="#">GUIDE VOYAGEUR</a>	<a href="#">STRUCTURE MEDICALE PRIVEE</a>
<a href="#">CENTRE VACCINATION</a>	<a href="#">STRUCTURE MEDICALE PUBLIQUE</a>

[HAUT DE PAGE](#)



## [LA TURISTA OU TOURISTA AU SENEGAL](#)



Vous pouvez consulter le [guide du voyageur](#) au Sénégal en cliquant sur ce lien.

Vous pouvez consulter la [liste des medecins, cliniques et professionnels de santé du Senegal](#) entre dakar et Mbour. (cette liste n'est pas exhaustive, elle est faite pour vous permettre de trouver un docteur, médecin, dentiste, spécialiste, clinique dans les régions de : Dakar, Rufisque, Thies, Popenguine, Somone, Ngaparou, Saly, Mbour, Warrang, Nianing, Joal.)

[Structure medicale publique au Senegal](#) entre Dakar et la Petite Cote

Liste des [centres agrees fièvre jaune](#) pour le Senegal.

Voir aussi les infos [pratiques](#) avant de partir au Sénégal.

Plusieurs pages de ce sites sont destinées à vous renseigner sur le senegal, vous pouvez les consulter dans la colonne de gauche.

**Les principes élémentaires dont il faut se rappeler sont pour passer un agréable séjour au Sénégal : légumes faites-les bouillir, faites-le cuire, pelez-le ou laissez-le.**

Ne consommez que des aliments qui ont été bien cuits et qui sont encore chauds lorsqu'on vous les sert.

Ne buvez que de l'eau purifiée qui a été bouillie ou désinfectée avec du chlore ou de l'iode ou encore de l'eau embouteillée commercialement dans des contenants bien scellés.

Les boissons gazeuses sans glaçon, y compris les bières, sont habituellement sûres.

Évitez les glaçons, à moins qu'ils aient été fabriqués avec de l'eau purifiée.

Le lait non pasteurisé devrait être bouilli.

Évitez les produits laitiers non pasteurisés et la crème glacée.

Évitez les aliments non cuits, en particulier les mollusques et les salades. On peut habituellement manger sans danger les fruits qui peuvent être pelés.

Évitez les aliments vendus dans la rue.

Lavez-vous les mains avant de boire ou de manger.



[HAUT DE PAGE](#)

## LE PALUDISME AU SENEGAL

Le paludisme appelé aussi Malaria est une parasitose due à un protozoaire transmis par la piqûre d'un moustique femelle, l'anophèle, provoquant des fièvres intermittentes.

La cause de la maladie a été découverte en 1880 à l'hôpital militaire de Constantine par un médecin de l'armée française. C'est en 1897 qu'un médecin anglais prouva que les moustiques étaient les vecteurs de la malaria: le paludisme. Auparavant, c'était le mauvais air émanant des marécages qui était incriminé.

Les parasites Plasmodium sont transmis par la piqûre de la femelle d'un moustique appelé anophèle . Le parasite sévit à l'état endémique, infecte les cellules hépatiques de la victime puis circule dans le sang, en colonisant les globules rouges et en les détruisant.

L'Afrique est le continent particulièrement touché par le paludisme ; il concerne 95 % des cas importés en France. Le danger est quasi-nul en Afrique du Nord, mais majeur en Afrique de l'Est, en Afrique subsaharienne et en Afrique équatoriale.

La prophylaxie : traitement préventif **VOIR VOTRE MEDECIN**

---

Afin de prévenir toute contamination chez les personnes se rendant dans les pays où sévit le paludisme, les chercheurs ont mis en place une technique prophylactique. Cette technique consiste à utiliser un arsenal thérapeutique de médicaments en prévention (se limitant à la chloroquine, au proguanil, à l'association pyriméthamine-dapsone, à l'association proguanil-atovaquone, à l'association chloroquine-proguanil chlorhydrate, à la méfloquine et doxycycline) afin d'éviter ou limiter l'infection en cas de pénétration du parasite dans l'organisme.

[HAUT DE PAGE](#)

## Pour le Sénégal

Zones de prévalence élevée de chloroquinorésistance ou multirésistance

### **La doxycycline** (principe actif) **VOIR VOTRE MEDECIN**

1 comprimé de 100 mg. par jour, 1 jour avant le départ (prise doublée le 1er jour) et jusqu'à 28 jours après le retour ou après avoir quitté la zone d'endémie de malaria (à prendre en position assise avec une grande quantité de liquide ou pendant le repas). Les doses sont à divisés par 2 pour les enfants de plus de 8 ans. **VOIR VOTRE MEDECIN**

La doxycycline peut être prise pendant plusieurs mois mais peut provoquer une phototoxicité (réaction chimique provoquée par la présence trop grande de substance photoréactive dans la peau et réagissant sous l'action des rayons UV ou visibles) et des mycoses buccales et génitales; elle est à proscrire aux femmes enceintes (troubles hépatiques) ou allaitantes ainsi que chez les enfants de moins de 8 ans (ralentissement réversible de la croissance osseuse et coloration jaune irréversible des dents avec un risque accru de caries) **VOIR VOTRE MEDECIN**

Il s'agit d'un dérivé de la tétracycline (antibiotique à 4 cycles accolés capable de pénétrer les cellules eucaryotes dont font partie le Plasmodium) parfois utilisé contre le paludisme en association avec la quinine pour des traitements d'urgence par voie intraveineuse. **VOIR VOTRE MEDECIN**

[HAUT DE PAGE](#)

### **La méfloquine** comme le **LARIAM®** (Roche) **VOIR VOTRE MEDECIN**

• Composition : 250 mg. méfloquine

1 comprimé par semaine, quelques semaines avant le départ et jusqu'à 4 semaines après le retour  
Pour obtenir une concentration dans le sang efficace de LARIAM® dès l'arrivée, il est nécessaire d'initier le traitement 2 à 3 semaines avant le départ. Les personnes qui n'ont jamais pris ce produit auparavant doivent débiter le traitement 2-3 semaines avant le départ, pour déceler d'éventuels effets secondaires (vertige, insomnie, cauchemar, excitation, angoisse inexplicable, palpitations). Il ne sera pas prescrit si le médecin juge qu'il existe une contre-indication (souhait de grossesse, premier trimestre de grossesse, épilepsie, dépression, ou troubles du rythme pour lesquels un traitement est en cours, avec des médicaments tels que des beta-bloquants, des antagonistes calciques, ou de la digitaline), ou s'il n'a pas été supporté dans le passé. Il faut poursuivre le traitement jusqu'à 4 semaines après le retour. Si le LARIAM® est bien supporté, il peut être pris pendant des mois, voire même des années si nécessaire. **VOIR VOTRE MEDECIN**



Pour les séjours prolongés (durée supérieure à 3 mois), la chimioprophylaxie doit être maintenue aussi longtemps que possible et il est recommandé aux voyageurs de prendre rapidement contact avec un médecin sur place pour évaluer la pertinence et le rapport bénéfice/risque de la chimioprophylaxie.

[HAUT DE PAGE](#)

L'association atovaquone-proguanil comme le **MALARONE®** (GlaxoSmithKline) peut être conseillée en alternative à la méfloquine. **VOIR VOTRE MEDECIN**

- Composition pour adulte : 250 mg. atovaquone + 100 mg. proguanil chlorhydrate
- Composition pour junior : 62,5 mg. atovaquone + 25 mg. proguanil chlorhydrate

1 comprimé par jour, 1 jour avant le départ et jusqu'à 7 jours après le retour.

Si la 1<sup>ere</sup> prise ne débute que durant le séjour, il convient de le prendre jusqu'à 4 semaines après le retour. **VOIR VOTRE MEDECIN**

Pour un voyage de courte durée, la prise de MALARONE®, habituellement très bien toléré, est un excellent choix. Elle peut être utilisée pendant plusieurs mois (mais il faudra alors prendre en compte son coût élevé). La durée d'administration continue de l'atovaquone-proguanil dans cette indication devra, cependant, être limitée à 3 mois, faute de disposer à ce jour d'un recul suffisant en traitement prolongé. **VOIR VOTRE MEDECIN**

[HAUT DE PAGE](#)

### **Les précautions à prendre au Senegal**

---

La prise de médicaments antipaludéens, même en respectant un schéma thérapeutique correct, ne suffit pas à protéger complètement contre le paludisme. Il faut aussi se protéger mécaniquement des moustiques, les empêcher de rentrer en contact avec les victimes, afin d'éviter la piqûre.

Éviter les déplacements en zone à risque sans aucune protection, dormir avec une moustiquaire dont les mailles sont inférieures à 1,5 mm., même si vous dormez à la belle étoile ;

Porter des vêtements bien longs, amples, de couleur claire, serrés aux poignets et chevilles, avec des chaussures fermées, imprégnées de répulsif (attention, le moustique pique à travers les chaussettes) ;

Appliquer des répulsifs cutanés sur toutes les parties non recouvertes du corps (à base de DEET **mais à éviter pour les nourrissons de moins de 3 mois et les femmes enceintes ou allaitantes**);

Utiliser des insecticides, à l'intérieur, mais aussi à l'extérieur des maisons .

Dormir avec l'air conditionné et demoustiqué ou sous une moustiquaire (de préférence imprégné d'insecticide lorsque le corps, la nuit, peut être en contact avec cette moustiquaire): l'homme agit comme appât et outre la barrière mécanique de la moustiquaire empêchant la piqure, elle provoque la mort du moustique qui est entré au contact de l'insecticide.

Protéger toutes les ouvertures par des moustiquaires appropriées et en bon état.

L'utilisation de produits répulsifs ou anti-insectes (tels le DEET ou le DDT) et de moustiquaires réduit les risques d'infection,

mais une chimioprophylaxie reste indispensable (Nivaquine, Savarine, LARIAM®, MALARONE®). Il est déconseillé de boire de l'alcool en ayant pris ces médicaments. **VOIR VOTRE MEDECIN**

## **Demander conseils à votre médecin, pharmacien et au centre de vaccination de la fièvre jaune avant de partir au Sénégal.**

Source complète wikipedia

[HAUT DE PAGE](#)



**La turista ou turista au Sénégal**, ou diarrhée des voyageurs, est une maladie fréquente. Vous risquez de l'attraper en consommant des boissons ou des aliments contaminés, par les virus ou les bactéries qui en sont responsables. La turista banale est une diarrhée, qui fatigue considérablement et peut vous gêner pour continuer votre voyage. En plus de la diarrhée, vous pouvez souffrir de maux de ventres, de nausées, voire de vomissements et de fièvre. Si c'est une turista banale, elle guérit toute seule en quelques jours. **VOIR VOTRE MEDECIN**

### **Boire abondamment de l'eau en bouteille, de l'eau traitée ou des sodas à base de cola.**

Lorsque vous avez une diarrhée vous perdez de l'eau, vous risquez donc de vous déshydrater. Il faut, par conséquent, boire beaucoup pour compenser l'eau perdue dans les selles (contrairement à une idée fausse largement répandue, boire n'aggrave pas la diarrhée). Attention, le risque de déshydratation est beaucoup plus important chez l'enfant, les personnes âgées qui sont plus vulnérables et les femmes enceintes. Il existe des solutions de réhydratation toutes faites. Certains conseillent de boire du Coca-Cola (disponible partout, mais ce n'est pas la panacée). Devez-vous prendre des médicaments ? Les avis sont partagés. Certains médicaments diminuent la diarrhée et vous aident à continuer votre voyage plus confortablement. Attention, la plupart du temps ils ne conviennent pas aux enfants. **VOIR VOTRE MEDECIN**

### **Surveillez bien votre alimentation au Sénégal**

Pour diminuer le risque de turista, veillez attentivement à ce que vous mangez et buvez. Voici quelques conseils utiles :

Buvez des eaux en bouteille capsulée ou de l'eau désinfectée avec des produits spéciaux (évités les glaçons car ils proviennent de l'eau du robinet), uniquement du lait pasteurisé ;

Évitez les aliments crus, sauf les fruits et les légumes qui sont à peler ;

A proscrire également : les aliments à base d'oeufs non cuits comme la mayonnaise, certaines sauces (comme la sauce hollandaise) et certains desserts (comme les mousses), ainsi que les glaces non industrielles ;

Côté cuisson, il est conseillé de consommer des aliments cuits récemment ou des aliments bouillants. Les aliments cuits conservés à température ambiante pendant plus de 4 à 5 heures vous font courir un grand risque de turista ;

Ne vous laissez pas tenter par les plats exotiques qu'on vous propose sur les marchés ;

Quant aux crustacés, coquillages et poissons renseignez-vous sur place (même bien cuits ils peuvent contenir à certains moments de l'année des toxines dangereuses) ;

Conseil pratique : lavez-vous les mains au savon fréquemment, systématiquement après être allé aux toilettes et avant de manger.



**Toutes les diarrhées ne sont pas une turista-tourista** : si vous avez des maux de ventre violents (coliques), des glaires ou du sang dans les selles, il est raisonnable de **consulter un médecin**.

Enfin, en cas de fièvre dans une zone où existe le paludisme, même si vous croyez que la fièvre est due à une turista, il faut vérifier auprès d'un médecin que ce n'est pas le paludisme. Il vous fera faire une analyse de sang. **VOIR VOTRE MEDECIN**

De retour de voyage du Sénégal si la diarrhée continue, consultez votre médecin.

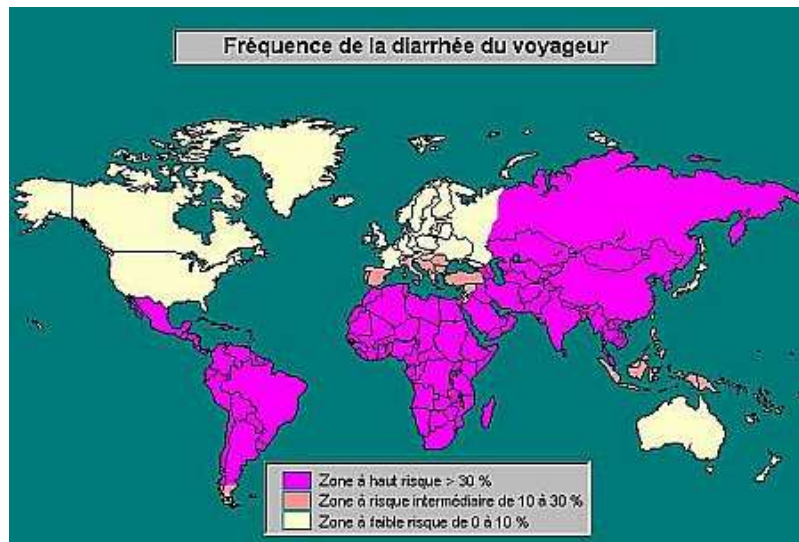
Article complet du Dr Emmanuel Zenski sur Doctissimo

Avant de partir et quand vous revenez nous vous conseillons la visite du site Doctissimo

cette page est sans publicité, juste informative.

Article complet : <http://senegalie.wifeo.com/tourista-tourista.php>

**VOIR VOTRE MEDECIN**



Une fois au Senegal vous pouvez consulter [l'annuaire des professionnels de santé](#).

Votre [medecin](#) traitant peut vous donner tous les renseignements sur la médecine tropicale : consultez le.

[HAUT DE PAGE](#)

Quelques conseils :

Hygiène des mains au Senegal :

Se laver fréquemment les mains, et en particulier avant de manger ou de porter un objet quelconque (cigarette par exemple) à la bouche

Hygiène de l'alimentation au Senegal :

Ne pas consommer de crudités ou les préparer soi-même ( en les lavant soigneusement dans de l'eau traitée).

Laver puis éplucher les fruits soi-même.

Ne consommer que de la viande bien cuite ; pas de viande séchée ou grillée superficiellement.

Eviter certains plats locaux à base de poissons, crustacés ou mollusques (escargots) d'eau douce crus ou mal cuits ; il y a moins de risques avec les fruits de mer sauf s'ils ont été récoltés à proximité des embouchures d'égouts ou de cours d'eau (mais il n'y a pas de risque avec ces aliments quand ils sont bien cuits).

Eviter les laitages (sauf le lait bouilli), ainsi que les crèmes glacées, les sorbets, les pâtisseries à la crème.

Ne manger et boire que dans de la vaisselle bien propre.

### Hygiène de la boisson au Senegal:

Dans les restaurants et autres débits de boisson, éviter les bouteilles déjà ouvertes et les glaçons, et ne prendre que des boissons en bouteilles encapsulées (en vérifiant que la capsule soit intacte).

Ne se servir que d'eau traitée pour boire, se rincer les dents, laver les fruits et légumes, etc...

Il arrive parfois que l'eau du réseau des grandes villes soit également polluée.

Eviter l'alcool en climat tropical.

### Hygiène du comportement au Senegal:

Ne pas porter à la bouche des objets pouvant être contaminés (timbres-poste par exemple).

Eviter de marcher pieds nus où que ce soit (sur sol sec, sur sol humide, dans la boue ou dans l'eau douce).

Ne pas se baigner dans l'eau douce, mais seulement dans la mer, l'océan (sauf à proximité des embouchures d'égouts ou de cours d'eau), ou dans des piscines bien contrôlées.

Eviter de s'allonger à même le sol ou le sable humide et surtout sur des plages fréquentées par des chiens.

Eviter le contact avec des animaux inconnus (surtout les chiens errants) mais aussi d'autres animaux tels que mangoustes, chauves-souris, etc.) ; se méfier des animaux exotiques apprivoisés.

Hygiène corporelle générale.

Attention aux maladies sexuellement transmissibles, très fréquentes et souvent difficiles à traiter car la prostitution et le SIDA sont très répandus et les germes tels que les gonocoques sont très résistants aux antibiotiques : éviter le "vagabondage sexuel".

Hygiène du vêtement ; repasser les sous-vêtements avec un fer bien chaud.

Se protéger des piqûres d'insectes (moustiques, mouches tsé-tsé, etc...).

Eviter de dormir sur le sol ou en plein air.

Secouer les chaussures (où aiment se réfugier les scorpions) et le sac de couchage avant de les enfiler.

Se protéger contre l'inhalation massive de poussières.

### Hygiène de l'habitat au Senegal:

Pour les séjours prolongés : nettoyage régulier, désinsectisation, dératisation (par des raticides à base d'antivitamines K).

### **COMMENT TRAITER L'EAU au Senegal?**

On peut traiter l'eau par filtration, ébullition, ou désinfection chimique. L'ébullition franche pendant quelques minutes est une méthode efficace à elle seule, et utilisée naturellement pour la préparation du thé et

des infusions. Une bonne partie du goût désagréable d'eau bouillie disparaît au bout de 24 heures par exposition à l'air, même dans un récipient couvert, à condition que la surface de contact avec l'air soit suffisante. Il est conseillé à cet égard de conserver l'eau dans le même récipient que celui dans lequel elle a été portée à ébullition, en le couvrant.

La désinfection chimique, souvent plus pratique que l'ébullition, ne suffit pas à elle seule, et doit être précédée d'une filtration. On peut utiliser soit un filtre-bougie en porcelaine poreuse (filtre Essert par exemple) en siphonnage ou monté sur le robinet (à contrôler et nettoyer régulièrement), soit un filtre à base de sels d'argent ou de charbon actif, soit à défaut un filtre rudimentaire en papier (type filtre à café) ou un filtre constitué de plusieurs épaisseurs de tissu posées sur un support rigide (passoire).

Après filtration, une bonne désinfection chimique est assurée par le chlore : 3 Gouttes d'eau de javel (non concentrée) ou un comprimé d'HYDROCLONAZONE (vendu en pharmacie) pour un litre d'eau. Il faut ensuite agiter l'eau et la laisser reposer pendant une heure. Autres produits chlorés utilisables : Solution Milton, Solustéril.

L'iode est un très bon désinfectant, actif également sur les kystes d'amibes, mais il donne un goût désagréable à l'eau. On peut utiliser la teinture d'iode à 2 % à raison de 2 gouttes par litre d'eau. Eviter l'iode en utilisation prolongée chez les nourrissons et les femmes enceintes (risque d'hypothyroïdie).

Le permanganate de potassium, souvent utilisé, est en fait déconseillé, car moins efficace sur la plupart des germes (sauf sur la vibrion cholérique).

Les sels d'argent (comprimés de MICROPUR) sont la solution la plus moderne et la moins désagréable sur le plan gustatif, quoiqu'un peu onéreuse.

## **COMMENT SE PROTEGER DES INSECTES au Senegal?**

L'ennemi numéro un est le moustique. Même dans des zones indemnes de paludisme (Océanie, Caraïbes), les moustiques peuvent transmettre d'autres maladies telles que la dengue, qui est une arbovirose parfois très grave (dengue hémorragique). La protection contre les piqûres de moustiques est particulièrement importante pour les sujets non vaccinés contre la fièvre jaune résidant en zone d'endémicité amarile et chez les sujets ayant déjà été atteints de dengue (une sensibilisation à cette arbovirose pouvant favoriser en cas de réinfection une dengue hémorragique, surtout en Asie du Sud-Est, en Océanie, aux Caraïbes et à Cuba).

Très abondant en climat chaud et humide, les moustiques piquent surtout le soir, après le coucher du soleil, et la nuit, volontiers sous les arbres. Il faut donc, à ces heures-là, porter des vêtements longs (pantalons, chemises à manches longues) à l'extérieur, et s'enduire la peau de produits répulsifs (par exemple le D.P. Siliconé, à base de diméthyl-phtalate, Mousticologne lotion Caraïbes, Pick-Out, Cinq sur Cinq spécial Tropiques). L'absorption de vitamine B1 per os (Bevitine, Benerva) peut également contribuer à éloigner les moustiques.

Il faut dormir la nuit sous une moustiquaire (en la tendant bien pour qu'elle ne vienne pas au contact de la peau, en rentrant bien les bords sous la literie, et en évitant d'enfermer des moustiques à l'intérieur !), à moins d'être dans une habitation climatisée ou munie de grillages anti-moustiques en bon état à toutes les ouvertures.

Ces moustiquaires ou grillages doivent être les plus fins possibles afin de faire obstacle également aux phlébotomes, plus petits que les moustiques,

longs de 2 mm, vecteurs des leishmanioses et de certaines arboviroses.

Les moustiquaires doivent être de préférence imprégnées d'insecticide à base de dérivés de pyrèthre. Elles sont vendues déjà imprégnées, sinon on peut réaliser l'imprégnation soi-même à l'aide de K-Othrine.

Le jour, surtout en Afrique Noire, il faut éviter de se laisser piquer par les mouches et les taons, et se méfier en particulier des glossines ou mouches tsé-tsé. Il faut se renseigner sur place sur les zones à tsé-tsé, éviter si possible de s'y arrêter, et fermer les vitres des voitures en les traversant. Il faut éviter de porter des vêtements sombres et éviter de stationner au bord des cours d'eau aux heures les plus chaudes. Les produits répulsifs et la vitamine B1 sont sans effet sur les gros insectes.

A l'intérieur des habitations, on peut pulvériser dans l'air des insecticides à base de pyrèthre, ou mieux encore pulvériser des insecticides rémanents sur les murs (comme le Baygon), ou utiliser des insecticides sublimables en plaquettes ou en diffuseur électrique.

Enfin, pour les séjours de longue durée, il faut apprendre à détruire les gîtes larvaires de vecteurs autour des habitations (la moindre collection d'eau stagnante peut devenir un gîte larvaire de moustiques : par exemple en saison des pluies dans les boîtes de conserves vides, les vieux pneus, les coques de noix de coco, certains végétaux)

[HAUT DE PAGE](#)