



La prévention du paludisme

Malaria Prevention

Qu'est-ce que le paludisme?

Le paludisme est une maladie très grave causée par de minuscules parasites du genre *plasmodium*. Ces parasites peuvent pénétrer dans votre système sanguin et se multiplier après une piqûre par un moustique infecté.

Les symptômes du paludisme incluent les maux de tête, des douleurs abdominales (mal au ventre), des frissons, des tremblements, de la fièvre et des sueurs nocturnes. En l'absence de traitement, le paludisme peut provoquer des convulsions, de l'anémie, un ictère, une insuffisance cardiaque, une insuffisance rénale, le coma et même la mort.

Le paludisme constitue un risque dans les régions du monde suivantes : L'Afrique, l'Asie du Sud Est, l'Asie du Sud, la Chine, le Moyen-Orient, l'Europe de l'Est, le Pacifique Sud, l'Océanie, l'Amérique du Sud, l'Amérique centrale et certaines régions des Caraïbes et du Mexique.

Les personnes qui survivent à des épisodes répétés ou prolongés de paludisme dans leur enfance développent une certaine immunité à l'infection. Cependant, celle-ci se dissipe en quelques années une fois que l'on ne vit plus dans une région à risque de paludisme. Les personnes qui déménagent au Canada en provenance de zones à risque devront prendre des médicaments préventifs contre le paludisme lors de séjours ou d'un retour dans ces zones.

Comment puis-je me protéger contre le paludisme ?

Si vous voyagez dans une région à risque de paludisme, vous avez besoin de vous protéger avant et pendant votre voyage et à votre retour.

Avant le voyage

Au moins 6 semaines avant votre départ, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou rendez-vous dans une clinique de santé-voyage. Poser des questions sur le risque de paludisme qui existe dans la région que vous comptez visiter. S'il est recommandé de prendre des médicaments contre le paludisme, vous recevrez une ordonnance. Certains médicaments contre le paludisme doivent être pris au moins une semaine avant le voyage.

Assurez-vous que vous êtes au courant des effets secondaires possibles des médicaments contre le paludisme et que vous savez comment les prendre. Il est préférable de prendre ces médicaments avec de la nourriture et beaucoup d'eau pour éviter les maux d'estomac. Le fait de prendre des anti-paludéens ne garantit pas que vous n'attraperez pas le paludisme, mais permettra de réduire vos chances d'être gravement malade, voire d'en mourir.

Pendant votre voyage

Il est important de prendre votre médicament contre le paludisme pendant toute la durée de votre voyage. Si vous éprouvez des effets secondaires, n'arrêtez pas de le prendre sans consulter un professionnel de la santé.

Prévenir les piqûres de moustiques peut réduire vos chances d'infection par le paludisme de 90% en observant ces conseils :

- Portez des vêtements de couleur claire, des chemises à manches longues, des pantalons et des chaussettes. Traiter les vêtements avec un produit insecticide, comme la perméthrine, avant de les porter. La perméthrine n'est pas disponible au Canada, mais les cliniques de santé-voyage peuvent vous indiquer comment vous en procurer afin de traiter vos vêtements avant ou pendant votre voyage.

- Lorsque vous êtes à l'extérieur entre le crépuscule et l'aube, utilisez un insectifuge sur toute la peau exposée. Les insectifuges les plus efficaces contiennent du DEET. Pour de plus amples renseignements sur les produits anti moustiques et le DEET, consultez [HealthLinkBC File n°96 Les insectifuges et le DEET](#)
- Les produits qui combinent un écran solaire et un insectifuge ne sont pas recommandés. Lorsque vous utilisez un écran solaire, appliquez le produit insectifuge de 15 à 30 minutes après l'écran solaire.
- Le soir, faites brûler des spirales de pyréthrianoïde anti moustiques dans des zones bien ventilées.
- Dormez dans des endroits équipés de fenêtres et des portes ou avec de la climatisation.
- Dormez sous une moustiquaire à petites mailles qui n'a pas de trous et a été pulvérisée avec un insecticide. Chaque jour, rentrez la moustiquaire sous le matelas avant la tombée du jour, ou le matin, afin d'empêcher les moustiques d'entrer sous la moustiquaire. Il est important d'utiliser une moustiquaire si vous ne pouvez empêcher les moustiques d'entrer dans votre chambre.
- Pulvérisez de l'insecticide à l'intérieur dans la soirée.
- N'utilisez pas de produits de toilette ni de cosmétiques parfumés. Les moustiques sont attirés par les produits parfumés.

À votre retour

Les médicaments anti-paludéens n'empêchent pas les piqûres de moustiques, ni les parasites de pénétrer dans votre corps. Une fois dans le sang, les parasites se multiplient. Le médicament empêche cette prolifération.

Vous devez continuer à prendre votre médicament anti-paludéen jusqu'à ce qu'il soit terminé, même après votre retour au Canada. La durée de la prise dépend du médicament qui vous a été prescrit, et si vous retournez chez vous ou voyagez vers une autre destination. Si vous ne prenez pas le médicament

pour la durée recommandée, les parasites peuvent commencer à se multiplier dans votre sang et vous rendre malade.

Même lors de la prise de médicaments anti-paludéens, il existe un faible risque de développer la maladie, parfois après plusieurs mois. Si vous avez de la fièvre dans l'année qui suit votre retour ou si vous éprouvez d'autres symptômes comme des maux de tête constants, des douleurs musculaires, de la faiblesse, des vomissements ou de la diarrhée, mentionnez immédiatement vos voyages à votre fournisseur de soins de santé. On peut traiter le paludisme avec un diagnostic précoce et un traitement rapide, ce qui peut également prévenir des complications graves.

Comment puis-je me protéger contre le paludisme en cas de grossesse?

Les femmes enceintes doivent éviter de voyager dans des régions où il existe un risque de transmission du paludisme. Si le voyage ne peut être évité, une femme enceinte doit consulter son fournisseur de soins de santé ou une clinique santé-voyage pour savoir s'il est sûr de prendre des médicaments dans son état. Certains anti-paludéens ne conviennent pas à une femme enceinte. Il existe maintenant des médicaments approuvés pour les nourrissons.

Les femmes enceintes et les enfants doivent également être très prudents pour éviter les piqûres de moustiques. Les effets du paludisme sont plus graves chez les femmes enceintes, les bébés et les enfants. Une femme enceinte et son bébé souffrant de paludisme sont plus à risque d'en mourir.

Pour plus d'informations, consultez [HealthLinkBC File n° 41g La voyageuse enceinte](#) et [HealthLinkBC File n° 41d Voyager avec des enfants](#).