



## Prévention du paludisme Malaria Prevention

### Qu'est-ce que le paludisme?

Le paludisme est une maladie très grave causée par différentes espèces de *Plasmodium*. Ces minuscules parasites peuvent pénétrer la circulation sanguine et se multiplier à la suite d'une piqûre par un moustique infecté.

Comme le parasite du paludisme se retrouve dans les globules rouges de la personne infectée, dans de rares cas, une transfusion sanguine, une transplantation d'organe ou l'échange de seringues souillées contaminées par du sang peuvent transmettre le paludisme. Une mère peut aussi le transmettre à son bébé à naître.

Les symptômes du paludisme comprennent des maux de tête, des douleurs abdominales, des frissons, des tremblements, de la fièvre et des sueurs. S'il n'est pas traité, le paludisme peut entraîner des convulsions, de l'anémie, de l'insuffisance cardiaque, de l'insuffisance rénale, le coma et même la mort.

Les régions du monde où le paludisme pose un risque sont l'Afrique, le Sud-Est asiatique, 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 ont survécu à de longs épisodes ou à des épisodes répétés de paludisme dans leur enfance auront acquis une certaine immunité face à l'infection. Cependant, cette immunité s'amenuise après quelques années passées à l'écart d'une région à risque de paludisme. Les personnes issues de régions à risque qui viennent s'installer au Canada auront besoin d'une médication antipaludique lorsqu'elles visiteront ces régions à risque ou y retourneront.

### Comment puis-je me protéger contre le paludisme?

Si vous voyagez dans une région où le paludisme est présent, vous devrez vous protéger avant votre départ, au cours de votre voyage ainsi qu'à votre retour à la maison.

#### Avant de partir en voyage

Au moins quatre semaines avant votre départ, consultez votre fournisseur de soins de santé ou une clinique santé-voyage. Informez-vous sur les risques de paludisme dans la région que vous prévoyez visiter. Si une médication antipaludique est recommandée, on vous remettra une prescription. Certaines prescriptions antipaludiques devraient être commencées au moins une semaine avant le départ.

Assurez-vous de connaître les effets néfastes possibles du médicament antipaludique qui vous a été prescrit et soyez certain de savoir comment le prendre de façon adéquate. Mieux vaut prendre le médicament en mangeant et boire beaucoup d'eau afin de réduire les maux de ventre. Prendre un médicament antipaludique ne garantit pas que vous n'attraperez pas le paludisme. Il réduira cependant vos chances de tomber gravement malade et de mourir du paludisme.

#### Pendant votre voyage

Vous devez prendre votre médication antipaludique pour la durée de votre voyage. Si le médicament entraîne des effets indésirables, n'arrêtez pas de le prendre sans d'abord consulter un professionnel en soins de santé.

Protégez-vous, ainsi que votre famille, des piqûres de moustiques par les moyens suivants :

- Portez des vêtements clairs à manches longues, des pantalons et des bas. Aspergez vos vêtements d'insectifuge, comme la perméthrine, avant de les porter. Bien que la perméthrine ne soit pas disponible au Canada, les cliniques santé-voyage peuvent vous indiquer la façon de vous en procurer et de prétraiter votre

équipement avant de partir et au cours de votre voyage

- La plupart des piqûres de moustiques surviennent généralement entre le crépuscule et l'aube. Lorsque vous vous trouvez à l'extérieur pendant la nuit, utilisez un insectifuge sur l'ensemble de la peau qui est exposée. Les insectifuges les plus efficaces contiennent un produit appelé DEET ou icaridine. Pour de plus amples renseignements sur les produits insectifuges, 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, attendez de 15 à 30 minutes avant d'appliquer l'insectifuge
- En soirée, faites brûler des serpentins anti-insectes dans des pièces bien ventilées
- Dormez dans des endroits ayant des moustiquaires aux portes et aux fenêtres. Utilisez la climatisation lorsqu'elle est disponible
- Dormez sous un moustiquaire à maille fine en bon état qui ne présente pas de déchirures ni de larges trous et qui a été aspergé d'insectifuge. Repliez le moustiquaire sous le matelas avant le crépuscule chaque soir, ou dès le matin, afin que les moustiques ne s'introduisent pas dans la literie. Il est bien important d'utiliser un moustiquaire si vous ne pouvez empêcher les moustiques de pénétrer dans votre chambre
- Pulvérisez un insecticide à l'intérieur de la résidence en soirée
- Employez des cosmétiques et des articles de toilette non parfumés. Les produits parfumés attirent les moustiques

### **À votre retour à la maison**

Le médicament antipaludique ne prévient pas les piqûres de moustiques ni l'intrusion de parasites dans votre corps, mais il prévient leur multiplication.

Vous devez continuer à prendre votre médicament antipaludique jusqu'à ce que votre prescription soit terminée, même après votre retour au Canada. La

durée de cette période dépend du médicament qui vous a été prescrit et de votre situation : votre retour à la maison ou votre déplacement vers une nouvelle destination. Si vous ne prenez pas votre médicament tout au long de la période recommandée, les parasites peuvent commencer à se multiplier dans votre sang et vous rendre malade.

Même lorsque vous prenez un médicament antipaludique, il existe un petit risque de développer la maladie, parfois des mois plus tard. Si vous commencez à faire de la fièvre moins d'un an après votre retour à la maison ou que d'autres symptômes se manifestent, comme des maux de tête, des douleurs musculaires, de la faiblesse, de la diarrhée ou des vomissements constants, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé à propos de vos voyages. On peut traiter le paludisme si le diagnostic est précoce et si l'intervention est rapide; cette dernière peut aussi prévenir de graves complications.

### **Comment puis-je me protéger contre le paludisme si je suis enceinte?**

Les effets du paludisme sont plus graves pour les femmes enceintes et les fœtus. Ils comprennent notamment le risque de fausse couche, de mortinatalité et de décès de la mère et de l'enfant.

Certains médicaments contre le paludisme sont interdits aux femmes enceintes; elles devraient éviter de voyager dans les régions où la prise de ces médicaments est requise. Si le voyage ne peut être évité, les femmes enceintes devraient consulter leur fournisseur de soins de santé ou une clinique santé-voyage afin de voir s'il existe un médicament contre le paludisme qui ne présente aucun danger pour elles. Elles devraient faire preuve d'une grande prudence afin d'éviter les piqûres de moustiques.

Consultez immédiatement un médecin si vous avez de la fièvre pendant votre voyage ou lors de votre retour à la maison.

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