

# La malaria? Il suffit d'être vigilant!



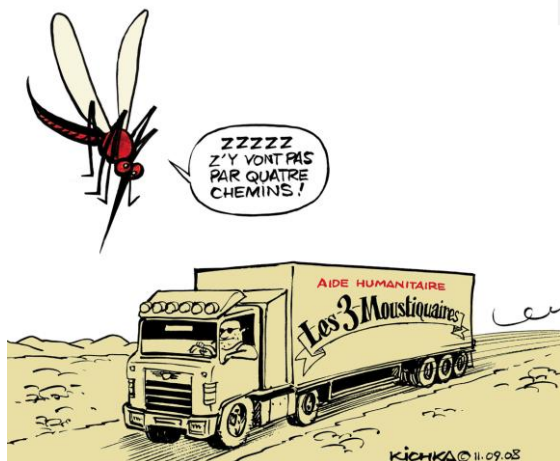
## Symptômes

Après la période d'incubation (durée entre la contamination et les premiers symptômes) de 7 à 16 jours, l'infection se manifeste par :

- Des **symptômes similaires à ceux de la grippe** : fièvre élevée soudaine, frissons, douleurs musculaires et articulaires, maux de tête ;
- Des **troubles digestifs** avec nausées, vomissement ou diarrhées ;

En général, cela commence par les frissons de manière brutale avant de laisser place à une forte fièvre puis des sueurs et douleurs importantes. Ces derniers surviennent par crise tous les deux ou trois jours.

Chaque heure perdue peut faire évoluer cette pathologie vers une issue vitale **alors pas de temps à perdre en cas de troubles mentionnés ci-dessus pendant ou après le retour d'un voyage tropical !**



Février 2017



## Malaria = Paludisme : définition

La malaria, connue aussi sous le nom de Paludisme, est une pathologie d'origine infectieuse, causée par un parasite appelé le Plasmodium. Cette maladie est transmise par un moustique que l'on rencontre dans certaines zones du monde comme l'Amérique Centrale, l'Afrique ou l'Asie.

Avec 207 millions de personnes malades et 627 000 décès en 2012, le paludisme demeure la parasitose la plus importante et concerne majoritairement les enfants de moins de cinq ans et les femmes enceintes.

La part de mortalité ou de complications sévère est cependant relativement faible pour les pays développés.

La majorité des cas proviennent d'Afrique, **il est donc primordial de suivre nos recommandations pour profiter au mieux de ce superbe continent !**

## Prévention !

**La prévention est le moyen le plus efficace** afin de ne pas être contaminé par le paludisme.

Elle n'est recommandée qu'en cas de voyage dans une région à haut risque, il convient donc de s'informer auprès de votre médecin des risques encourus lors de votre voyage. Consultez le site [safetravel.ch](http://safetravel.ch), il vous sera très utile pour connaître les risques et les précautions à prendre en fonction de la région visitée.

Un traitement préventif peut être instauré par votre médecin afin de vous protéger tout au long du voyage. Il est primordial de suivre le mode d'emploi afin de garantir une protection maximale. Il peut aussi vous être prescrit un médicament pour traiter une éventuelle crise sur place, ce qui peut être très utile en plein milieu d'un safari ...

D'autres mesures permettent de repousser ces impitoyables moustiques, au moins durant certaines heures. Et oui, les insecticides vous protègent alors achetez-en suffisamment pour renouveler leur application plusieurs fois par jour ! Sinon voici quelques petits conseils simples d'application :

- Porter des **vêtements à manche longues**, des chaussures fermées et des chaussettes, surtout la nuit ! Et oui c'est moins « sexy » mais cela vous protège également des coups de soleil ☺
- Appliquer des **produits répulsifs** sur votre peau, les vêtements et les couchages
- **Tendre une moustiquaire au-dessus du lit !**

*Un voyage en Afrique se prépare, et pas seulement en terme d'itinéraire ! Afin de pouvoir profiter au maximum des superbes paysages Africains, les mesures de précaution présentées dans cet article vous permettront de mettre la Malaria à plat et de revenir remplis d'excellents souvenirs !*

**Il ne faut pas la sous-estimer, mais la dompter et réagir rapidement en cas de contamination.**