

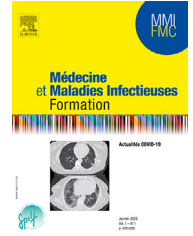


Disponible en ligne sur

**ScienceDirect**  
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

**EM|consulte**  
www.em-consulte.com



## FICHE PATIENT

# Prévention du paludisme

Le paludisme est une maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques et pouvant être grave. Il n'existe que dans la zone intertropicale et majoritairement en Afrique, et peut survenir jusque dans les trois mois suivant votre retour de voyage.

Vous pouvez facilement le prévenir en appliquant des mesures simples :

- **Étape 1 : Comment éviter les piqûres de moustiques ?**
  - Dormir sous une moustiquaire :



Le moustique qui transmet le paludisme étant actif le soir et la nuit, le simple fait de dormir sous moustiquaire est donc une mesure de prévention très efficace. Idéalement, choisissez une moustiquaire imprégnée d'insecticide, mais une version classique sera déjà très efficace !

- Utiliser des répulsifs sur la peau :



Il faut utiliser un répulsif prévu pour les zones tropicales. Pour le visage, ne pas le pulvériser directement mais l'appliquer avec les mains, en évitant le contour des yeux et les muqueuses de la bouche et du nez. Il faut l'utiliser le soir, mais aussi dans la journée ! Cela pourra éviter d'autres infections transmises par des moustiques piquant le jour, comme la dengue par exemple.

À noter qu'il faut attendre au moins 20 minutes après l'application d'une crème solaire pour appliquer le répulsif, et que tous les répulsifs ne sont pas utilisables chez les jeunes enfants ou les femmes enceintes. Votre pharmacien vous conseillera au mieux.

- Porter des vêtements couvrants le soir :

Veillez notamment à bien couvrir vos chevilles et vos pieds. C'est vrai qu'il fait souvent chaud dans les pays à risque, mais on peut aujourd'hui facilement trouver des vêtements à la fois légers et couvrants !

À noter que les autres mesures parfois proposées sont peu (climatisation, ventilateur, serpentins fumigènes) voire pas (bracelets anti-insectes, ultra-sons, vitamine A, homéopathie) efficaces.

- **Étape 2 : Des médicaments à prendre pour prévenir le paludisme.**
  - C'est ce qu'on appelle la chimioprophylaxie, une mesure à appliquer en plus de la protection contre les piqûres vue plus haut.
  - Votre médecin vous en prescrira très fréquemment : il faut bien respecter la prescription et veiller à prendre l'intégralité du traitement, notamment après le séjour. C'est en effet à ce moment-là que l'on peut oublier, or il est très important d'aller au bout de la chimioprophylaxie, sinon un paludisme risque de survenir.



À noter que pour certains voyages, votre médecin ne vous prescrira pas ce traitement. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a aucune chance que vous attrapiez le paludisme, mais cela

<https://doi.org/10.1016/j.mmifmc.2024.03.002>

2772-7432/© 2024 Published by Elsevier Masson SAS on behalf of Société de pathologie infectieuse de langue française (SPLIF).

---

signifie que ce risque est très faible. Attention, pas suffisamment faible cependant pour vous dispenser de l'étape n°3 ci-dessous.

- **Étape 3 : Consulter devant tout symptôme potentiellement infectieux survenant dans les trois mois après votre retour de voyage.**
  - Fièvre, diarrhée, fatigue importante, courbatures... : tous ces signes peuvent être dus à un paludisme.
  - Le risque de contracter cette maladie existe pour tout voyage en zone intertropicale, qu'on ait ou non pris une chimioprophylaxie.
  - Un paludisme peut survenir jusqu'à trois mois après votre retour, aussi pensez à rappeler à votre médecin que vous avez voyagé durant ce délai. Un diagnostic rapide est gage d'un traitement antiparasitaire précoce et d'une évolution parfaitement simple de cette maladie !

