

# VOYAGE DANS LES TROPIQUES

*tout ce qu'il faut savoir*

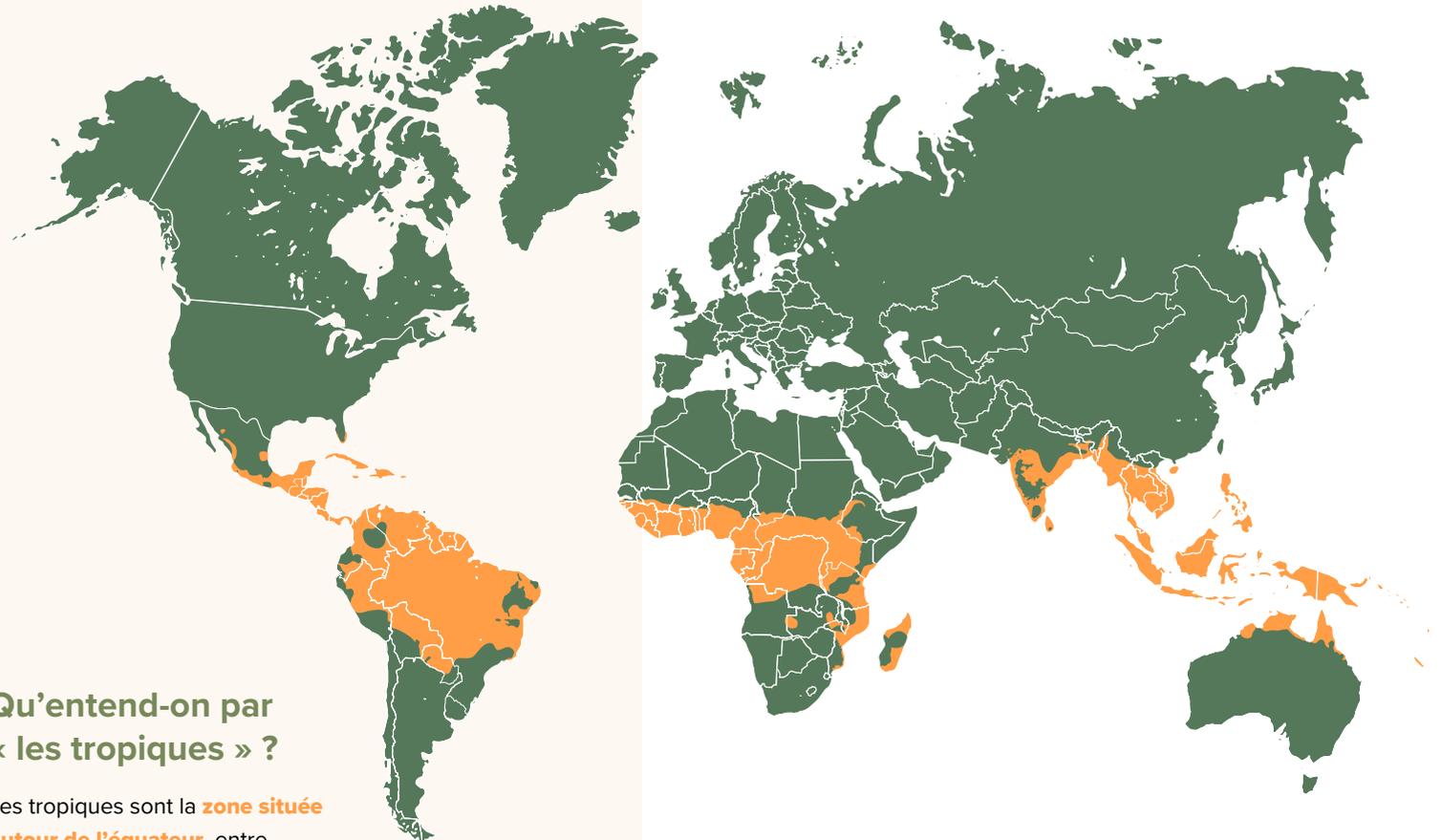




## TROPIQUES, ME VOILÀ !

### Qu'entend-on par « les tropiques » ?

Les tropiques sont la **zone située autour de l'équateur**, entre le tropique du Cancer et du Capricorne, soit des îles Caraïbes aux forêts tropicales de l'Asie du Sud-Est.



Entre îles paradisiaques et jungle mystérieuse, ceux qui choisissent de voyager sous les tropiques optent pour une **destination fascinante** et une **expérience inoubliable**. Que vous souhaitiez randonner dans la forêt tropicale ou vous prélasser dans un hamac sur une plage, **mieux vaut être bien préparé**. Cette brochure vous explique tout ce qu'il faut savoir.

*« Voyager sous les tropiques est différent de partir en Italie. Avec une bonne préparation médicale, vous partez l'esprit tranquille. »*

Dr Ula Maniewski de l'Institut de Médecine Tropicale

# VOYAGER EN TOUTE SÉCURITÉ :

protégez-vous contre les maladies tropicales

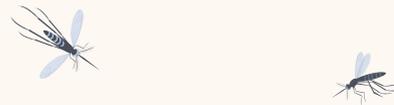
Malaria, fièvre jaune, dengue, Zika... Autant de maladies transmises par les moustiques, souvent avec de graves conséquences. Même la piqûre d'un moustique sain peut être désagréable. Il existe heureusement des mesures pour s'en prémunir.

## Vaccination

Vous pouvez vous faire **vacciner** contre des maladies comme la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise. Le vaccin contre la fièvre jaune est souvent obligatoire. Certains vaccins nécessitent une, deux ou trois injections réalisées dans un certain laps de temps. Vérifiez donc à l'avance les vaccins recommandés pour votre destination.

## Traitement préventif

Dans certaines régions, il est conseillé de prendre un **traitement préventif**, qui est disponible en pharmacie sur prescription médicale.



« Les moustiques sont des vecteurs potentiels de maladies. Il faut se protéger jour et nuit. »

Dr Ula Maniewski de l'Institut de Médecine Tropicale



ASTUCE

Le site [wanda.be/fr](http://wanda.be/fr) vous indique les vaccins et médicaments dont vous avez besoin. Pour obtenir des conseils selon votre état de santé et vos projets de voyage, consultez votre médecin ou une clinique du voyage.

**Ne les laissez pas vous mordre !**

Tout ce que vous devez savoir sur les moustiques et les morsures de moustiques.

Efficacité prouvée!

Nous nous efforçons de parvenir à un mondialisme paludisme d'ici 2030.

Rendez vous sur notre site web pour plus d'informations : [malariafree2030.org](http://malariafree2030.org)

**DES DAMES PIQUANTES**

SEULES LES FEMELLES DES MOUSTIQUES MORDENT

**17%** de toutes les maladies infectieuses sont transmises par des organismes vivants tels les moustiques.

**BON À SAVOIR**

Le moustique commun n'est pas dangereux, mais surtout agaçant. Cependant, le moustique commun est parfaitement capable de transmettre le virus du Nil occidental. Les oiseaux des Pays-Bas peuvent déjà être contaminés par ce virus.

**LES MOUSTIQUES SONT ATTIRÉS PAR L'ODEUR**  
Les moustiques sont attirés par les odeurs et ont un odorat très développé. Cela leur permet de nous remarquer à plusieurs dizaines de mètres, entre 30 et 50 mètres de distance!

**SALIVE DE MOUSTIQUES**  
Votre système immunitaire peut fortement réagir aux 20 substances étrangères au corps que le moustique peut transmettre par une morsure.

**LES MOUSTIQUES NE PIQUENT PAS, ILS MORDENT**

**ASTUCES FRÉQUEMENT ENTENDUES QUI NE FONCTIONNENT PAS OU PEU**

✗ Bien se laver	✗ Bracelets pour les poignets
✗ Manger de l'ail	✗ Lampes UV
✗ De la citronnelle à la fenêtre	✗ Boire de la bière
✗ Éteindre la lumière dans la chambre au coucher	✗ Prises/apps/appareils avec ultrasons

**CYCLE DE VIE** Un moustique a besoin de sang pour se reproduire.

**PROTECTION PERSONNELLE**

**RÉDUIRE LES LIEUX D'INCUBATION**  
Laissez s'écouler l'eau qui stagne (lieux d'incubation).

**PLACER DES BARRIÈRES**  
Assurez-vous qu'il n'y ait pas de moustiques dans la chambre (à coucher): placez des moustiquaires devant les fenêtres et les portes.

**MOUSTIQUAIRE**  
Accrochez une moustiquaire au-dessus de votre lit (utilisez un filet imprégné dans les régions touchées par la malaria).

**VÊTEMENTS**  
Portez un maximum de vêtements couvrants, légers et de couleur claire.

**PRODUIT RÉPULSIF POUR MOUSTIQUES**  
Traitez la peau non couverte avec un produit anti-moustique. Anti-Insect Bio protège efficacement jusqu'à 6 heures contre les moustiques et les moucheron.

**LE MOUSTIQUE DE LA MALARIA**

Le moustique de la malaria est actif entre le coucher et le lever du soleil.

Le moustique transmet la malaria après avoir mordu un patient et avoir attrapé l'infection.

**229.000.000 D'INFECTIONS PAR LE PALUDISME EN 2019.**

- 409.000 cas ont une finalité mortelle. (2019)
- La malaria tropica est la forme la plus dangereuse et, sans traitement rapide, elle peut être mortelle en quelques jours.

**CYCLE D'INFECTION**

Moment de la morsure: Parfois seulement quelques mois ou années plus tard

Symptômes grippaux, douleurs musculaires et articulaires. Fièvre élevée, frissons et maux de tête. Parfois accompagnés de diarrhée et de vomissements.

† mort

**CONSEIL POUR LE VOYAGE !**  
N'oubliez pas de vous renseigner sur les moyens de prévention contre le paludisme, tels que des comprimés ou des injections, 6 à 8 semaines avant votre départ pour une zone à risque de paludisme.

**ATTENTION !**  
Une morsure est suffisante pour attraper la Malaria.

## Répulsifs anti-insectes

Pour éviter les piqûres d'insectes, utilisez un bon répulsif. La forte odeur émise par ce type de produit garde les insectes piqueurs et mordeurs à distance. Appliquez donc régulièrement un répulsif sur toutes les zones découvertes. Il existe des produits à base de DEET (substance synthétique), mais aussi d'autres sprays efficaces : à base de Citrodiol ou d'Icaridine.



### Produit anti-insectes avec DEET

Le DEET n'est pas un produit en soi, mais le nom de l'ingrédient chimique actif présent dans certains gels, sprays et lotions insectifuges. Il s'agit d'une substance très efficace pour éloigner les moustiques et les tiques.

Votre odeur attire les moustiques. Le DEET **masque les fragrances volatiles** présentes sur votre peau afin d'éviter qu'elles ne stimulent les récepteurs olfactifs des moustiques. Pas d'odeurs, pas de moustiques !

Aucun produit antimoustiques ne contient pas 100 % de DEET. Un **pourcentage compris entre 40 et 50 %** est idéal. **Attention** : le DEET est un produit puissant et est donc déconseillé aux **enfants de moins de 13 ans** et aux femmes enceintes et allaitantes.

## ASTUCE

Rappelez-vous que le DEET risque d'abîmer certaines matières (synthétiques). Avec les fibres naturelles comme le coton, vous ne courez aucun risque !



### Lotion Anti-Insect DEET 50 %

- protège jusqu'à 10 h (moustiques)
- protège jusqu'à 5 h (tiques)
- dès 18 ans



### Spray Anti-Insect DEET 40 %

- protège jusqu'à 8 h (moustiques)
- protège jusqu'à 4 h (tiques)
- dès 13 ans

## SAVIEZ-VOUS QUE...

... vous pouviez combiner une crème solaire et un répulsif avec DEET ?

- Appliquez la **crème solaire 30 min** avant de vous exposer au soleil pour lui donner le temps de pénétrer.
- **20 min plus tard**, appliquez une fine couche de répulsif.
- Appliquez du DEET après **chaque nouvelle couche** de crème solaire.

### Produit anti-insectes sans DEET

Vous recherchez un produit antimoustiques sans DEET ? Optez pour un répulsif efficace à base d'Icaridine ou de Citrodiol, un ingrédient naturel composé d'extraits d'eucalyptus citronné.



### Icaridin Aerosol Spray

- protège entre 4 h (taons) et 6 h (moustiques)
- convient aux enfants à partir de 3 ans



### Anti-Insect BIO

- protège jusqu'à 6 h (moustiques, tiques)
- convient aux enfants à partir de 3 mois, mais aussi aux femmes enceintes et allaitantes



### Anti-Insect Natural

- protège jusqu'à 6 h (moustiques, tiques)
- convient aux enfants à partir de 3 mois, mais aussi aux femmes enceintes et allaitantes

## Portez des vêtements insectifuges

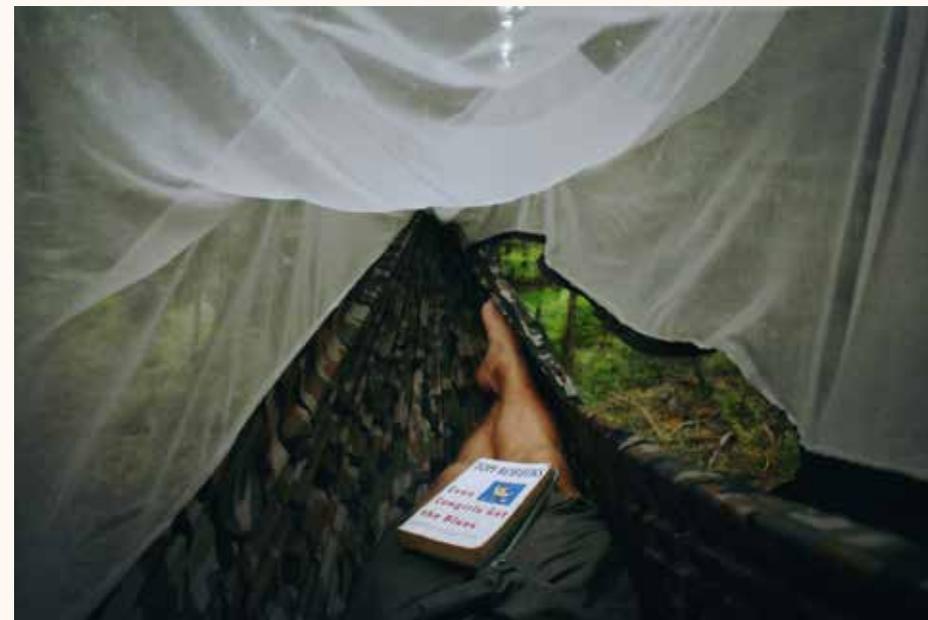
Même avec les meilleurs répulsifs anti-insectes, un moustique arrive souvent à vous piquer. Comment est-ce possible ? Votre t-shirt en coton ne vous offre que peu de protection contre ces insectes. Pour votre plus grand confort, optez de préférence pour une tenue insectifuge, qui couvre le plus de peau possible. Il peut s'agir d'un tissu imprégné d'un produit anti-insectes ou de textiles insectifuges en raison de la densité du tissage. Craghoppers et Ayacucho, notamment, proposent des vêtements antimoustiques. Care Plus vend aussi des chaussettes imprégnées (Bugsox), qui éloignent insectes et sangsues.



Découvrez  
nos vêtements  
tropicaux

## Dormez sous une moustiquaire

Rien de plus énervant qu'un moustique qui vous nargue et vous empêche de dormir. Pour les tenir à distance et passer une bonne nuit de sommeil, installez une moustiquaire (imprégnée) au-dessus de votre lit.



### À savoir sur les moustiquaires

Vérifiez le mesh size, qui correspond au maillage de votre moustiquaire. Plus le mesh size est grand, moins il y a de trous au cm carré. Optez pour un tissage ultra serré.

Dans les régions (sub)tropicales touchées par le paludisme, la dengue et la fièvre jaune, par exemple, il est indispensable d'avoir une moustiquaire imprégnée d'un répulsif anti-insectes comme Duralin®. En effet, même en se posant sur votre moustiquaire, le moustique peut s'avérer dangereux si vous dormez à même le filet. Cette technologie d'imprégnation empêche les moustiques de se poser sur la moustiquaire et les tue, le cas échéant.

### Différentes tailles et formes de moustiquaires

- **Forme de cadran** : cercle avec un seul point de suspension, la moustiquaire se déploie vers le bas.
- **Forme de boîte** : rectangle avec 4 points de suspension, la moustiquaire tombe en quatre pans droits autour du lit.
- **Forme pyramidale** : un seul point de suspension, 4 pans triangulaires descendent vers le bas.
- **Pop-up dome** : mini-moustiquaire à placer sur la partie supérieure du lit, au-dessus de l'oreiller. Autoportant, pas de système de suspension.



## CONSEIL

### COMMENT UTILISER CORRECTEMENT VOTRE MOUSTIQUAIRE ?

- Accrochez votre moustiquaire avant le coucher du soleil. Des crochets sont souvent prévus au plafond. Par précaution, prévoyez également un crochet fileté, du ruban adhésif et un peu de corde.
- Fixez votre moustiquaire sous le matelas pour éviter que les moustiques passent dessous.
- Vérifiez régulièrement qu'il n'y a pas de trous.



### Allumez la clim

Les moustiques aiment les endroits chauds et humides. Ils détestent le vent, alors pensez à la clim ou au ventilateur de votre chambre d'hôtel ! Ce n'est toutefois pas une garantie. L'utilisation de ces appareils n'entraîne pas la disparition soudaine des moustiques.

## PROTECTION SOLAIRE

Le soleil étant plus haut dans le ciel dans les pays tropicaux, les rayons y sont plus intenses. Ils suivent un chemin plus court, qui limite leur dispersion. Vous pouvez ainsi attraper un coup de soleil par temps nuageux, avec des vêtements fins ou dans l'eau. Plus on se rapproche de l'équateur et on monte en altitude, plus le risque est élevé. Évitez les coups de soleil, car ils accélèrent le vieillissement de la peau et augmentent le risque de cancer.

« *Le DEET atténue l'efficacité de la crème solaire. Utilisez donc un indice de protection élevé (30 ou plus).* »

Dr Ula Maniewski de l'Institut de Médecine Tropicale

### 4 conseils soleil

- Restez un maximum à l'ombre. Et évitez d'exposer les bébés au soleil.
- Évitez d'aller en plein soleil entre 11 h et 15 h.
- Protégez vos yeux avec de bonnes lunettes de soleil.
- Portez des vêtements et un chapeau.

### Quand renouveler la crème solaire ?

- Protégez-vous 15 à 30 min avant de sortir.
- Une seule application par jour ne suffit pas. Renouvelez l'application toutes les 2 h et après la baignade.
- Une peau humide est plus sensible au soleil. Séchez-vous après la baignade et réappliquez de la crème solaire.
- Appliquez suffisamment de crème solaire : 1 c. à c. pour le visage et le cou, 10 c. à c. pour le corps.



## EAU PURE

Il est indispensable de boire suffisamment d'eau, en particulier dans les pays tropicaux, où le mercure grimpe. Mais mieux vaut parfois **ne pas boire l'eau du robinet**. Les infections les plus courantes liées à l'eau du robinet sont l'hépatite A et les rotavirus. Pas de quoi se réjouir !

## 5 conseils pour une eau potable propre

- 1 **Achetez de l'eau en bouteille**  
Assurez-vous que la bouteille est neuve et qu'elle est bien scellée.
- 2 **Évitez les glaçons**  
Rien de tel qu'une boisson avec des glaçons. Mais impossible de savoir si les glaçons sont faits avec de l'eau en bouteille ou du robinet.
- 3 **Attention aux fruits et légumes crus**  
Ces aliments doivent être lavés avant d'être consommés. Mais ont-ils été lavés avec de l'eau en bouteille ou du robinet ? Ne mangez que ceux qui ont été pelés.
- 4 **Brossage de dents**  
Rincez-vous la bouche avec de l'eau en bouteille.
- 5 **Utilisez un filtre à eau**  
Utilisez un filtre pour purifier l'eau du robinet, des lacs, des rivières ou des ruisseaux. Ou ajoutez des gouttes purifiantes pour neutraliser les bactéries.



Découvrez  
l'avis de  
notre expert

### Désinfection de l'eau Hadex Care Plus

Vous voulez éliminer les virus de votre eau potable ? Ajoutez une goutte par verre d'eau. Au bout de 30 min, l'eau est purifiée. Une bouteille désinfecte 150 l d'eau.

### Filtre à eau Care Plus

Un filtre léger à visser sur un sac d'hydratation réutilisable ou à utiliser comme paille pour boire directement dans une rivière ou un lac.



« Il est important de boire suffisamment. Le meilleur indicateur est l'urine, qui doit être claire. Vos urines sont foncées ? Vous ne buvez pas assez. »

Dr Ula Maniewski de l'Institut de Médecine Tropicale



## SOUS LES TROPIQUES AVEC ENFANTS :

conseils pratiques de parents voyageurs

« *N'emportez pas trop de jouets. Il est probable qu'ils restent dans votre sac à dos. Les enfants sont créatifs et trouvent toujours de quoi s'amuser. Nous emportons des crayons, un livre de coloriage et un jeu de cartes. Après, ils font avec ce que la nature leur offre.* »

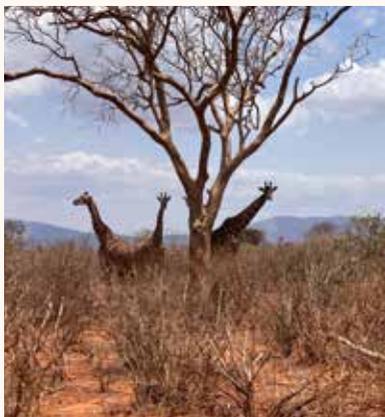
- Katrien a voyagé avec ses enfants en Namibie, à Aruba, en Zambie, en Colombie et à l'île Maurice

« *De nombreux parents redoutent un long vol avec un bébé. Pourtant, avec un peu de chance, il dormira la plupart du temps. Lors de l'enregistrement, demandez un lit pliant pour l'avion ou si votre bébé peut faire la sieste dans votre porte-bébé. Je me suis promenée dans l'allée avec elle et elle s'est endormie.* »

- Tine a voyagé à Cuba, au Vietnam et au Kenya avec ses enfants

« *Laissez place à l'improvisation. Pendant notre tour du monde, nous avons souvent été conseillés par les locaux. Notre planning flexible nous a permis de nous adapter. Et si un endroit nous plaisait, nous y restions un peu plus longtemps.* »

- Edith a voyagé avec ses enfants en Afrique du Sud, en Namibie, au Botswana, en Malaisie et en Thaïlande



« *Impliquez vos enfants dans les préparatifs du voyage. Nous avons fait l'itinéraire avec nos ados avant le départ et suivi la vie de locaux sur YouTube et TikTok. Ainsi, ils savaient déjà un peu à quoi s'attendre. Notre fils a même repéré en ligne une rue de graffitis et une boutique vintage qu'il voulait absolument voir.* »

- Sarah a voyagé au Vietnam avec ses ados

« *Si vous louez une voiture de location, assurez-vous d'avoir votre propre siège auto. Dans les pays où nous avons voyagé, il s'est avéré difficile d'en obtenir un bon auprès des sociétés de location. Les sièges auto sont souvent en mauvais état, dangereux ou inadaptés à l'âge de l'enfant. La plupart des compagnies aériennes vous autorisent à prendre votre siège auto à bord et à y asseoir votre enfant. Parfois, il faut choisir entre poussette et siège auto, d'où l'importance de bien s'informer à l'avance.* »

- Fiona a voyagé avec son fils en Thaïlande, aux Seychelles, à Curaçao et au Mexique

« *Demandez un guide ou un chauffeur local. C'est un gage de tranquillité et de sécurité, mais aussi une occasion unique de découvrir la culture locale. Belles rencontres garanties !* »

- Tiffany a voyagé en Indonésie et dans le sud de l'Inde avec ses enfants

« *Pour votre premier voyage lointain, les obstacles peuvent sembler énormes – temps de vol, décalage horaire, nourriture sur place... – mais une fois ces inquiétudes balayées, c'est une expérience incroyable. Ne laissez donc pas cela vous décourager. Car avec une bonne préparation, tout est possible.* »

- Tom a parcouru l'Asie pendant 9 mois avec ses enfants

Plus de conseils



# CHECK-LIST :

à emporter sous les tropiques

## VÊTEMENTS

- Vêtements insectifuges
- Bugsox
- Pantalon à séchage rapide
- Casquette ou chapeau
- Maillots de bain
- .....
- .....

## CHAUSSURES

- Chaussures pour les tropiques
- Sandales
- Sandales étanches
- .....

## MATÉRIEL

- Sac à dos de jour
- Gourdes
- Filtre à eau ou Hadex (*gouttes purifiantes*)
- Moustiquaire
- Drap de sac de couchage
- Bugsheet
- Dry bags imperméables
- Serviette à séchage rapide
- Batterie externe
- Jumelles
- .....

## PHARMACIE DE VOYAGE

- Trousse de secours
- Répulsif anti-insectes
- DEET
- Insect SOS Gel
- Médicaments contre la malaria  
(*sur ordonnance uniquement*)
- Crème solaire avec indice élevé
- Pince à tiques
- O.R.S. (*contre déshydratation*)
- Gel hydroalcoolique
- .....
- .....



**DÉCOUVREZ  
LA CHECK-LIST  
COMPLÈTE :**

