



Conseils santé pour **un voyage croisière**

Prévention et conseils pour
les premiers secours

**Les maladies
les plus fréquentes
à bord et comment
s'en protéger**

*Urgence médicale :
visite d'un hôpital de bord*

*Attention au coût des
soins à bord :
ce qu'il faut savoir*

*Claustrophobe ?
Ne réservez pas de
cabine intérieure !*

ENFANTS ET CROISIÈRE :
*la sécurité avant tout – à quoi
faire attention*

Croisières fluviales dans le monde entier



Glissez doucement au fil des plus belles rivières d'Europe et regardez défiler des paysages variés le long des rives : les croisières fluviales représentent le mélange parfait entre détente et aventure, relaxation et plaisir.

Réservable dans votre agence Hotelplan.

Hotelplan

Avant-propos

Ces 20 dernières années, il n'y a guère un domaine du tourisme qui ait connu une croissance aussi rapide et changé fondamentalement d'image auprès du grand public : au début du millénaire, un peu plus de sept millions de passagers se sont jetés à l'eau ; avant la pandémie, ils étaient 27 millions. En même temps, la branche s'est littéralement transformée. La plupart des bateaux disposent d'une salle de bal, mais la clientèle d'aujourd'hui préfère y trouver des murs d'escalade, des toboggans aquatiques en colimaçon, des piscines à vagues géantes ou encore un salon de tatouage. De nos jours, les croisières sont des vacances actives.

Tous les gros navires sont heureusement dotés d'une très bonne infrastructure médicale avec personnel médical et infirmier, car sur plusieurs milliers de personnes, il est tout à fait normal, statistiquement parlant, que quelques voyageurs tombent malades. Malgré tout, les vacances ne peuvent être un plaisir que si l'on est en forme. Notre nouveau guide sur la santé prodigue quantité de conseils pour profiter à fond, et bon pied bon œil, des croisières. Ce livret du TCS a tout autant sa place dans vos bagages que la crème solaire et votre brosse à dents.

Je souhaite à tous ses lecteurs une santé de fer et de nombreuses découvertes en haute mer.



Jürg Wittwer
Directeur général du
Touring Club Suisse



Thurgau Travel
Tour-opérateur

Mentions légales

Concept et réalisation : **Sacha Ercolani**
Directrice de publication : **Sandra Egli**
Conseil médical : **Prof. Dr Aris Exadaktylos**
Textes : **Équipe MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Mise en page : **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Photos : **Adobe Stock**
Maison d'édition (direction) : **Simon Stauber & Reto Kammermann**
Impression : **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

N'utilisez pas les informations de ce guide comme base unique de décisions en matière de santé ! Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin ou pharmacien. Pour toute autre information médicale, vous pouvez consulter la plateforme www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed est la plateforme multimédia en ligne dédiée à la santé du Touring Club Suisse.

Édition 2022

Ce guide sur la santé est révisé régulièrement.

ISSN 2813-1649

Éditeur :

Touring Club Suisse TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Téléphone : +41 0844 888 111, e-mail : info@tcs.ch

Table des matières

- 8 Préparer sa trousse à pharmacie pour une croisière
- 10 En croisière aussi, une assurance voyage complète est un investissement à ne pas sous-estimer
- 16 Sécurité sur un navire de croisière
- 20 Quels sont les vaccins nécessaires ? Une protection contre la malaria est-elle recommandée ?
- 22 Enfants et croisière : la sécurité d'abord
- 28 Grossesse et croisière
- 30 Claustrophobe ? Alors, ne réservez pas de cabine intérieure !
- 32 Partir en croisière en dépit d'une maladie chronique
- 36 D'où vient l'eau courante sur un bateau de croisière et est-elle potable ?
- 40 Comment se protéger du norovirus en croisière
- 44 À la plage !



22



30



66

- 46 Règles importantes si vous allez nager ou vous baigner en mer
- 48 Snorkeling : ce à quoi vous devez faire attention
- 50 Premiers secours en cas de piqûre de méduse
- 54 Excursions sur la plage avec des enfants pendant une croisière – à quoi faire attention
- 60 Quel est votre type de peau ?
- 64 Les soins médicaux sur un bateau de croisière ont un coût !
- 66 Diarrhée du voyageur : quand consulter le médecin de bord ?
- 68 Sécheresse oculaire en croisière : la faute à l'air marin ?
- 74 Un danger bourdonnant sur le bateau
- 78 À bord ou sur la terre ferme : protégez-vous des moustiques tropicaux
- 82 Chaud devant ! Conseils pour faire face à la chaleur



68

- 86 GHB & co. en vacances : ayez toujours vos verres à l'œil
- 92 Urgence médicale sur le bateau : comment prodiguer les premiers soins
- 94 Urgence dentaire en haute mer : les conseils de l'expert
- 100 Mal de mer en croisière – que faire ?
- 104 Vertiges : quand est-il conseillé de consulter un médecin ?
- 108 Brûlures d'estomac en croisière : traitement et prévention
- 112 Comment vous préserver des maladies en croisière
- 118 Les maladies auxquelles les médecins de bord font le plus souvent face
- 122 Toxicité des gaz d'échappement des bateaux
- 128 Malade de retour de croisière – que faire ?



100



108

Préparer sa trousse à pharmacie pour une croisière



Lorsqu'on envisage une croisière, il faut au préalable penser à certaines choses, comme à la manière de composer sa trousse à pharmacie. En cas de mal de mer par exemple, il est important d'avoir les médicaments adéquats à disposition.

Impossible de savoir à l'avance si l'on souffrira du mal de mer sur le navire. Il est donc important d'emporter une trousse à pharmacie de voyage, même si les pharmacies des grands bateaux sont étonnamment bien équipées. Pour être bien équipé, il est également bon de disposer de ses propres médicaments. Mais que doit contenir la trousse ?

- ✓ crème solaire avec un indice de protection élevé ;
- ✓ comprimés contre les troubles gastro-intestinaux ;
- ✓ hydrocortisone contre les éruptions cutanées ;
- ✓ protection anti-moustiques et pommade pour les piqûres d'insectes ;
- ✓ compresses de gaze et pansements pour plaies ;
- ✓ désinfectant ;
- ✓ gel pour les contusions et les entorses ;
- ✓ antipyrétiques et analgésiques ;
- ✓ comprimés contre les maux de gorge ;
- ✓ gouttes auriculaires et nasales ;
- ✓ antalgiques ;
- ✓ sirop antitussif ;
- ✓ gouttes oculaires ;
- ✓ pommade contre l'herpès ;
- ✓ bouchons d'oreille ;
- ✓ notices de tous les médicaments ;
- ✓ thermomètre.



Avoir quelques médicaments avec soi en vaut la peine.

La composition adéquate de la trousse à pharmacie de voyage devrait être pensée en fonction de la destination finale de la croisière et des escales. Dans les endroits chauds, il est d'autant plus important que les médicaments ne soient pas exposés directement aux rayons du soleil. Il faudrait les conserver au frais et au sec. À noter que les notices des médicaments devraient rester dans l'emballage pour être sûr de les utiliser comme il se doit. Auparavant, n'oubliez pas de vérifier la date de péremption.

TOUJOURS GARDER LES MÉDICAMENTS HORS DE PORTÉE DES ENFANTS

Vous devriez toujours emporter vos médicaments en quantité suffisante, car on ne peut pas savoir si les pharmacies du pays d'accueil seront en mesure de vous les fournir. Veuillez noter qu'il faut tenir compte du décalage horaire pour les destinations lointaines. L'effet de certains médicaments n'est plus le même lorsqu'ils sont pris à des horaires différents.

Il convient de ne recourir qu'à des produits que l'on supporte bien et qui ont fait leurs preuves. Si vous voyagez hors de l'Europe, veillez à ce que l'on ne vous procure pas de médicaments contrefaits. De telles préparations ne sont pas sans risque pour votre santé, donc n'y touchez pas ! Pour les voyages lointains, informez-vous sur les vaccins spécifiques, la prophylaxie ou les médicaments auprès de votre médecin de famille, d'un médecin spécialisé en maladies tropicales ou des affaires étrangères.

En croisière aussi, une assurance voyage complète est un investissement à ne pas sous-estimer

Les urgences médicales en haute mer ou à l'étranger ne sont pas seulement un défi sur le plan financier, mais soulèvent bien d'autres questions : qui sera votre interlocuteur de confiance pour la suite du traitement et qui organisera votre retour en Suisse si vous n'en êtes pas capable ? Le TCS vous propose des solutions d'assurance voyage complète sur mesure pour que vous puissiez vous concentrer pleinement sur le programme de votre séjour !

Lorsque vous la choisissez, le plus important est que vous bénéficiez d'une couverture solide avec la protection la plus complète qui soit. De nombreuses compagnies d'assurance voyage vous permettent de composer un produit individuel pour chaque séjour à l'étranger, ce qui évite les doublons, par exemple avec l'assurance ménage. Néanmoins, eu égard à la complexité de l'assurance voyage, il est souvent conseillé de souscrire une protection globale. Il faut certes s'accommoder d'éventuels chevauchements avec d'autres assurances, mais en contrepartie, on dispose d'un produit adapté aux voyageurs, y compris pour les détails. Passons maintenant aux couvertures les plus importantes.

ANNULATION

Si vous devez rester chez vous en raison d'une maladie ou d'un accident, on ne vous restitue généralement pas l'argent que vous avez versé. Il vaut donc mieux s'assurer que l'assurance voyage couvre l'annulation. Important à savoir : seuls les motifs explicitement mentionnés dans les documents du contrat sont assurés. Il y a donc tout intérêt à bien s'informer, d'autant plus pour les voyageurs atteints de troubles chroniques ou les femmes enceintes. Du reste, l'une des causes d'annulation non assurée les plus fréquentes est la rupture amoureuse. Les personnes qui se disputent avant de partir en voyage



Contracter une assurance voyage lors des préparatifs est judicieux.

n'ont alors que deux options : soit elles perdent l'argent versé, soit elles partagent malgré tout la chambre avec leur ex.

ASSISTANCE AUX PERSONNES

Si un malheur arrive en voyage, c'est à l'assistance aux personnes d'entrer en jeu. Sur fond de maladie ou d'accident, les rapatriements en Suisse sont très coûteux et la caisse-maladie obligatoire ne prend en charge, au mieux, qu'une petite partie des coûts. L'assistance aux personnes, quant à elle, ne concerne pas uniquement le remboursement du vol retour ou du jet sanitaire. Chaque cas d'urgence médicale à l'étranger est unique en son genre et demande une expertise acquise sur des années afin de relever efficacement les défis singuliers propres à la situation. C'est pourquoi l'assistance aux personnes est joignable 24/24 via un numéro d'urgence. Elle assume par exemple aussi les coûts de traduction si vous ne comprenez pas le médecin à l'étranger, organise les visites de vos proches ou votre rapatriement en cas de catastrophe naturelle ou d'attentat terroriste, ou encore si vous êtes bloqué quelque part en raison d'une pandémie. L'assistance aux personnes, c'est le coup de pouce auquel vous avez droit quand vous n'êtes pas chez vous. On ne devrait jamais voyager sans. C'est de loin la couverture la plus importante de l'assurance voyage. Mais attention :

renseignez-vous auprès de votre prestataire d'assurance voyage pour savoir si des médecins sont effectivement joignables 24/24 par téléphone.

COÛTS DES SOINS À L'ÉTRANGER

À supposer que vous deviez vous faire hospitaliser à l'étranger, la charge financière peut être énorme. En terre inconnue, il n'est pas rare de préférer se faire soigner dans un hôpital privé. La caisse-maladie obligatoire n'assume toutefois les frais qu'à hauteur du double de ce qu'ils auraient été en Suisse. Pour cette raison, il est indispensable de contracter une assurance voyage avec couverture supplémentaire pour les frais médicaux dans les pays où ces soins sont coûteux, comme les USA ou Singapour. Pour les destinations usuelles d'Europe du Sud, la caisse-maladie obligatoire est en principe suffisante.

DÉPANNAGE À L'ÉTRANGER

Si l'on voyage en voiture, il faut s'assurer qu'on dispose d'une aide au dépannage à l'étranger. Ceux qui ont déjà fait l'expérience de rester au bord de l'autoroute dans un pays qui n'est pas le leur savent que la situation ne met pas longtemps à se faire désagréable. Pour un aller-retour en Espagne, on parcourt facilement 4000 kilomètres, soit plus que ce qu'un Suisse fait en moyenne pendant un an pour se rendre au travail et rentrer chez lui. La probabilité de tomber en panne pendant les vacances est donc particulièrement élevée. Mais attention : de nombreuses aides convenues avec les assurances en cas de panne ne sont valables qu'en Suisse, et une option spéciale doit être achetée si on veut étendre le dépannage à l'étranger. Par ailleurs, il est très important d'avoir droit à un véhicule de remplacement à l'étranger.

ASSURANCE BAGAGES

Quel est donc le voyageur sans frontière qui n'a jamais eu peur de se faire voler ses bagages ? C'est d'ailleurs bien pour cette raison que nombre d'entre eux concluent une assurance spécifique. Par rapport aux couvertures déjà abordées jusqu'ici, elle est toutefois un peu moins importante, surtout si les bagages contiennent seulement des tongs et des draps de plage. De plus, les vols dont on pourrait être victime en vacances sont fort souvent couverts par l'assurance

ménage (mais parfois sous la forme d'une option supplémentaire facultative). Conclure une assurance bagages en vaut la peine pour ceux et celles qui voyagent avec d'onéreux appareils photo, ordinateurs ou équipements sportifs. Mais là encore, attention : les objets de valeur sont souvent exclus ou indemnisés seulement en partie. Par conséquent, il est important de se renseigner spécifiquement à ce sujet au moment de la conclusion.

Réfléchissez donc à l'assurance voyage qui vous convient dès les préparatifs du voyage.

VOYAGER SANS SOUCI – AVEC LA COUVERTURE D'ASSURANCE ADÉQUATE DANS VOS BAGAGES

On trouve sur le marché de nombreuses assurances voyage qui incluent à la fois une assurance annulation et l'assistance aux personnes. Partie intégrante des préparatifs du voyage, la conclusion d'une assurance voyage permet de se préserver des conséquences financières d'une maladie, d'un accident et/ou d'une catastrophe naturelle pour peu d'argent. Lors de cette étape, veillez à ce que la compagnie d'assurance choisie soit solide et dispose d'un service d'assistance à même d'intervenir à l'étranger en cas d'urgence.

Si vous avez des questions concernant l'assurance voyage, n'hésitez pas à contacter le TCS au : 0800 140 100

VOICI LES ÉLÉMENTS LES PLUS IMPORTANTS D'UNE ASSURANCE VOYAGE :

- ✓ frais d'annulation
- ✓ assistance aux personnes, rapatriement
- ✓ frais médicaux
- ✓ assistance véhicule
- ✓ bagages
- ✓ protection juridique à l'étranger



Sécurité sur un navire de croisière

Interview d'Ulrike Soukop, General Manager Austria & Switzerland chez Costa Croisières



Madame Soukop, le thème de la santé appliquée aux voyages n'avait encore jamais été aussi présent que ces deux dernières années. À quel point peut-on se sentir en sécurité sur un bateau de croisière ?

D'une manière générale, des normes très exigeantes ont toujours été en vigueur sur les bateaux de croisière, en particulier lorsqu'il s'agit de directives d'hygiène et de santé. Chez Costa, nous accordons la priorité absolue à la santé, à la sécurité et au bien-être de nos passagers comme de nos équipages et des personnes qui vivent là où nous faisons escale, et nous en assumons, à certains égards, la responsabilité. Grâce au protocole sanitaire amélioré que nous avons introduit sur nos croisières, nous avons eu le plaisir d'accueillir en 2021 plus de 1,5 million de passagers qui ont passé des vacances en toute sécurité. Selon nos sondages, jamais la satisfaction des clients n'avait atteint un tel niveau.

Y a-t-il eu de nouveaux changements ou assouplissements ces derniers temps ?

L'apaisement général de l'épidémie et les progrès de la campagne de vaccination ont permis la révision des protocoles sanitaires, et de nouvelles directives incluant des améliorations/allègements ont été adoptées. Nous voulons ainsi garantir un séjour à bord aussi similaire que possible à la vie sur la terre ferme tout en conservant un niveau de prévention maximal.

Auriez-vous quelques exemples de mesures concrètes ?

Pour assurer un très haut niveau de sécurité à nos hôtes et à l'équipage, nous sommes d'avis qu'une approche préventive doit être



L'hygiène et la sécurité font aussi l'objet d'une attention particulière dans les restaurants de bord.

mise en œuvre ; cela passe par l'admission exclusive à bord de passagers complètement vaccinés, ou rétablis et ayant été vaccinés au moins une fois. La seule exception concerne les enfants de moins de 12 ans. Nous comptons sur la compréhension de tous les participants, car il en va finalement de la santé et de la sécurité de toutes les personnes à bord.

Justement, comment se passe la vie à bord ?

Nos clients peuvent monter à bord sans inquiétude et découvrir la « Bella Italia » au fil des flots si chère à Costa. Nos restaurants sont conçus avec le plus grand soin pour que nos passagers jouissent d'une ambiance conviviale en toute sécurité, par exemple à travers nos « Destination Dishes » nouvellement créés par trois chefs étoilés. Il en est de même pour l'apéro proposé dans différents bars. Notre programme de divertissement et les nombreuses activités que nous proposons (spectacles, soirées dans la discothèque de bord etc.) tout au long de la journée sont appréciés des vacanciers quel que soit leur âge. La salle de sport, le spa et les piscines sont également ouvertes et les enfants peuvent s'amuser au Squok Club. Nos hôtes n'ont donc pas à se creuser la tête et peuvent passer des vacances sans trop grandes restrictions.



Sur les navires de croisière, on ne badine pas avec l'hygiène, loin s'en faut ! C'est justement ce qui fait que les passagers peuvent se sentir bien partout.

Des excursions à terre sont-elles possibles ?

Bien sûr ! Depuis le 1^{er} avril, Costa propose même de nouveau des excursions à terre en dehors des « bulles de sécurité ». Les touristes peuvent donc explorer les points d'escale par leurs propres moyens comme auparavant, ou choisir de les découvrir à travers les excursions Costa. Nous avons même élargi notre programme par de passionnantes excursions en marge des sentiers battus, et prolongé la durée de nombreux séjours au port.

En dehors de la Covid 19, d'autres maladies peuvent également venir chercher des noises aux vacanciers. Sur quel type d'aide peut-on compter ?

Les bateaux Costa sont tous équipés d'un centre médical complet géré par des médecins et d'autres praticiens de santé qualifiés et expérimentés. Le personnel médical et tous les membres de l'équipage sont régulièrement formés aux premiers secours et aux mesures de maintien en vie afin de garantir aux passagers et à l'équipage les meilleurs soins médicaux immédiats.

La prévoyance guérit à moitié – sur le plan médical, doit-on faire attention à quelque chose en particulier avant de partir en croisière ?

D'une manière générale, il faudrait que les passagers aient conscience qu'à bord, ils ne pourront pas obtenir de médicaments non soumis à prescription. Ils auront uniquement accès aux médicaments prescrits par le médecin de bord. Ensuite, il faut savoir que les médicaments ne sont pas tous disponibles dans chaque port d'escale et que la validité des ordonnances peut varier d'un pays à l'autre.

Un passager est tenu d'informer le voyageur, au moment de la réservation, des maladies ou infirmités pour lesquelles il aurait éventuellement besoin de soins ou d'assistance, par exemple d'un fauteuil roulant. Il n'est pas possible de tout avoir à bord. Pour des raisons de sécurité, nous n'acceptons pas les réservations des femmes enceintes qui ont atteint la 24^e semaine de grossesse au moment du départ ou qui l'atteindront pendant le voyage.

Au regard de la situation actuelle, il faut bien sûr veiller au respect des autres conditions de voyage et consignes médicales. En cas de questions, les voyageurs peuvent s'adresser au service client Costa ou à leur agence de voyage. Les informations à ce sujet sont actualisées en permanence sur notre site web.

www.costakreuzfahrten.ch/fr/recommencons-ensemble/votre-sante-a-bord.html



Des offres telles que le Beach Club peuvent à nouveau être utilisées sans restriction.

Quels sont les vaccins nécessaires ? Une protection contre la malaria est-elle recommandée ?

Vous prévoyez de partir en croisière ? Informez-vous, au moins quatre à six semaines avant le départ, sur la prévention contre la malaria et les vaccins.



CONSEIL AU SUJET DES VACCINATIONS PAR TÉLÉPHONE OU EN LIGNE

Scannez le code QR afin de convenir d'un rendez-vous pour des vaccinations ou des conseils avant votre départ.

Les médecins spécialisés de l'institut suisse de médecine tropicale Swiss TPH vous apporteront des réponses à toutes vos questions en lien avec la médecine des tropiques et des voyages. Les recommandations sont fonction de la situation sanitaire globale du moment et tiennent également compte des dispositions d'entrée sur les différents territoires. Lors de cette séance de conseil sur les voyages, on vous exposera les principales mesures de précaution (p. ex. prophylaxie de la malaria ou protection contre les moustiques) ainsi que les vaccins obligatoires et recommandés au regard du voyage envisagé. Les vaccinations peuvent être effectuées immédiatement après.

VOYAGEURS AYANT DES BESOINS PARTICULIERS

Les personnes souffrant de maladies chroniques, immunosupprimées, enceintes ou autres qui ont besoin de conseils plus fournis peuvent convenir d'un rendez-vous pendant les heures de consultation. Les spécialistes prennent également le temps de vous conseiller en détail. Les patients peuvent prendre directement rendez-vous ou être envoyés par leur médecin de famille.

MALARIA

La malaria est une maladie tropicale causée par des parasites unicellulaires appartenant au genre *Plasmodium*. Les agents pathogènes sont transmis à l'Homme par les piqûres de moustique anophèle. Le symptôme typique d'une infection à la malaria consiste en des poussées de fièvre qui peuvent, dans certaines formes de malaria, survenir à intervalles réguliers. On appelle « prophylaxie de la malaria » l'ensemble des mesures visant à empêcher une infection ou une épidémie de malaria. La première d'entre elles consiste à éviter toute piqûre de moustique anophèle. On peut également prendre des médicaments préventifs contre la malaria, qui sont censés entraver la survenue d'une épidémie en cas d'infection suspectée. Un vaccin contre cette pathologie n'existe pas encore.

Enfants et croisière : la sécurité d'abord

Pour les enfants, les bateaux de croisière sont un lieu fabuleux – les risques sont donc nombreux, bien que les compagnies maritimes accordent une grande importance à la sécurité. Pour que tous les passagers soient quelque peu préparés à une éventuelle urgence, un exercice de sauvetage en mer est organisé lors de tous les voyages en bateau.

Lors de cet exercice, les croisiéristes apprennent le comportement à adopter en cas d'urgence. Cela inclut aussi l'alarme générale – sept signaux courts suivis d'un long, audibles partout sur le bateau – qui ordonne aux passagers de se rendre au point de repère ou de rassemblement qui leur est attribué (en anglais : Assembly Station). **Les enfants doivent aussi participer.** Même si le voyage a été long et que l'exercice de sauvetage en mer qui n'a lieu que le soir peut être très éprouvant pour les familles avec enfants, tous les membres de la famille sont tenus d'y participer.

Les enfants ont-ils le droit de se déplacer sur le bateau sans leurs parents ?

En dehors des heures de garde du club des enfants, le devoir de surveillance incombe aux tuteurs légaux. Cela vaut à bord comme sur la terre ferme.



Les enfants en bas âge ne risquent-ils pas de passer par-dessus bord ?

Les garde-corps ouverts, ou « bastingages » dans le jargon des marins, ne se trouvent qu'à bien peu d'endroits sur les bateaux de croisière. De nombreux ponts sont munis de parois en acier ou en plexiglas qui arrivent au moins au niveau des hanches, justement pour que les enfants ne puissent pas y grimper. Les bastingages typiques avec une poignée en bois sont généralement sur le pont 6 ou 7, ou sur la poupe devant certains bars.

Mon enfant peut-il quitter le bateau seul ?

Non. Si le bateau se trouve au port et qu'une promenade à terre est possible, les mineurs ne peuvent pas quitter les navires de leur propre chef. Du personnel de sécurité est présent à tout instant à la sortie pour contrôler qui embarque et débarque.

Mon enfant peut-il profiter des espaces avec piscine tout seul ?

Les enfants qui ne savent pas encore nager n'ont évidemment pas le droit d'accéder aux espaces aquatiques, piscines ou spas du bateau sans être surveillés par leurs parents. Les règles de sécurité sont exactement les mêmes que celles à respecter dans une piscine sur la terre ferme.

Est-il possible de garer des poussettes n'importe où ?

La sécurité des passagers en cas de danger est la raison pour laquelle il n'est pas possible de laisser des poussettes dans les couloirs. Une poussette pliable est de ce fait la meilleure option – elle occupe très peu de place dans la cabine et est pratique à bord et lors des excursions sur terre.

CABINE AVEC BALCON : ATTENTION !

Les parents doivent être particulièrement vigilants s'ils sont logés dans une cabine avec balcon – tous les bateaux n'étant hélas pas encore équipés de sécurité enfant sur les portes de ces balcons, il peut arriver qu'un enfant en bas âge se rende de lui-même sur le balcon meublé et grimpe sur une chaise pour regarder par-dessus la rambarde.



#1
Vol de Zurich
à Windhoek,
Namibie

#2
Conduite au centre
ville dans un
minibus grouillant

#3
Contrôle d'accès
«Department of
Migration»

#4
A travers
toutes les rues

Vous accompagne dans la vie.

La vie ressemble à un voyage.
Il réserve de nombreuses
surprises. Mais n'est-ce pas
ces moments qui la rendent
si intéressante et si variée?
Nous nous engageons à
faciliter votre voyage.

PRÉVENTION DES URGENCES : LISTE DE CONTRÔLE POUR LES PARENTS

- ✓ Les gilets de sauvetage doivent toujours être à portée de main : ne les rangez donc pas derrière les vêtements dans l'armoire de la cabine.
- ✓ Exercez-vous plusieurs fois avec vos enfants à attacher votre gilet de sauvetage correctement.
- ✓ Retenez bien le chemin qui mène à votre point de repère ou de rassemblement en cas d'urgence et refaites-le assez régulièrement avec les enfants.
- ✓ Lisez le plan de secours affiché dans votre cabine, sur la porte d'entrée.
- ✓ Préparez quelques vêtements chauds pour toute la famille, ainsi que des lampes de poche.
- ✓ Ayez toujours vos cartes de bord sur vous et pour vos enfants, utilisez les bracelets de contact d'urgence.



À quoi sert le bracelet de sécurité ?

La plupart des compagnies maritimes remettent un bracelet de sécurité à chaque enfant de moins de 12 ans, sur lequel est inscrit, pour rappel, le point de repère ou de rassemblement vers lequel l'enfant doit être conduit en cas d'urgence. Ce bracelet vous sera remis le jour de votre arrivée au moment du check-in.

Les bébés de moins de 6 mois sont-ils autorisés à participer à une croisière ?

Malheureusement pas. Pour des raisons de sécurité, les enfants ne sont admis sur le bateau qu'à partir de 6 mois. Pour les voyages comprenant plus de 3 jours consécutifs en mer, les enfants doivent même avoir au moins 12 mois.

Mon enfant est malade, que puis-je faire ?

En croisière, il y a toujours un médecin à bord. Les petites et moyennes blessures sont traitées à l'hôpital de bord. Le médecin peut être consulté lors des heures de consultation indiquées s'il ne s'agit pas d'une urgence.

Que faire en cas d'incendie ou de collision avec un iceberg ?

Depuis 1997, des détecteurs de fumée sont installés dans tous les lieux publics, cabines, couloirs et cages d'escalier. En cas de fumée dense,

des marquages lumineux vous indiquent les issues de secours ; toutes les portes coupe-feu peuvent être ouvertes et fermées depuis le pont. Depuis 2010, plus aucune matière inflammable n'est utilisée en construction navale.

Des gilets de sauvetage pour enfants sont-ils à disposition ?

Oui. Il y a toujours des gilets de sauvetage pour enfants à bord. La taille dont a besoin votre enfant dépend principalement de son poids au moment de la croisière. Dans bien des cas, vous trouverez le gilet de sauvetage adapté dans votre cabine le jour de votre arrivée. Lors de l'exercice de secours en mer, vous apprendrez à l'enfiler correctement et comment vous comporter en cas d'urgence. Vous êtes tenu de participer à cette procédure de sécurité avant chaque départ.

Les équipements de sauvetage sont-ils suffisants pour l'ensemble des passagers ?

Tous les navires de croisière disposent d'équipements de sauvetage en quantité suffisante pour les passagers et l'équipage. Ils sont vérifiés au moins une fois par an et les compagnies maritimes s'entraînent régulièrement au bon déroulement, de A à Z, des évacuations via les canots de sauvetage avec l'équipage.

Grossesse et croisière

Est-il permis de faire une croisière si l'on est enceinte ?
En principe oui, mais chaque compagnie maritime a ses propres réglementations concernant les femmes enceintes. Dans certains cas, elles ne sont pas autorisées à embarquer.

PRÉPARATION DU VOYAGE

Prenez rendez-vous suffisamment tôt chez votre gynécologue afin de clarifier tous les points en lien avec le voyage envisagé. En dehors de l'état de santé actuel de la femme enceinte et de l'enfant, il faut aussi s'informer sur le possible risque de thrombose. Si vous prévoyez un voyage assez long, il faut absolument parler des moyens de prévenir la thrombose.

LE BON MOMENT POUR VOYAGER

Il est recommandé de ne pas voyager au cours des premier et dernier trimestres de la grossesse, car c'est là que les éventuelles complications sont les plus fréquentes. Par conséquent, le deuxième trimestre de la grossesse est le plus sûr et le plus propice. Si vous souhaitez partir en avion, il est déconseillé de le faire après la 32^e semaine de grossesse.

VOYAGER MALGRÉ CERTAINS SYMPTÔMES

Si vous souffrez de symptômes tels que des douleurs au bas-ventre ou des saignements, vous devriez complètement renoncer à voyager. En principe, les femmes enceintes ne sont pas plus sujettes aux infections que les autres femmes. Si vous contractez une infection pendant la grossesse, sachez toutefois que l'évolution est souvent plus grave et que les éventuelles complications sont plus fréquentes.




Partir en croisière en étant enceinte est en principe possible, mais il faut veiller à certaines choses.

En principe, une grossesse ne justifie pas d'annuler sa participation à une croisière que l'on a réservée. Toutefois, cela vaut jusqu'à un certain stade :

- De la première à la fin de la 23^e semaine de grossesse : croisière possible.
- À partir de la 24^e semaine de grossesse : voyage impossible.

En règle générale, les femmes concernées doivent présenter une attestation de leur gynécologue datant de moins d'une semaine. Cette attestation doit faire état des trois points suivants :

- la semaine de grossesse actuelle est inférieure à 24 ;
- il ne s'agit pas d'une grossesse à risque ;
- l'aptitude à voyager : il n'y a pas d'objection médicale à ce que la future mère voyage.



Claustrophobe ? Alors, ne réservez pas de cabine intérieure !

Les cabines intérieures des navires de croisière sont souvent petites, étroites et dépourvues de fenêtre : un mauvais choix pour les touristes claustrophobes. Nos explications.

Choisir la bonne cabine pour un voyage en croisière n'est pas aussi simple qu'on pourrait le croire. Est-ce que je choisis une cabine intérieure parce que c'est moins cher, ou plutôt une cabine extérieure où je n'aurai pas de balcon mais pourrai contempler les vagues ? Ou alors, une cabine avec balcon pour avoir vue sur la mer pendant mon petit déjeuner ? Confort haut de gamme dans une suite ?

La cabine intérieure est la moins coûteuse ; elle se trouve à l'intérieur du bateau et n'a donc pas de fenêtre donnant sur l'extérieur. Par conséquent : dans une cabine sans fenêtre, les personnes souffrant de claustrophobie verront leur voyage gâché.

CLAUSTROPHOBIE – LA PEUR DES ESPACES CONFINÉS

La claustrophobie compte parmi les phobies « spécifiques ». Elle se traduit principalement par une vive sensation d'angoisse dès lors qu'on se trouve dans des espaces étroits et exigus. La peur de ne pas pouvoir s'échapper, d'étouffer ou de céder à la folie n'en sont que quelques exemples. Cette peur prend la forme d'un malaise et peut s'intensifier jusqu'à la crise de panique avec des symptômes physiques tels que des sueurs, de la tachycardie, une respiration accélérée, des tremblements, voire un évanouissement.

CHANCES DE GUÉRISON DE LA CLAUSTROPHOBIE

Les possibilités efficaces de traitement de la claustrophobie étant nombreuses, les chances d'en guérir sont tout aussi bonnes. On estime que plus de 70 pour cent des sujets claustrophobes peuvent surmonter leurs angoisses en suivant une thérapie. Cela ne signifie pas pour autant qu'ils en seront complètement libérés du jour au lendemain, mais majoritairement, il leur sera possible de vivre à nouveau normalement. Se débarrasser totalement de sa claustrophobie peut prendre des années. Si l'on est concerné, il est donc très important de consulter un médecin le plus tôt possible.

Partir en croisière en dépit d'une maladie chronique

Si elles sont bien préparées, même les personnes atteintes de pathologies chroniques peuvent profiter de vacances à bord d'un navire. Certains hôpitaux de bord sont même équipés de dialyses ou de chimiothérapie.

S'endormir à Marseille et se réveiller tranquillement le lendemain matin à Barcelone : de nombreuses personnes limitées par leur état de santé peuvent profiter d'un voyage en croisière à condition que le programme prévu soit adapté. Sur certains navires, les voyageurs souffrant de cancer peuvent ainsi poursuivre leur chimiothérapie à bord – les patients atteints de maladies rénales peuvent se faire dialyser et ceux atteints de maladies pulmonaires chroniques profiter du grand air.

En effet, les géants des mers modernes sont non seulement accessibles à tous, mais disposent en outre d'unités hospitalières parfaitement équipées, au-delà des simples premiers secours. Des médecins de bord et du personnel infirmier spécialement formés s'occupent des passagers malades.

HÔPITAUX DE BORD AVEC TOUS LES APPAREILS NÉCESSAIRES

Le professeur Berthold Petutschnigg, chirurgien urgentiste et spécialiste des soins intensifs à la clinique de Graz, est lui aussi régulièrement sollicité par une grande compagnie maritime pour traiter des touristes malades en haute mer. Le médecin autrichien a déclaré au magazine Apotheken Umschau que les hôpitaux de bord disposaient de tous les appareils permettant de fournir des soins.



Ici, sur TCS MyMed, vous découvrirez de précieux conseils pour bien préparer un voyage et en profiter si vous êtes atteint d'une maladie chronique.



Certains géants des mers permettent même de se faire dialyser.

Seuls les passagers souffrant de maladies assez graves ou nécessitant des examens par cathétérisme cardiaque, scanographie ou IRM doivent débarquer au prochain port, au moins le temps de se faire examiner. La question de l'adéquation d'un voyage en mer pour les patients atteints de maladies chroniques doit toujours être étudiée au cas par cas.

OBTENIR UNE ATTESTATION MÉDICALE

Berthold Petutschnigg recommande par ailleurs de demander une confirmation à son médecin traitant avant de réserver le voyage et de se renseigner auprès de la compagnie maritime concernant la possibilité d'un traitement à bord. Cela vaut aussi pour les patients traités par dialyse. Vacances et dialyse ne sont pas incompatibles. De plus, une croisière est une expérience particulière qui aura sans doute un effet très bénéfique sur le moral des personnes concernées. Les processus de dialyse nécessitant beaucoup d'appareils et de matériel, il est impératif de prendre contact avec la compagnie maritime au préalable.

Il est tout aussi indispensable, toujours selon le médecin de bord, que les vacanciers optent pour un itinéraire adapté à leur pathologie : si l'on navigue par exemple plusieurs jours en pleine mer dans le cadre d'un voyage intercontinental, il ne sera pas évident de transférer le patient sur la terre ferme en cas d'urgence.



Partir en croisière est possible même si l'on souffre d'une maladie chronique. Clarifiez tout en amont.

CLARIFIER ABSOLUMENT LA QUESTION DES COÛTS À TEMPS

D'après Berthold Petutschnigg, il faut s'attendre à au moins une ou deux urgences vitales lors d'une croisière de 7 jours avec environ 2500 vacanciers. Il ajoute qu'il faut également tenir compte des vols aller et retour et des infrastructures médicales de la destination.

Néanmoins, les soins à bord sont bien plus coûteux que ceux prodigués dans un cabinet implanté en Suisse. Toutes les caisses-maladie ne remboursant pas les frais, il est d'autant plus important de disposer d'une assurance maladie pour l'étranger avec possibilité de rapatriement si la situation l'exige. Si l'on sait déjà qu'on aura besoin d'une assistance médicale à bord, mieux vaut aborder la question des coûts en temps utile avec son assurance et la compagnie maritime.



Vous trouverez d'autres informations sur la dialyse en vacances sur les sites Internet de NephroCare. Cette entreprise propose des prestations de service dans des centres de dialyse de plus de 35 pays d'Europe, du Proche-Orient, d'Afrique et d'Amérique latine.

D'où vient l'eau courante sur un bateau de croisière et est-elle potable ?

Elle coule de la douche, remplit les piscines et sert en cuisine pour la préparation de plats. Mais en fait, d'où vient toute l'eau que l'on trouve sur un bateau de croisière ? Comme l'explique le constructeur naval Meyer Werft de Papenburg, c'est en réalité surtout de l'eau de mer qui est utilisée.

On commence par amener l'eau dans le bateau en la pompant, et ensuite, on la dessale à l'aide de systèmes spéciaux comme des installations de traitement par osmose inverse et des évaporateurs sous vide. Cette eau a la qualité d'un distillat et n'est pas encore potable. Il faut encore la minéraliser. Cela signifie qu'on lui ajoute entre autres du calcium. Selon Meyer Werft, sa qualité satisfait alors à la norme allemande qui définit l'eau potable. Pour finir, l'eau est désinfectée par ajout de chlore. Inconvénient : le chlore est nécessaire pour exterminer les agents pathogènes présents dans l'eau. Effet secondaire : on le sent au goût. C'est pour cette raison que de nombreux passagers n'aiment pas le goût de l'eau du robinet.

L'EAU NE PEUT PAS ÊTRE SOUILLÉE

L'eau douce produite est stockée dans des réservoirs dans la coque du bateau où elle est acheminée par pompage vers les différents points de consommation, explique la société navale. Les réservoirs sont ainsi construits que l'eau ne peut y être souillée. La circulation quotidienne de l'eau dans chaque réservoir et le contrôle de la qualité assurent une eau potable de grande qualité constante.

Il est possible de remplir les réservoirs en eau potable issue de la terre ferme, mais, comme le dit Peter Hackmann de Meyer Werft, cela n'est pas très fréquent : « En général, les armateurs préfèrent utiliser l'eau qu'ils produisent eux-mêmes, car ces installations fournissent une haute qualité constante ». Dans de nombreux pays, la qualité de l'eau ne satisfait pas aux normes reconnues.

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

1,2 MILLION DE LITRES PAR JOUR

Sur les bateaux de croisière, il n'y a pas d'eau de service. Le plus souvent, les douches, piscines, cuisines et toilettes sont alimentées en eau douce. Les eaux usées provenant par exemple des installations de climatisation sont utilisées dans les laveries. Généralement, toutes les eaux usées sont nettoyées par des installations d'épuration biochimiques avant d'être évacuées vers le milieu aquatique.

Meyer Werft et ses clients prévoient entre 200 et 250 litres d'eau potable par personne et par jour, un calcul que la société décrit comme une moyenne puisque l'eau des cuisines, des piscines et celle destinée au nettoyage du bateau y sont incluses. Pour un bateau de 6000 passagers, il en résulte ainsi un besoin maximal de 1,2 million de litres par jour.

EAU POTABLE EN VOYAGE : CE À QUOI VOUS DEVEZ FAIRE ATTENTION !

- D'une manière générale, renoncez à boire l'eau du robinet. Pour vous brosser les dents, le mieux est d'utiliser de l'eau en bouteille.
- Sous la douche, fermez la bouche. Faites attention à ne pas avaler d'eau pendant que vous prenez votre douche.
- Au restaurant, commandez vos boissons sans glaçons. La plupart du temps, ils sont fabriqués à partir d'eau du robinet.
- Attention à la Street food. Aussi tentante la nourriture soit-elle, misez sur la sécurité. La plupart des guides de voyage mettent en garde, surtout en Inde, contre la consommation de nourriture vendue sur les stands dans les rues.
- Faire bouillir n'est pas une panacée. Certes, vous viendrez ainsi à bout des bactéries et des organismes unicellulaires, mais pas des pesticides et des métaux lourds.
- Si l'eau du robinet dégage une odeur ou un goût étrange, évitez absolument, dans la mesure du possible, d'entrer en contact avec elle.
- Soyez très attentif aux réactions de votre corps. Prêtez attention à vos sensations physiques et observez régulièrement votre peau pour vérifier qu'elle ne présente ni rougeur ni autre aspect inhabituel.



Comment se protéger du norovirus en croisière

Sur les bateaux de croisière, et surtout en hiver, le norovirus ne cesse de faire parler de lui. Les médias évoquent très souvent le virus gastro-intestinal dès lors qu'il a été constaté sur des navires de croisière.



Vous en saurez plus à ce sujet sur TCS MyMed !

La période d'incubation du norovirus est très courte (entre 1 à 2 jours), il subsiste généralement de 1 à 3 jours et se manifeste la plupart du temps par de violents vomissements, des diarrhées, des vertiges et des crampes gastro-intestinales. Il n'y a pas de remède, mais des traitements d'appoint qui compensent la déshydratation et la perte de minéraux. Plus particulièrement chez les enfants et les personnes âgées, la forte déshydratation non traitée peut entraîner un dessèchement et, dans les cas extrêmes, des situations engageant le pronostic vital.

LE MEILLEUR MOYEN DE SE PROTÉGER DU NOROVIRUS

La contagion se fait à travers la nourriture et les boissons contaminées, le contact direct avec des personnes infectées, et le fait de se passer la main sur le visage ou la bouche juste après avoir touché des surfaces infectées, ce qui reste le plus simple à éviter. Voici donc la meilleure stratégie :

- Se laver fréquemment les mains rigoureusement et se les sécher avec du papier à usage unique.
- Garder les mains à distance du visage, des yeux et de la bouche. Les virus présents sur les mains n'entraînent pas d'infection ; mais s'ils parviennent à la bouche, aux yeux, au nez via les mains, il est probable que l'infection se déclenche.
- Éviter le contact avec des sources de transmission typiques telles que les poignées de porte, les boutons d'ascenseur et les rampes d'escalier.
- Assez difficile sur un bateau de croisière, mais néanmoins possible dans une certaine mesure : éviter tout contact rapproché avec les autres passagers. Préférer par conséquent les escaliers aux ascenseurs, et se faire servir à table plutôt que de se bousculer au buffet.
- Si le virus a été constaté, il est habituel de ne plus proposer de self-service dans les salles de repas. Éviter aussi les plats du buffet qui sont exposés à proximité des passagers : par manque de patience, les voyageurs ignorent bien souvent le personnel de service du buffet et se servent eux-mêmes avec les couverts à disposition, ou à la main.



Se laver soigneusement les mains fréquemment est très important.

ÉQUITÉ ENVERS LES AUTRES PASSAGERS

Sur une croisière payée au prix fort, le plus difficile est de rester fair-play vis-à-vis des autres croisiéristes. Si l'on a été contaminé, le mieux est de rester dans sa cabine afin de ne pas propager le norovirus. Une fois que les symptômes disparaissent, il reste hélas contagieux pendant environ 2 jours car une très petite quantité de particules virales (10 à 100) suffit à transmettre la maladie, et parce que ces particules vivent très longtemps. En cas de grosse épidémie de norovirus, les sociétés de croisière placent donc souvent les passagers concernés en quarantaine. Au moins aussi longtemps qu'ils présentent des symptômes, ces patients n'ont de toute façon pas grand intérêt à quitter leur cabine.

Symptômes typiques :

- violents vomissements par jets ;
- forts maux de tête ;
- diarrhées virulentes ;
- sensation de malaise prononcée (fatigue) ;
- maux de ventre ;
- maux de tête.

À la plage !

Les voyages combinés croisière et hôtel avec de superbes journées à la plage sont super tendance. Même les croisières classiques proposent quelques jours sur terre pour pouvoir se baigner dans la mer. Pour que le temps libre à la plage soit un succès à tout point de vue, il faut cependant veiller à certaines choses. Les pages qui suivent vous dévoileront de précieux conseils pour vos baignades et autres moments à proximité de l'eau.



Règles importantes

si vous allez nager ou vous baigner en mer

Si vous nagez en mer, ne vous éloignez pas trop : au large, le courant et les vagues sont trop puissants. N'allez nager que dans des eaux libres, et si vous savez effectivement nager ! Nager par temps orageux peut s'avérer fatal – si vous voyez un éclair ou entendez le tonnerre, sortez immédiatement de l'eau !



OBSERVEZ CES RÈGLES !

- ◆ N'allez jamais nager seul et en dehors des zones surveillées.
- ◆ Soyez réaliste quant à vos capacités à nager et à vos performances en général et n'en faites pas trop.
- ◆ Ne plongez pas tête la première dans des eaux que vous ne connaissez pas : le fond pourrait ne pas être assez profond ou vous pourriez vous blesser contre des pierres ou des rochers.
- ◆ Ne buvez pas d'alcool avant d'aller nager.
- ◆ Gardez toujours un œil sur vos enfants quand ils se baignent.
- ◆ Aller nager la nuit est particulièrement risqué, car de nombreux animaux marins sont nocturnes.
- ◆ Si possible, portez des chaussons de baignade.
- ◆ Si vous nagez dans des récifs ou le long de côtes rocheuses, il faut vous protéger physiquement – idéalement avec une tenue en néoprène.
- ◆ Ne saisissez pas et ne touchez pas ce que vous ne connaissez pas vraiment, et ne vous aventurez pas dans les fissures rocheuses, les épaves ou les grottes.
- ◆ Des lunettes de plongée permettent de beaucoup mieux voir les somptuosités sous-marines, mais également les dangers.
- ◆ Toujours laisser une porte de sortie aux animaux marins. C'est d'autant plus important si vous allez nager dans des baies ou des cavernes étroites.
- ◆ Les tentacules des méduses échouées et le dard d'un poisson mort contiennent encore des réserves de poison nocives.



Snorkeling : ce à quoi vous devez faire attention

Pour se nourrir et se défendre, les animaux marins recourent à différentes stratégies. Certains mordent ou piquent tandis que d'autres coupent et/ou sont urticants. Les animaux les plus dangereux vivent dans les mers tropicales ; mais même en Europe du Sud, certaines espèces de méduses ou de poissons peuvent se révéler dangereuses pour l'être humain. Afin de réduire le risque que représentent ces animaux pour les plongeurs, une vigilance sans faille est absolument indispensable sous l'eau.

VOICI CE À QUOI VOUS DEVEZ FAIRE LE PLUS ATTENTION SI VOUS PRATIQUEZ LE SNORKELING :

- 👉 Ne prenez **aucun risque inutile**, renseignez-vous sur les risques des sites que vous avez en vue et agissez avec la prudence qui s'impose.
- 👉 Si vous débutez en snorkeling, il est primordial que vous fassiez vos premières expériences **en groupe**. On pourra ainsi vous venir en aide en cas d'urgence et vous vous sentirez plus en sécurité.
- 👉 Portez une tenue qui vous protège **suffisamment**, comme une combinaison à longues manches, des chaussons ou bottillons de plongée à semelle résistante et des gants.
- 👉 Tenez compte de la **météo**. Si le temps est instable, vous devriez repousser votre séance de snorkeling.
- 👉 Restez attentifs aux changements de temps et à la distance qui vous sépare des falaises et des rochers, et assurez-vous de ne **pas trop vous éloigner du rivage** et de votre groupe.
- 👉 Dans la mesure du possible, **évités de toucher** la faune et la flore **sous-marines**.
- 👉 Observez bien le fond avant de vous y poser : mieux vaut vérifier à quels objets (pierres, par ex.) vous pourrez vous tenir. Et **ne vous aventurez pas dans les cavités sombres (grottes)**.
- 👉 **Ne touchez pas les poissons et ne les nourrissez pas**, et restez toujours suffisamment à distance. Très important : laissez toujours une porte de sortie aux animaux.
- 👉 Et attention : la consommation **de certains poissons** peut également être dangereuse (parfois fatale) pour l'Homme.
- 👉 **Ne cédez pas à la panique** et ne prenez pas la fuite en toute hâte si un animal dangereux pointe le bout de son nez.
- 👉 **Ne cassez jamais les coraux** pour les garder en souvenir – il en va de même pour les coquillages et les plantes.



Premiers secours en cas de piqûre de méduse

Si vous ressentez de fortes douleurs subites, sortez immédiatement de l'eau ou portez secours à la personne concernée. Les personnes piquées par une méduse peuvent, selon l'espèce en question, être en proie à des problèmes circulatoires et risquent de se noyer.

À QUOI RESSEMBLE UN EMPOISONNEMENT PAR UNE MÉDUSE ?

Si de grandes quantités de poison sont entrées dans l'organisme, certains symptômes peuvent apparaître. Par exemple :

- * nausées
- * vomissements
- * troubles respiratoires et cardio-vasculaires
- * choc
- * défaillance cardiaque

Si vous observez ces symptômes, appelez immédiatement les urgences.

RINÇAGE

De nombreuses plages exposées aux méduses – en Australie par exemple – mettent du vinaigre à disposition : celui-ci s'avère être le meilleur produit pour rincer une piqûre. Si vous n'avez pas de vinaigre à portée de main, rincez la zone de la piqûre à l'eau de mer. Il ne faut en aucun cas traiter la plaie à l'eau douce ou à l'alcool, car cela activerait d'autres capsules urticantes. La rumeur selon laquelle l'urine constituerait un remède contre les piqûres de méduse est tenace, mais fausse.

RETIRER LES RESTES DE TENTACULE

Si vous avez du vinaigre, commencez par un rinçage pour désactiver les cellules urticantes intactes qui restent et éviter qu'elles se déchargent. Si le rinçage n'est possible qu'à l'eau de mer, commencez par retirer les restes de tentacules à la main. Cet acte est sans danger pour la personne qui vient en aide. Ensuite, lavez-vous bien les mains à l'eau de mer. Les restes doivent toujours être retirés car normalement, 80 à 90 pour cent des capsules urticantes qui s'y trouvent ne se sont pas encore déchargées. Si elles entrent à nouveau en contact avec la peau, elles peuvent alors exploser. Par conséquent, le mieux serait aussi d'éviter toute friction de la peau, que ce soit avec une serviette, un couteau ou des cartes.

SOULAGER LA DOULEUR ET APPELER À L'AIDE

Une fois que tous les restes de la méduse sont retirés, on peut apaiser la douleur par refroidissement. Pour ce faire, envelopper un pack de froid dans du plastique et le poser sur la peau à intervalles réguliers. Les antalgiques peuvent soulager aussi. La longueur des griffes causées par les tentacules sur la peau donne des indices sur le degré d'empoisonnement. Pour une longueur totale de deux à quatre mètres chez les enfants et de plus de six mètres chez les adultes, le pronostic vital est engagé et la personne concernée doit être vue par un médecin de toute urgence.

EN CAS DE DOULEURS PERSISTANTES

Si l'irritation cutanée ne diminue pas au bout de quelques heures, le médecin spécialisé en médecine des voyages Tomas Jelinek conseille, par souci de sécurité, de consulter un médecin. Dans les cas simples, un baume antihistaminique ou à base de cortisone peut apaiser les

irritations. Les blessures de plus grande ampleur devraient rester sous observation médicale pendant quelques jours.

ESPÈCES DE MÉDUSES DANGEREUSES

Selon l'espèce de méduse qui a causé la blessure, une visite chez le médecin s'impose immédiatement. Voici une liste des espèces de méduses en fonction de leur dangerosité :

MÉDUSES BÉNIGNES

- Méduse commune (*Aurelia aurita*, présente dans la mer Baltique et la mer du Nord)
- Méduse chou-fleur (*Rhizostoma pulmo*)
- Méduse œuf au plat (*Cotylorhiza tuberculata*), toutes deux présentes en Méditerranée

Elles causent uniquement des éruptions cutanées qui disparaissent peu à peu d'elles-mêmes en quelques heures.


MÉDUSES DANGEREUSES

- « Méduse à crinière de lion », ou encore cyanée capillaire, (*Cyanea capillata* – présente dans l'Atlantique, la Manche, la Baltique et la mer du Nord)
- Méduse rayonnée (*Chrysaora hysoscella*, présente dans l'Atlantique, la Méditerranée, la mer du Nord et le Cattégat)
- Pélagie (*Pelagia noctiluca*, répandue en Méditerranée et dans l'Atlantique tropical)

Leur poison cause des irritations cutanées, mais également des nausées, des vomissements et parfois des pertes de conscience.

MÉDUSES POTENTIELLEMENT MORTELLES

- Galère portugaise (*Physalia physalis*, en anglais : Man-o-War, que l'on trouve dans le Pacifique, l'Atlantique tropical et aux Caraïbes)
- Cuboméduse d'Australie, également connue sous le nom de guêpe de mer (*Chironex fleckeri*, anglais : Box Jellyfish, vivant principalement dans le Pacifique ouest et sur la côte australienne)
- La guêpe de mer est l'animal marin le plus venimeux au monde. Dans des cas extrêmes, elle peut même causer une défaillance cardiaque soudaine.

A photograph of two young girls standing on a sandy beach, looking out at the ocean. The girl on the left is wearing a light blue bucket hat and a red swimsuit with a white floral pattern. The girl on the right is wearing a pink bucket hat and a solid red swimsuit. The ocean is a light blue color, and a blurry figure of a person is visible in the distance. The text 'Excursions sur la plage avec des enfants pendant une croisière – à quoi faire attention' is overlaid on the right side of the image in white, bold, sans-serif font.

**Excursions sur
la plage avec des
enfants pendant
une croisière – à
quoi faire attention**

La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes et doit impérativement être protégée – d’autant plus si vos bambins jouent dehors à proximité de l’eau. À ce sujet, voici quelques conseils importants à l’intention des familles avec enfants :

- Les endroits ombragés protègent efficacement du soleil.
- Préférez le matin ou l’après-midi pour sortir, et évitez le soleil de midi.
- Les enfants doivent mettre de la crème solaire même si le ciel est couvert.
- Le cou, le visage et les oreilles étant particulièrement sensibles, il est recommandé de porter une casquette ou un chapeau à visière et de couvrir son cou.
- Certaines tenues (de bain) offrent une protection spéciale contre les UV. L’indice de protection devrait alors être au moins de 30 et correspondre à la norme UV-801.
- Bien plus qu’un simple accessoire de mode, les lunettes de soleil protègent les yeux des enfants des rayons du soleil.

Pour savoir à quel point la baignade est sans danger, des drapeaux sont fréquemment hissés sur la plage : si le drapeau jaune flotte au vent, cela signifie ni plus ni moins « Attention, les conditions ne sont pas idéales pour aller nager ». Si le drapeau est en revanche rouge, le message est clair : « Baignade et nage interdites ! » Autres drapeaux de plage :

- **Drapeau rouge et jaune** : la portion de plage est surveillée.
- **Drapeau noir et blanc** : baignade interdite en raison du passage d’appareils de sport nautique.
- **Drapeau bleu** : label de qualité des plages particulièrement écologiques, propres et sûres ou, selon la plage, marée montante !



Impossible de renoncer à une bonne protection solaire, d’autant moins pour la peau plus sensible des enfants.

CONSEILS POUR APPLIQUER LA CRÈME CORRECTEMENT

Lorsqu’on met de la crème, on a souvent tendance à oublier les oreilles, les lèvres, les tempes et la plante des pieds. Il existe des baumes de soin spéciaux pour les lèvres. Pour protéger le cuir chevelu, il est recommandé de vaporiser la protection solaire avec précaution. Encore mieux : porter un couvre-chef. Remettez de la crème plusieurs fois par jour. Au cours de la journée, appliquez votre protection solaire à plusieurs reprises, environ toutes les deux à trois heures. Par le frottement des vêtements, la transpiration ou le fait d’aller nager, la crème disparaît, et avec elle la protection solaire.

L’idéal est de mettre de la crème 20 à 30 minutes avant son bain de soleil et d’en remettre après chaque moment passé dans l’eau. Les crèmes solaires résistantes à l’eau (waterproof) sont notamment conseillées si vous êtes à la plage.

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.




Conseil : des sandales protégeront vos pieds des pierres et des coquillages, mais aussi des bris ou d'autres objets pointus. Le verre de mer, ça vous parle ? Il s'agit de fragments d'objets en verre – bouteilles, verres, vases, vitres ou autres – que le sable et la mer ont fini par polir. Le verre de mer revêt différentes couleurs et nuances.



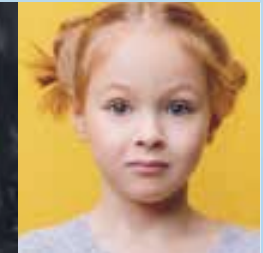
ÉVITER LES DANGERS DE LA PLAGE

Pour les enfants, la plage est l'aire de jeu et d'aventures ultime ; mais ce gigantesque bac à sable n'est pas sans risque. Dans la mesure du possible, privilégiez les portions de plage surveillées et indiquées, qui sont les seules à garantir l'absence de dangers majeurs tels que des fosses ou des sables mouvants. Bien des plages sont par ailleurs surveillées et supervisées par des maîtres-nageurs sauveteurs, ou « lifeguards » en anglais. En cas d'accident, ils peuvent intervenir directement et fournir une aide avisée. Cela ne vous autorise pas pour autant à quitter vos enfants des yeux un seul instant ! Dans l'eau ou à proximité, un vent fort, la profondeur ou les hautes vagues représentent des risques potentiels.

Quel est votre

type de peau ?

	
Type de peau 1	Type de peau 2
PEAU Très claire, pâle	PEAU Claire
YEUX Généralement bleus	YEUX Gris, verts, bleus
CHEVEUX Roux	CHEVEUX Blonds
COUP DE SOLEIL Immédiat	COUP DE SOLEIL Rapide
AUTOPROTECTION 5-10 minutes	AUTOPROTECTION 10-20 minutes
PROTECTION SOLAIRE FPS 30-50+	PROTECTION SOLAIRE FPS 20-50

		
Type de peau 3	Type de peau 4	Peau d'enfants
PEAU Brune claire	PEAU Brune	PEAU Très claire
YEUX Gris, bruns	YEUX Foncés	YEUX Toutes les couleurs
CHEVEUX Blonds foncés	CHEVEUX Foncés	CHEVEUX Toutes les couleurs
COUP DE SOLEIL Rare	COUP DE SOLEIL Inexistant	COUP DE SOLEIL Très rapide
AUTOPROTECTION 20-30 minutes	AUTOPROTECTION 30-40 minutes	AUTOPROTECTION Max. 10 minutes
PROTECTION SOLAIRE FPS 15-30+	PROTECTION SOLAIRE FPS 10-15	PROTECTION SOLAIRE FPS 30-50+



Les soins médicaux sur un bateau de croisière ont un coût !

Parfois incontournables, les consultations de l'hôpital de bord ne sont en principe pas inclus dans le programme du séjour des passagers et peuvent alors coûter cher. On préconise alors de contracter une assurance voyage médicale privée avant le départ.

Les unités médicales des bateaux de croisière sont équipées de manière à assurer des traitements en régime ambulatoire, semi-stationnaire et stationnaire en fonction des tableaux cliniques. Si les soins médicaux l'exigent, le patient est transféré vers un autre hôpital. En revanche, les soins dentaires ne peuvent être prodigués à bord et sont organisés lors de la prochaine escale à la demande du patient.

À BORD, TOUT PASSAGER EST UN PATIENT PRIVÉ

Les traitements administrés à bord sont régis par le droit national du pays dont le navire de croisière arbore le pavillon. Du fait, ils sont similaires à une consultation privée dans un pays tiers. Dans ce cas, les soins ne passent pas par la carte de santé de l'assurance-maladie comme en Suisse, mais sont directement facturés au patient. Le montant peut grimper en flèche si le vacancier est malade au point de devoir quitter le bateau ou que son état de santé contraint le capitaine à une escale imprévue. L'assurance-maladie légale ne prenant pas ces coûts en charge, les croisiéristes ne peuvent se passer d'une assurance-maladie pour l'étranger.

Prenons l'exemple d'un petit traitement : pour la consultation médicale, un examen rigoureux, un forfait de consommables, une compresse froide et un gel antalgique, une contusion tournera rapidement autour de 200 francs, facturés à bord et que vous devez, en tant que patient, avancer.



En croisière, consulter le médecin de bord peut être très coûteux.

QUI REMBOURSE QUOI ?

Une fois de retour chez vous, commencez par transmettre la facture de l'hôpital de bord à votre assurance-maladie. Certaines caisses mettent en ligne les formulaires de demande de remboursement correspondants à la rubrique « Traitement à l'étranger ». La caisse-maladie légale prend en charge le montant que vous auriez payé si vous aviez été traité par votre médecin de famille en Suisse. La facture de l'hôpital de bord et le certificat d'acquittement du remboursement de la caisse légale sont ensuite envoyés comme justificatifs à l'assurance voyage qui assume la différence. Finalement, tous les traitements sont donc compensés.



**Livret ETI du TCS –
plus qu'une simple
assurance voyage !**

Diarrhée du voyageur : quand consulter le médecin de bord ?

Entre 20 et 40 pour cent de toutes les diarrhées survenant en vacances durent une à deux journées et seulement 1 pour cent d'entre elles nécessitent une hospitalisation. Selon Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, il suffit la plupart du temps de « prendre son mal en patience ».

« Malgré tout, on peut très rapidement perdre de l'eau et des électrolytes. La priorité est donc de compenser ces pertes par des boissons riches en électrolytes. Le thé sucré, les jus de fruits industriels, le bouillon et les biscuits salés aideront à compenser », poursuit le professeur Exadaktylos, médecin-chef et directeur de la clinique universitaire de médecine d'urgence à l'hôpital universitaire de Berne. « Si la diarrhée s'accompagne de sang ou de fièvre supérieure à 38,5 °C, on ne parle plus de diarrhée du voyageur, mais de dysenterie. Une dysenterie qui dure plus de 48 heures ou touche des personnes affaiblies ou âgées doit toujours faire l'objet d'une évaluation par un médecin. »

Concernant les enfants en bas âge, les personnes âgées ou celles atteintes de maladies gastro-intestinales connues ou d'un système immunitaire affaibli, l'évolution peut induire des complications qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent engager le pronostic vital. Par conséquent, si la diarrhée dure plus de 48 heures, vous devez absolument consulter le médecin de bord dans les meilleurs délais.

COMMENT PRÉVENIR LE RISQUE DE DIARRHÉE EN VOYAGE

Voici ce qu'en dit le professeur urgentiste : « 20 à 60 pour cent de tous les voyageurs en provenance des pays industrialisés, soit les personnes dont le tube digestif est « gâté », sont victimes d'une maladie diarrhéique lors d'un séjour dans un pays du tiers monde ou en voie de développement. Cela peut arriver même avec une excellente prévention. Il est recommandé de ne consommer que des aliments cuits (au moins



Pour que vous puissiez profiter pleinement de vos vacances et éviter une diarrhée, il faut veiller à certaines choses.

LES ALIMENTS SUIVANTS COMPORTENT UN RISQUE PARTICULIÈREMENT ÉLEVÉ D'INFECTION CAUSANT DES DIARRHÉES :

- viande crue, poisson cru et fruits de mer ;
- crudités, salades ;
- buffets (aliments froids ou conservés à la chaleur pendant longtemps) ;
- eau du robinet et glaçons (souvent fabriqués à base d'eau du robinet) ;
- glaces.

pendant plusieurs minutes), bouillis ou épluchés, même si cela relève de l'utopie quand on est vacances.

Important : boire uniquement de l'eau et des boissons en bouteille et ne pas oublier de se brosser les dents avec de l'eau « propre ». Conseil d'un collègue : si l'on n'a pas d'eau en bouteille à disposition, on peut se rincer la bouche avec du gin ou de la vodka. Les deux boissons désinfectent et sont disponibles presque partout à bon prix. Mais uniquement pour le rinçage ! Plus on passe de temps à l'étranger, moins le tube digestif met de temps à s'adapter aux différents agents pathogènes et à « s'immuniser ». Pour les voyages lointains, on peut aussi prendre conseil auprès d'un médecin sur la nécessité de se faire vacciner contre le choléra et la salmonellose, mais cela ne protège pas toujours de la diarrhée. »

Sécheresse oculaire en croisière : la faute à l'air marin ?

Les voyages constituent souvent un problème sous-estimé pour les yeux, mais bien peu d'entre nous pensent au stress auquel les yeux peuvent être exposés pendant les vacances. La climatisation des cabines, le chlore dans la piscine, le rude air marin ou encore le soleil et le sable peuvent irriter et sécher les yeux sensibles. Voici donc quelques conseils pour garder ses yeux humides !

Avion, hôtel, restaurant, magasins : les systèmes de climatisation sont partout. La plupart du temps, il est possible d'éteindre la climatisation des cabines des bateaux de croisière si les yeux commencent à brûler ou à picoter. En avion, veillez à ce que le ventilateur ne soit pas orienté vers vos yeux. Cela vaut aussi pour les trajets en voiture. En déplacement, les gouttes ophtalmiques hydratantes sont un bon moyen de prévenir la sécheresse oculaire ou d'apaiser des symptômes déjà présents.

LUNETTES DE SOLEIL AVEC PROTECTION UV

Porter des lunettes de soleil avec protection UV protège du soleil sur le pont, mais aussi du vent fort sur le bateau comme à la plage. Pour que les yeux ne soient pas plus irrités encore lorsque vous nagez à la piscine, il est par ailleurs recommandé de porter des lunettes de natation ou de renoncer totalement à plonger. N'oubliez surtout pas de boire beaucoup. En transpirant, le corps perd beaucoup de liquide qu'il faut remplacer au plus vite.

À QUOI EST DUE LA SÉCHERESSE OCULAIRE ?

De nombreuses causes sont établies comme étant à la base de la sécheresse oculaire : le liquide lacrymal qui hydrate l'œil se répartissant à la surface de ce dernier lorsqu'on cligne des yeux, les symptômes se renforcent si l'on exerce des activités qui réduisent l'intervalle entre les clignements (p. ex. lecture, travail prolongé devant un écran).

D'autres causes sont le port de lentilles de contact non adaptées, l'air sec des systèmes de climatisation ou de chauffage, le vent, mais aussi

FACTEURS FAVORISANT LA SÉCHERESSE OCULAIRE (LISTE NON EXHAUSTIVE) :

- Courant d'air
- Systèmes de climatisation
- Vent fort
- Lumière du soleil
- Eau chlorée
- Eau de mer



Les gouttes ophtalmiques hydratantes peuvent soulager la sécheresse oculaire.

les inflammations de la paupière (blépharites), les pathologies des glandes lacrymales ou de Meibomius et le syndrome de Sjögren.

Les femmes sont davantage touchées par cette maladie que les hommes. Certains médicaments, comme la pilule contraceptive, les bêta-bloquants ou les anti-androgènes peuvent eux aussi conduire à une sécheresse oculaire.

COMMENT PRÉVENIR UNE SÉCHERESSE OCULAIRE

La sécheresse oculaire peut être prévenue jusqu'à un certain point en respectant quelques règles.

- Vérifier ses médicaments : il est très important de suivre les recommandations thérapeutiques de l'ophtalmologue avec régularité et assiduité. Dans la mesure du possible, les médicaments susceptibles de donner lieu à une sécheresse oculaire ne devraient pas être pris. Parlez-en avec votre médecin traitant !
- Prendre soin de ses yeux : il est déconseillé de porter des lentilles de contact si elles ne sont pas bien supportées. Il faudrait éviter de



Swiss Medical Network est l'un des deux groupes d'hôpitaux et de cliniques privés de Suisse. Nos établissements disposent d'une infrastructure médicale de pointe et offrent aux patients des soins ambulatoires et hospitaliers de premier ordre dans tous les domaines spécialisés. Environ 2 000 médecins et 3 000 employés travaillent dans les 22 hôpitaux et les 25 centres ambulatoires répartis dans 13 cantons et trois régions linguistiques du pays.



SWISS MEDICAL
NETWORK

www.swissmedical.net

travailler longtemps devant un écran – si ce n'est pas possible, pensez à cligner régulièrement des yeux pour les garder humides.

- Traitement de l'affection primaire : il est très important de faire soigner la maladie sous-jacente qui pourrait être la cause d'une sécheresse oculaire.

CONCLUSION

La sécheresse oculaire est un symptôme fréquent ; elle concerne de nombreuses personnes qui peuvent s'en trouver limitées dans leur vie quotidienne. On la reconnaît typiquement à des yeux rouges et à une sensation de corps étranger dans ceux-ci. Les causes de ces symptômes sont une production trop faible de liquide lacrymal ou une composition du film lacrymal troublé qui se répartit sur l'œil lorsqu'on cligne des yeux. En cas de sécheresse oculaire, la stratégie de traitement consiste donc à toujours traiter l'éventuelle maladie sous-jacente, à utiliser des substituts lacrymaux et, le cas échéant (inflammation), à recourir à la cortisone ou à des antibiotiques.

SÉCHERESSE OCULAIRE – LES RÈGLES À SUIVRE :

- ✓ Les lunettes de soleil protègent non seulement du rayonnement solaire, mais aussi du vent fort.
- ✓ En voiture ou en avion, ne dirigez pas les ventilateurs vers les yeux.
- ✓ Évitez les espaces enfumés ou très climatisés.
- ✓ Pour une bonne régénération des yeux, il est important de dormir suffisamment.

Un danger bourdonnant sur le bateau

Les abeilles et les guêpes n'épargnent pas les bateaux de croisière, surtout à proximité des côtes. Réponses utiles de Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d'Allergie suisse, à dix questions portant sur les abeilles et les guêpes, leur venin et leur activité par temps de grosse chaleur.



Comment faire la distinction entre les abeilles et les guêpes ?

En général, les guêpes ont des rayures noires et jaunes bien marquées, elles sont peu poilues et le centre de leur corps est étroit, d'où l'expression « avoir une taille de guêpe ». L'abeille est brunâtre, son corps est plutôt rond et poilu. Les abeilles collectent le pollen et aspirent le nectar de fleurs avec une trompe. En revanche, les guêpes ont des pièces buccales qui mordent et se nourrissent d'autres insectes – ou des grillades et du fromage qui se trouvent dans nos assiettes.

Le venin des deux insectes est-il identique ?

Non. Les protéines allergènes du venin d'abeille et du venin de guêpe ne sont pas les mêmes. Quand elle pique, l'abeille libère en outre une plus grande quantité de venin que la guêpe, mais cette dernière peut quant à elle piquer plusieurs fois alors que l'abeille perd son dard et meurt dès sa première piqûre.

Comment distinguer une réaction locale d'une réaction allergique ?

La piqûre d'une abeille ou d'une guêpe occasionne une réaction locale douloureuse. Toutefois, cela n'est pas encore le signe d'une allergie au venin des insectes : une enflure pouvant atteindre dix centimètres est normale. Elle peut s'accompagner de rougeurs et de démangeaisons, mais disparaît en l'espace de quelques heures, voire de quelques jours.



Pour certaines personnes, les piqûres d'abeilles peuvent être un réel danger.

CONSEILS POUR ÉVITER LES PIQÛRES D'ABEILLES ET DE GUÊPES

- Ne pas faire de mouvements brusques.
- Ne jamais marcher pieds nus : les abeilles raffolent du trèfle. Beaucoup de guêpes et de bourdons font leur nid sur le sol.
- La sueur attire beaucoup d'insectes piqueurs (prudence durant le sport)
- Les aliments attirent les guêpes. Éviter de manger en plein air.
- Ne pas boire directement à la bouteille ou dans des canettes. Les boissons sucrées et la bière attirent les guêpes.
- Pendant une excursion à terre, garder la visière du casque fermée en moto, et la bouche fermée à vélo.
- Renoncer aux parfums et aux laques pour cheveux.

Lorsque l'enflure est plus étendue et dure plus de 24 heures, on parle d'une réaction locale sévère. Mais normalement, celle-ci n'est pas dangereuse non plus.

Une allergie au venin d'insectes se manifeste par une réaction des anticorps dans les quelques minutes, voire l'heure, qui suit la piqûre, et se traduit par les symptômes suivants : démangeaisons sur tout le corps, urticaire, vertiges, vomissements pouvant provoquer des difficultés à respirer et une tachycardie. Combinée à une chute de tension, un évanouissement, un arrêt respiratoire ou même un arrêt cardiorespiratoire, cette réaction allergique peut être mortelle : il s'agit d'un choc anaphylactique.

Que faire en cas de réaction locale ?

Refroidir la zone de la piqûre et prendre des antihistaminiques si nécessaire. Cela dit, si la cavité buccale ou l'intérieur de la gorge est touché(e), sucer si possible un glaçon pour retarder toute enflure potentielle des voies respiratoires et appeler immédiatement un médecin.

Que faire en cas de réaction allergique ?

Les personnes souffrant d'une allergie aux venins d'insectes ont intérêt à toujours avoir sur eux une trousse d'urgence que le médecin leur aura prescrite.

- Tout de suite après la piqûre : prendre immédiatement les médicaments d'urgence (antihistaminiques et cortisone) et appeler immédiatement le médecin de bord. L'adrénaline injectable prête à l'emploi est utilisée après une piqûre lorsque des symptômes graves apparaissent, tels que de l'urticaire ou une enflure du visage, une détresse respiratoire, une faiblesse physique ou des nausées.
- Si vous n'avez pas de trousse d'urgence à disposition : gardez votre sang-froid et contactez immédiatement le médecin urgentiste.

Peut-on développer une allergie au venin d'abeilles ou de guêpes à tout moment ?

Oui, une allergie aux venins d'abeilles ou de guêpes peut se développer à tout moment. Par exemple, le risque est accru si vous êtes piqué plusieurs fois de suite en peu de temps. Une allergie aux venins d'abeilles et de guêpes n'est pas héréditaire.



Après une piqûre, on peut observer un gonflement et des démangeaisons.

Combien de personnes sont-elles sujettes à une allergie aux venins d'insectes ?

En Suisse, 3,5 pour cent de la population souffrent d'une allergie aux venins d'insectes. Dans toute la Suisse, on enregistre trois à quatre décès par an.

Est-il possible de contrôler si on est allergique à un venin d'insecte à titre préventif ?

Si vous n'avez montré aucun signe d'allergie après une piqûre, il n'est pas nécessaire d'examiner si vous souffrez d'une allergie à un venin d'insecte. Les tests sanguins et cutanés ne sont pas significatifs et donc difficiles à interpréter en l'absence d'antécédents cliniques typiques d'une réaction allergique.

Peut-on traiter les causes d'une allergie aux venins d'insectes ?

Oui. Chez plus de 95 pour cent des personnes allergiques au venin de guêpe et chez quelque 85 pour cent de celles allergiques au venin d'abeilles, une immunothérapie spécifique aux allergènes (désensibilisation) garantit une protection totale. Le traitement est effectué par un allergologue et dure trois à cinq ans.

Peut-on manger du miel si on est allergique au venin d'abeilles ?

Oui. Une allergie au venin d'insectes n'a rien à voir avec une éventuelle allergie alimentaire. Toutefois, le miel peut déclencher des symptômes allergiques, notamment chez des personnes allergiques au pollen.

À bord ou sur la terre ferme : protégez-vous des moustiques tropicaux

Même sur un navire de croisière, impossible d'échapper complètement aux moustiques. Lors des escales, les petites bestioles montent à bord et, avec un peu de malchance, gagnent même votre cabine. Alors, n'oubliez pas les protections anti-moustique et les crèmes contre les démangeaisons.

SYMPTÔMES (LISTE NON EXHAUSTIVE) :

- ⇒ fièvre
- ⇒ frissons
- ⇒ vertiges
- ⇒ éruption cutanée
- ⇒ conjonctivite
- ⇒ douleurs articulaires
- ⇒ douleurs musculaires
- ⇒ maux de tête

GESTES PRÉVENTIFS CONTRE LES MOUSTIQUES :

- ⇒ mettre des moustiquaires aux fenêtres
- ⇒ tamiser la lumière en soirée
- ⇒ vêtements longs et bonnes chaussures
- ⇒ ne pas utiliser de parfums intenses
- ⇒ vaporiser du spray anti-moustiques
- ⇒ le soir, se doucher pour éliminer la sueur qui attire les moustiques
- ⇒ emporter une pharmacie de voyage

Les moustiques peuvent transmettre des maladies graves telles que la dengue, la malaria ou le virus Zika. Pendant longtemps, on risquait d'attraper une maladie tropicale seulement en partant loin ; pourtant, leurs porteurs n'ont que faire des frontières. Même en Suisse, de plus en plus d'espèces de moustiques susceptibles de transmettre des maladies dangereuses font leur apparition. Originaire d'Asie, le moustique tigre est considéré comme une espèce particulièrement dangereuse par Helge Kampen, spécialiste de la biologie des infections : « Il a pu être prouvé que cette espèce était à même de véhiculer plus d'une bonne vingtaine d'agents pathogènes – surtout connus dans les régions tropicales – comme les virus de la dengue, de la fièvre du Nil occidental, de la fièvre jaune et du fameux zika. »

LES MOUSTIQUES SONT ACTIFS JOUR ET NUIT

Il existe une multitude de maladies pouvant être transmises par des moustiques. En dehors de celles que l'on cite souvent, il s'agit par exemple de la leishmaniose, la fièvre de la vallée du Rift, la filariose et bien d'autres. Ces maladies sont assez rares chez les voyageurs. Néanmoins, le risque de s'infecter n'est jamais nul. Les moustiques étant actifs tant de jour que de nuit, de bonnes mesures de protection devraient être soigneusement pratiquées en continu. Par ailleurs, des vaccins existent contre certaines maladies, par exemple la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise, et des moyens de chimioprévention (prise régulière de comprimés) peuvent minimiser le risque de contracter certaines pathologies telles que la malaria.

« Il est important de se protéger des moustiques 24h/24 »

Dr Esther Künzli, experte à l'Institut tropical et de santé publique de Bâle, répond à nos questions sur le sujet.



Dr Künzli, quelles sont les maladies les plus fréquentes transmises par les moustiques ?

Les maladies transmises par les moustiques les plus courantes dans le monde entier sont la dengue et le paludisme (ou malaria). Selon l'OMS, il y a dans le monde entier quelque 390 millions de cas de dengue et environ 219 millions de cas de paludisme par an.

Est-il vrai qu'il vaut mieux éviter les eaux stagnantes à l'étranger ?

L'anophèle, le moustique qui transmet la malaria, pullule surtout sur les berges d'eaux stagnantes (lacs, étangs). Les moustiques du genre Aedes, qui transmettent entre autres la dengue, aiment les accumulations d'eau, comme par exemple l'eau qui stagne dans des pneus, des boîtes de conserve et des pots de fleurs qui traînent. Par conséquent, la dengue est beaucoup plus fréquente dans les villes que le paludisme.

Dans quelle mesure le port de vêtements longs protège-t-il contre des piqûres indésirables ?

Pour une protection optimale, les vêtements devraient être vaporisés avec un insecticide contenant de la perméthrine et être amples, sinon les moustiques peuvent piquer à travers les vêtements. De plus, il est conseillé de porter des vêtements clairs.

Beaucoup de voyageurs font confiance à des répulsifs anti-moustiques pour protéger leur peau. À quoi faut-il veiller quand on en achète ?

Les produits qui contiennent soit du DEET soit de l'icaridine offrent la meilleure protection insecticide. L'idée souvent colportée selon laquelle les produits anti-moustiques achetés sur place sont plus efficaces contre les moustiques de la région n'est pas vraie, de sorte qu'il est tout à fait conseillé d'emporter des produits anti-moustiques de chez soi. Il est recommandé de renouveler à intervalles réguliers l'application de produits anti-moustiques, comme celle des produits solaires. Si vous utilisez un anti-moustique en combinaison avec un produit solaire, celui-ci doit être appliqué en premier et ensuite l'anti-moustique.

Avez-vous d'autres conseils à donner aux voyageurs pour se protéger ?

Dans les régions touchées par le paludisme, il est conseillé de dormir la nuit sous une moustiquaire ou avec la climatisation en marche. Il est important de noter que les moustiques qui transmettent la malaria sont principalement actifs au crépuscule et la nuit, tandis que ceux qui transmettent la dengue, entre autres, sont actifs pendant la journée. Par conséquent, il est important de se protéger des moustiques 24h/24. Dans les zones à haut risque de paludisme – la majeure partie de l'Afrique subsaharienne, certaines régions d'Asie, d'Amérique latine et certaines îles du Pacifique – il est recommandé de prendre en plus des médicaments (chimioprophylaxie antipaludique).

Chaud devant ! Conseils pour faire face à la chaleur

Il y a chaleur et chaleur – les voyageurs s'en rendent vite compte lorsqu'ils partent à la découverte de zones climatiques étrangères. Des différences existent au sein même de la Suisse et à travers l'Europe.

« Quel que soit l'environnement géographique, l'organisme s'efforce de conserver une température constante d'environ 37 °C. Pour ce faire, il recourt à des mécanismes de régulation thermique complexes, dont la transpiration fait partie. En moyenne, nous avons environ 2 millions de glandes sudoripares qui évacuent la sueur dès que la température du corps augmente. La transpiration s'évapore par la peau, refroidissant ainsi l'organisme », nous explique Prof. Dr Aris Exadaktylos.

Pour que le système de climatisation du corps remplisse au mieux sa fonction, un certain écart humidité doit être présent par rapport à l'air. Si une forte humidité d'air s'ajoute à la chaleur, comme c'est souvent le cas en Suisse, cette régulation de la température peut être perturbée : « L'organisme cherche alors à transpirer et ce faisant, il se déshydrate (trop) vite. Si on ne le réapprovisionne pas rapidement, cela peut devenir désagréable », poursuit le médecin urgentiste. Au regard de ce phénomène, la chaleur sèche est généralement plus facile à supporter que la chaleur humide.

Le médecin-chef ajoute : « La défaillance ou l'assèchement de notre système de refroidissement, de même qu'un organisme fébrile, représente un danger. Un danger d'autant plus important pour les enfants en bas âge, les séniors et les personnes affaiblies, mais aussi pour ceux qui sont soumis à une forte chaleur dans le cadre de leur travail ». Certains groupes d'individus devraient par conséquent se montrer encore plus vigilants, comme les sportifs (même amateurs), les sujets atteints de maladies chroniques et les personnes qui se sont fait opérer récemment.

CHANGEMENTS DE TEMPÉRATURE EXTRÊMES : UN FACTEUR DE STRESS POUR LA CIRCULATION

Lorsque nous voyageons dans des zones climatiques qui nous sont étrangères, notre organisme a en outre besoin d'un certain temps pour s'acclimater à la température du nouvel environnement. « Les changements de température extrêmes représentant un facteur de stress pour la circulation, la phase d'acclimatation des personnes qui souffrent déjà de problèmes de circulation est plus longue – il est par conséquent tout à fait déconseillé de s'exposer au soleil de midi, quelle que soit l'activité, dès le premier jour des vacances. C'est d'ailleurs justement pour cette raison que les Européens du sud font une sieste après le dîner en été », précise le professeur Exadaktylos.

Si l'acclimatation entraîne des problèmes de circulation malgré les mesures de précaution mises en œuvre, il faut ménager son organisme et réduire son exposition au soleil à un minimum pendant tout le séjour, comme le préconise le docteur Exadaktylos : « Mettez-vous régulièrement à l'ombre ou au frais et absorbez suffisamment de liquides. Rafrâchissez-vous avec des lingettes fraîches et humides. Il est déconseillé de prendre des médicaments fébrifuges, car en général, ils n'ont aucun effet sur les réchauffements dus à la température extérieure ». S'il n'est pas possible de contrôler les problèmes de circulation pendant une période assez longue, il est vivement recommandé de s'adresser à du personnel médical sur place.

COUP DE CHALEUR OU INSOLATION

Même les personnes en bonne santé peuvent être victimes d'un coup de chaleur pendant leurs vacances ou chez elle, dans un environnement qu'elles connaissent bien. Le professeur Aris Exadaktylos fait la distinction entre un coup de chaleur et une insolation : « Dans le cas d'un coup de chaleur, l'organisme ne parvient pas à évacuer la chaleur assez rapidement ; cela entraîne une accumulation de chaleur à l'intérieur avec, dans les cas extrêmes, un épaississement du sang, des maux de tête, un pouls rapide et une faible pression artérielle susceptible de causer un choc. D'une manière générale, de nombreuses fonctions corporelles peuvent être entra-

vées, entre autres les fonctions respiratoire, hépatique et rénale. L'insolation résulte quant à elle de l'effet des rayons UV sur la tête et la nuque : les méninges sont directement stimulées, entraînant des nausées, des vertiges, des céphalées, des douleurs cervicales et des crampes. »


Comme le dit Monsieur Exadaktylos, le seuil de tolérance de la personne concernée détermine si, et dans quelle mesure, elle souhaite exposer son organisme à une forte chaleur : « En la matière, il y a trop de paramètres personnels et extérieurs qui jouent un rôle pour que je me laisse aller à une recommandation. Ce qui est important, c'est de connaître ses propres limites ». Pour se protéger de la chaleur, le mieux est de se mettre à l'ombre et de s'adonner à des activités fatigantes aux heures les moins chaudes de la journée. Il faut également s'hydrater suffisamment et prendre des repas légers. Tout ce qui réchauffe l'organisme, l'alcool ou les repas gras par exemple, doit être évité. Je recommande aussi de porter des vêtements et des chaussures adaptés à la température, de se couvrir la tête et de porter des lunettes de soleil. « Il faut aussi garder à l'esprit que dans de nombreux pays, la climatisation des restaurants et des hôtels est réglée sur du froid. Ce changement constant de température peut être une source de stress supplémentaire pour l'organisme : l'idéal est d'avoir un gilet dans ses affaires, qu'on enfilerait dans les espaces climatisés. »

CONSEILS EN CAS DE FORTE CHALEUR

- Buvez suffisamment
- Évitez les repas lourds
- Ne buvez pas trop de café et d'alcool
- Les bains de pied froids peuvent soulager
- Portez des vêtements amples
- Protégez votre tête des rayons directs du soleil
- Soyez vigilant si vous faites du sport.

DORMIR QUAND IL FAIT CHAUD

Pour s'endormir et bien dormir, la température idéale est de 18 °C. Dans les pays d'Europe du Sud, il n'est cependant pas rare que les températures nocturnes soient bien plus élevées. Dans ce cas, il faut s'efforcer de garder le plus de fraîcheur possible dans les chambres, en aérant uniquement le matin et en fin de soirée. Les appareils électriques doivent être débranchés, car même en veille, ils génèrent de l'énergie sous forme de chaleur. Des vêtements courts en coton et un drap en lin sont tout à fait adaptés pour dormir et se couvrir. Si vous dormez nu ou sans couverture, vous risquez un refroidissement. Il en va de même si vous laissez une fenêtre ouverte ou que vous utilisez des ventilateurs ou un système de climatisation.

A glass of water with ice cubes and a dropper above it, set against a red background. The dropper is positioned at the top left, with a single drop of liquid about to fall into the glass. The glass is filled with water and several large ice cubes. The background is a solid, vibrant red color.

GHB & co. en vacances : ayez toujours vos verres à l'œil

Le GHB étant incolore, presque sans saveur et quasiment inodore, il ne faut pas longtemps pour en mettre quelques gouttes dans une boisson « ni vu ni connu ». En voyage, la plus grande prudence est de mise. Le professeur Aris Exadaktylos donne ici de précieux conseils à emporter dans ses bagages pour minimiser le risque d'en être victime.

D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, VOICI LES RÈGLES DE CONDUITE À TENIR POUR NE PAS SE FAIRE DROGUER À SON INSU :

- ✗ Ne quittez jamais vos boissons des yeux pour que personne ne puisse mettre quoi que ce soit dedans.
- ✗ N'acceptez que des boissons dont vous avez suivi le parcours depuis le bar. En cas de doute, commandez une nouvelle boisson.
- ✗ Soyez attentif et assumez également cette responsabilité pour vos amis. Gardez réciproquement un œil sur vos boissons lorsque vous allez aux toilettes ou sur la piste de danse.
- ✗ Si vous avez des nausées ou des vertiges, parlez-en à vos amis.
- ✗ Si vous avez un « blanc » alors que vous avez consommé peu d'alcool, vous devriez demander de l'aide.
- ✗ Si vous suspectez qu'il vous soit arrivé quelque chose sous l'influence non consentie de drogues, allez faire une analyse d'urine dans les meilleurs délais. La substance n'est pas détectable très longtemps dans l'organisme.
- ✗ Si vous suspectez d'avoir été drogué à votre insu, redez-vous le plus vite possible à l'hôpital ou appelez la police.

À petite dose, les drogues du viol provoquent une forte euphorie, ont une action anxiolytique et désinhibent par rapport au sexe. À plus haute dose, elles font perdre connaissance. De nouvelles formules sont constamment mises sur le marché sous forme de gouttes ou de pilules. « La créativité criminelle des fabricants connaît si peu de limites que l'on ne connaît en principe pas exactement la composition chimique des drogues du viol », explique le professeur Aris Exadaktylos, médecin-chef et directeur du centre des urgences à l'hôpital universitaire de Berne et co-président de la Société Suisse de Médecine d'Urgence et de Sauvetage.

IDÉES DÉLIRANTES ET CRISES DE PANIQUE

Les substances agissent rapidement et provoquent en principe une amnésie à court terme. Il n'y a toutefois pas de victime standard des drogues du viol. Les symptômes peuvent prendre la forme d'idées délirantes, de crises de panique, d'angoisse face à l'intégrité physique et sexuelle, voire de coma ou de problèmes cardiaques et respiratoires. Le professeur urgentiste souligne : « Des dommages physiques et psychiques durables peuvent apparaître dès une seule prise, par exemple si l'administration est liée à de la violence physique. »

Étant donné qu'aucun antidote direct n'existe, on traite les symptômes ; parfois même en unité de soins intensifs. Grâce à sa vaste expérience, Exadaktylos sait que la combinaison avec beaucoup d'alcool, trop de caféine ou d'autres drogues est extrêmement risquée. « Les drogues du viol peuvent être détectées dans l'organisme dans des délais qui varient. Passé un certain temps, il n'est donc parfois plus possible d'attester leur présence chez la victime si elle se rend trop tardivement à l'hôpital. », explique le médecin-chef.

NE JAMAIS LAISSER SA BOISSON SANS SURVEILLANCE

Il faudrait s'adresser à un personnel médical dès qu'on suppose avoir été drogué à son insu. Là encore, l'entourage a un rôle à jouer : en général, la meilleure protection contre le GHB et d'autres drogues est une surveillance de tous les instants dès qu'on est en soirée, qu'on boit et qu'on fait la fête avec des gens que l'on ne connaît pas ou qu'une boisson est « à l'abandon ».

Certains touristes sont d'autant plus en danger que la concentration des drogues et des dealers peut être bien plus élevée dans les grands lieux de fête du sud qu'en Suisse. Le professeur Exadaktylos conclut ainsi : « Ce n'est pas parce que de nouvelles connaissances ont l'air sympa et offrent des tournées qu'elles n'ont pas de mauvaises intentions. Le soleil, la plage, le manque de sommeil et l'alcool font baisser le seuil d'inhibition par rapport aux nouvelles expériences, et bloquent les instincts de protection éprouvés. En cas de doute, allez vous-même commander vos boissons au bar et ne les quittez jamais, ni des yeux ni des mains. »



Urgence médicale sur le bateau : comment prodiguer les premiers soins

Les conseils utiles et immédiats du Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur du centre des urgences de l'Hôpital universitaire.

Quelqu'un s'est coupé sur un objet. Comment l'aider ?

Le mieux est de faire un bandage compressif, de surélever la plaie et de prendre contact avec du personnel médical de bord. Faire un garrot à une extrémité à l'aide d'une ceinture, comme on le voit par exemple souvent dans les films, n'est pas recommandé aux profanes.

La personne avec qui je voyage souffre de mal de mer extrême, que puis-je faire ?

Une foule de médicaments non soumis à prescription permettent d'y remédier. Si les symptômes s'accompagnent de vomissements violents pendant assez longtemps, mieux vaut faire appel au personnel de bord. En cas de problèmes intestinaux qui viendraient s'ajouter, il faut envisager l'hypothèse d'une maladie infectieuse contagieuse à bord, et signaler impérativement le cas.

Comment aider quelqu'un qui est victime d'une syncope réflexe due à la chaleur ?

Mettez la personne à l'ombre ; si possible, refroidissez-la (tête, poitrine, abdomen et jambes) de l'extérieur et appelez un médecin. Si elle est consciente, faites-lui boire une boisson fraîche (sans alcool) mais pas trop froide par petites gorgées.

Mon voisin de table a avalé une arête de poisson qui lui reste coincée dans la gorge – que dois-je faire ?

En général, une arête de poisson n'est pas mortelle mais très désagréable. Un remède maison éprouvé consiste à manger un peu de pain sec, du riz, des bananes ou des pommes de terre, sans mâcher trop longtemps pour que l'arête se détache. Buvez aussi beaucoup

d'eau. Si l'arête cause une forte toux ou rend la respiration difficile, il faut aller chez le médecin immédiatement. Si l'arête ne se détache pas d'elle-même sous 12 à 24 heures, il est également temps de consulter.

Quelqu'un a été « repêché » inconscient de la piscine du bateau.

Que faut-il faire ?

Crier à l'aide et mettre immédiatement en œuvre des mesures de réanimation.

Quelqu'un a de fortes douleurs dans la poitrine et demande de l'aide. Comment puis-je lui en apporter ?

Demandez immédiatement une aide médicale. Demandez si cela est déjà arrivé, si la personne en question a des médicaments pour ce cas (par exemple des capsules de nitroglycérine) et, dans l'affirmative, si elle les a éventuellement à proximité. Ce peut être le signe d'un infarctus du myocarde ou d'une embolie pulmonaire.

Quelqu'un s'est gravement brûlé au buffet, comment l'aider ?

Pour les graves brûlures, il faut immédiatement faire appel à du personnel médical. Dans la mesure du possible, on peut refroidir la zone concernée avec de l'eau avant son arrivée. Il ne faut pas appliquer de pommade ou de crème.



Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos nous conseille.

Urgence dentaire en haute mer : les conseils de l'expert

En croisière, on veut évidemment profiter du voyage sans rage de dents qui jouerait les trouble-fête. Mais que faire si l'on est tout de même en proie à des douleurs dentaires ou à un plomb qui saute ? Voici les conseils de Dr Markus Schulte, spécialiste en chirurgie orale de l'équipe dentaire de Lucerne.



Monsieur Schulte, que recommandez-vous si l'on a mal aux dents et que le dentiste le plus proche n'est pas accessible avant plusieurs jours ?

D'abord, on peut tenter de soulager la douleur avec des comprimés anti-inflammatoires (p. ex. ibuprofène, diclofénac) jusqu'à la possibilité de consulter le dentiste le plus proche. Toutefois, ces médicaments pouvant aggraver le foie, il ne faut surtout pas les prendre à trop haute dose. En cas de gonflement ou d'abcès, refroidir la zone avec un sac de glace est souvent utile.

Que faire par exemple en cas d'inflammation d'une dent de sagesse ?

L'inflammation de dents de sagesse mal placées (en biais dans l'os) peut être très douloureuse. Sans traitement, elle peut donner lieu à une accumulation de pus (abcès) qui n'est pas sans risque. Si aucun dentiste ne peut être contacté, il faut au moins prendre un antibiotique. Les croisières intègrent souvent un médecin de bord qui sera à

Le mieux est de prévenir en emportant des anti-inflammatoires avec soi.

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

même de prescrire ce genre de médicament. Sinon, peut-être qu'il y aura un médecin parmi les passagers qui en aura sur lui.

Supposons maintenant qu'un plomb saute pendant le souper, et qu'on ne pourra pas consulter de dentiste avant la prochaine escale, 2 jours plus tard.

La plupart du temps, une obturation qui rompt ne pose que peu de problèmes à court terme. La dent sera sans doute sensible au froid ou aux mets sucrés, et l'on s'efforcera de mâcher de l'autre côté pour ne rien casser d'autre. Si ce n'est pas douloureux, on peut attendre quelques jours sans rien faire et éventuellement envisager de se faire soigner correctement au retour, dans le cabinet dont on a l'habitude.

À quel point peut-on se fier aux consultations dentaires à l'étranger, par exemple en Tunisie ou dans les Caraïbes ?

Alors que la plupart des pays européens et les USA sont soumis à des normes d'hygiène et professionnelles minimales de qualité, ce n'est pas toujours le cas dans les régions touristiques exotiques. À cela s'ajoutent encore des problèmes de compréhension mutuelle. Il est par conséquent déconseillé de pousser la porte du premier cabinet en priant pour qu'il compte parmi les meilleurs. On peut consulter l'ambassade ou le consulat de Suisse local(e) qui sera éventuellement en mesure de recommander un dentiste local qualifié. Des pages Facebook gérées par des expatriés francophones existent pour la plupart des pays et on y trouve de bons tuyaux.

Comment se préparer au mieux aux urgences dentaires qui pourraient survenir en croisière ?

Le plus important est de se soumettre à un contrôle dentaire rigoureux avant de partir, afin de prévenir toute mauvaise surprise. Les soins nécessaires devraient être réalisés suffisamment de temps avant le départ.

Quels médicaments prendre avec soi ?

Il est conseillé de prendre un paquet d'antalgiques (dans la mesure du possible, que l'on connaît et supporte bien). Si le risque d'infection est accru, le dentiste habituel pourra remettre un antibiotique à prendre en cas de besoin s'il juge que c'est pertinent.



Mal de mer en croisière – que faire ?

Quand on part en croisière, on pense avant tout à des vacances de rêve, à des destinations passionnantes, au plaisir et au repos à bord. En aucun cas le séjour ne doit s'accompagner de symptômes désagréables comme le mal de mer. D'ailleurs, les remèdes contre le mal des transports typique sont rarement nécessaires. Si vous deviez en souffrir, le credo de bien des marins devrait vous rassurer : tout est question d'habitude. Nos conseils contre le mal de mer.



BIEN PRÉPARER SON VOYAGE

La destination et la saison ont une influence sur le mal de mer. Sur l'Atlantique, la houle est souvent plus forte qu'en Méditerranée, et les tempêtes d'automne ne sont pas rares dans les Caraïbes. La Méditerranée est en principe plus agitée en hiver qu'en été. Si la mer et ses remous vous angoissent, mais que vous ne voulez pas renoncer à des vacances au fil de l'eau, mieux vaut envisager une croisière fluviale.

Certaines compagnies maritimes proposent aussi des mini croisières en guise d'essai. Pour les personnes sensibles, le choix de la cabine n'est pas sans importance non plus. Une cabine avec vue vers l'extérieur conviendra mieux aux personnes sujettes au mal de mer qu'une cabine intérieure dépourvue de fenêtre. De nos jours, que la cabine soit située sur la proue, sur la poupe ou au centre n'a plus vraiment d'importance. De nombreux hôtels voguants sont équipés de stabilisateurs grâce auxquels les différences sont quasiment imperceptibles.

FIXER L'HORIZON ET PRENDRE L'AIR

Dès les premiers signes de malaise, le mieux est de se rendre sur le pont, à l'extérieur, et de fixer l'horizon ou de regarder droit devant soi. Si l'on fixe un point éloigné du regard, le cerveau a plus de facilité à harmoniser les perceptions sensorielles, ce qui dissipe les gênes ressenties. L'air frais et l'oxygène aideront également les personnes concernées.

MAL DES TRANSPORTS

Le mal de mer est une forme secondaire répandue du mal des transports (cinétose). Lors d'un voyage en paquebot ou sur un autre type d'embarcation, les personnes concernées développent des symptômes typiques tels que des maux de tête, des vertiges, des nausées et des vomissements : c'est le mal de mer.

UNE BONNE DOSE DE SOMMEIL ET DE DÉTENTE

S'allonger et fermer les yeux mettra fin à toutes les perceptions sensorielles et informations contradictoires. Il faut se coucher le plus à l'horizontale possible, se détendre et ne plus penser au mal de mer. Lire n'est pas une bonne idée !


Le fait qu'une personne soit en proie au mal de mer, et à quel moment, dépend de sa condition mentale et physique. Si elle est stressée, elle y sera plus sujette. Un corps reposé le sera moins. Par conséquent, il est toujours bon de dormir beaucoup. Les exercices de relaxation peuvent aider à retrouver rapidement son équilibre intérieur.

RENONCER AUX REPAS RICHES EN GRAISSE

Aussi à proscrire : l'alcool. Certains experts des croisières ne jurent que par les agrumes, que l'on trouve dans presque tous les restaurants de bord. Ils contiennent beaucoup de vitamine C, laquelle contribue à l'élimination de l'histamine et à la prévention du mal de mer. Une substance naturelle bien connue est le gingembre, qui existe sous forme de poudre en capsule ou de thé. Cette plante médicinale ancestrale déploie également ses effets si on en mâche de petites tranches fraîches. Le gingembre renforçant le système immunitaire, il permet de prévenir efficacement le mal de mer, mais aussi les refroidissements. D'autres fruits et légumes sont aussi judicieux. Inhaler de la menthe peut également s'avérer utile.

CHEWING-GUMS, COMPRIMÉS OU SUPPOSITOIRES

Les médicaments, y compris homéopathiques, qui permettent de prévenir et de traiter le mal de mer sont légitimes. On les trouve le plus souvent sous la forme de patchs, de chewing-gums, de comprimés ou de suppositoires. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou pharmacien, et vérifiez toujours les éventuelles interactions qui pourraient survenir avec d'autres médicaments. À ce propos, on trouve aussi en pharmacie des bandages d'acupression qu'il suffit de porter au poignet. Bien positionnés, ils exercent une pression sur un point précis du poignet, ce qui a pour effet de soulager les nausées. À noter qu'ils conviennent tout autant pour les enfants.



Vertiges : quand est-il conseillé de consulter un médecin ?

Dr Guido Schwegler, chef de la clinique et responsable Neurologie & Stroke Unit de l'hôpital Limmattal, répond à nos questions au sujet des vertiges.

Monsieur Schwegler, la première apparition de vertiges peut être désagréable et angoissante. Quelles peuvent être les causes des vertiges ?

En général, les vertiges peuvent être répartis en deux grandes catégories : d'une part, il y a ce qu'on appelle le vertige vestibulaire, c'est-à-dire le vertige qui provient soit du système vestibulaire soit du cervelet. D'autre part, il y a le vertige non systématique, qui se manifeste par un sentiment d'insécurité difficile à décrire et qui peut avoir différents déclencheurs. Les causes les plus fréquentes sont : une hypotension, des médicaments mal tolérés, une surconsommation d'alcool, une diminution des sensations tactiles des pieds, une vision défectueuse. Le vertige vestibulaire survient lorsque l'organe vestibulaire, qui fait partie de l'oreille interne et qui contrôle l'équilibre, est suractivé ou justement pas assez activé. Le vertige physiologique est une forme particulière du vertige

vestibulaire : c'est par exemple l'impression qu'on a dans un train au moment du départ, quand on se demande si c'est celui dans lequel on se trouve ou celui d'à côté qui démarre. De nombreuses personnes ressentent un vertige lorsqu'un train voisin part.

De quelles maladies les vertiges peuvent-ils être un signe avant-coureur ?

Les vertiges ne sont généralement pas un signe avant-coureur de maladie, mais le symptôme d'un trouble qui se manifeste à ce moment précis. Dans de rares cas, les vertiges peuvent être un signe annonciateur d'un accident vasculaire cérébral. Dans le jargon médical, on parle alors d'accidents ischémiques transitoires (AIT).

Les vertiges peuvent-ils déclencher d'autres symptômes ?

Le vertige vestibulaire est généralement accompagné d'autres symptômes. Il y a une grande proximité entre le centre régissant les vertiges et celui du vomissement. Par conséquent, de nombreux patients souffrant de vertiges souffrent également de nausées et de vomissements. Le mal de mer est un exemple parfait : le système vestibulaire est si irrité que les personnes atteintes sont prises de vomissements fréquents. Un autre symptôme déclencheur du vertige vestibulaire est un manque d'assurance lors de la marche et en position debout : la personne concernée doit prendre appui sur un objet ou se faire aider. Cela est dû au fait que l'organe vestibulaire a, entre autres, pour tâche de stabiliser le corps dans l'espace.

Y a-t-il des cas de vertige chroniques ?

Oui. Tant les vertiges non systématiques que vestibulaires peuvent être chroniques. Par exemple en cas d'hypotension persistante ou de surconsommation chronique d'alcool pour le vertige non systématique, et en cas de lésions permanentes de l'organe vestibulaire de l'oreille interne ou suite à un accident vasculaire cérébral dans la région cérébelleuse pour le vertige vestibulaire. Heureusement, la plupart des vertiges sont temporaires ou se manifestent plutôt par crises que de manière chronique.

Quand est-il conseillé de consulter un médecin ?

Lorsque les vertiges apparaissent par crises, sont violents et associés à une instabilité lors de la marche et en position debout.

Quelles sont les possibilités de traitement ?

Les traitements possibles varient selon le type de vertige : l'une des causes les plus fréquentes des crises de vertige est le « vertige positionnel paroxystique bénin ». Dans l'oreille interne, de petits cristaux se déplacent spontanément ou en raison des vibrations, de sorte que les mouvements de la tête, en particulier au moment où l'on s'allonge ou lorsqu'on se lève, provoquent de violentes crises de vertige. C'est l'une de mes « maladies préférées », car c'est la seule que le neurologue ou l'ORL peut soigner sans médicaments ni procédures invasives – par un simple exercice de gymnastique. Les instructions de ces exercices sont également disponibles sur Internet. Cependant, il faut une certaine expérience pour que ces exercices gymniques (appelés « manœuvre de libération ») aboutissent rapidement à un résultat positif. La plupart des néophytes sont dépassés.

Existe-t-il d'autres troubles de l'organe vestibulaire et quelles sont les possibilités de traitement ?

Les autres troubles de l'organe vestibulaire peuvent être favorablement influencés par diverses méthodes : la maladie de Ménière, par exemple, par le biais d'une thérapie prophylactique avec la substance active bétahistine, ou une inflammation du nerf vestibulaire au stade aigu avec de la cortisone – pour n'en citer que quelques-unes. En règle générale, un retour rapide à l'activité normale du patient malgré les vertiges est bénéfique à tous les troubles vestibulaires (à l'exception des vertiges paroxystiques positionnels courants). Après un trouble vestibulaire, le cerveau a besoin d'exercice et de temps pour s'adapter à la nouvelle situation.

Que faire en cas de vertige soudain ?

Il faut contacter un médecin. Si le vertige soudain ne disparaît pas au bout de 15 minutes et que la personne concernée a des problèmes d'équilibre, elle doit être prise en charge par les urgences. Dans de telles situations, un accident vasculaire cérébral peut être à l'origine du problème.

Brûlures d'estomac traitement et

en croisière : prévention

SYMPTÔMES TYPIQUES DES PERSONNES EN PROIE AUX BRÛLURES D'ESTOMAC :

- brûlures à l'arrière du sternum
- remontées (acides) fréquentes
- brûlures d'estomac ou douleurs gastriques
- mal de gorge

De temps à autre, le reflux (remontée du contenu gastrique) s'accompagne en outre d'autres symptômes tels que la toux, un enrouement ou une mauvaise haleine.



C'est surtout en vacances – le moment dont nous avons absolument besoin pour nous remettre d'un quotidien souvent stressant – que les brûlures d'estomac fréquentes et/ou intenses causent de gros soucis. Les personnes concernées doivent renoncer aux activités qu'elles avaient prévues, car la gêne est trop importante. En outre, apprécier les repas est de plus en plus difficile. La peur de provoquer de nouvelles brûlures d'estomac est loin d'être négligeable.

En gardant en tête les conseils qui suivent, vous pourrez profiter de votre croisière en toute sérénité ; et si jamais vous étiez en proie à des brûlures d'estomac, vous aurez dans votre trousse à pharmacie de voyage les bons remèdes pour y mettre fin rapidement.

MANGER RÉGULIÈREMENT ET AVEC PLAISIR

Même en vacances, il faut parfois que ça aille vite. Par exemple quand les activités prévues de longue date s'enchaînent sans répit. Il ne reste parfois que bien peu de place pour prendre un repas au calme. Dans la mesure du possible, voici ce que vous devriez changer : prenez régulièrement un moment (sur le bateau comme lors des visites à terre) pour une légère collation. De cette manière, vous restez non seulement en forme, mais contribuez également au bon fonctionnement de votre digestion tout en évitant de la solliciter outre mesure.

SOULAGEMENT RAPIDE PAR LES MÉDICAMENTS

Pour apaiser des brûlures d'estomac autant que faire se peut et le plus rapidement possible, rien de tel que des médicaments. Ils permettent de neutraliser l'excédent d'acide gastrique et de faire revenir les interactions entre l'estomac et l'intestin à la normale à tel point que la personne concernée ne soit plus limitée dans ses activités. En cas de brûlures d'estomac pendant un voyage, on recommande notamment des antiacides et des remèdes à base de plante qui contrent plusieurs symptômes gastro-entériques à la fois. Le mieux est d'emporter ces médicaments avec soi dans sa trousse à pharmacie pour être sûr de toujours les avoir à portée de main.



Le mieux est de ne pas ingurgiter de trop grandes quantités de nourriture en un repas, et renoncer aux grosses portions.

PAS TROP D'UN COUP

Même si cela peut être très difficile avec certains mets, renoncez aux trop grosses portions. Si l'on mange trop d'un coup, on en demande trop à son estomac qui, pour digérer de grandes quantités de nourriture, aura besoin de davantage d'acide gastrique qu'à l'accoutumée. Et en fin de compte, c'est cela qui génère les brûlures. Il en va de même pour les nouveaux plats que vous découvrez : sans bien sûr être interdits, ils ne devraient être consommés qu'en petites quantités.

RÉDUIRE CERTAINS PRODUITS

L'alcool, le café ou encore le tabac jouant un grand rôle dans la formation des brûlures d'estomac gênantes, il est recommandé d'en réduire la consommation à un minimum, y compris en vacances.

DORMIR EN POSITION SURÉLEVÉE

Pour ne pas être victime de reflux la nuit, vous pouvez opter pour une position de sommeil dans laquelle le tronc est légèrement surélevé. Ainsi, le contenu de l'estomac aura plus de mal à remonter vers l'œsophage et rien ne fera obstacle à votre repos.

SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Les personnes en surpoids ont de bonnes chances de mettre fin aux brûlures d'estomac par une alimentation équilibrée et de l'exercice physique assidu. Conseil : les vêtements trop serrés font pression sur le contenu de l'estomac qu'ils font remonter, et bien souvent, la jonction œsophago-gastrique n'y résiste pas.

Comment vous préserver des maladies en croisière

Sur une croisière, de nombreuses personnes cohabitent sur un espace restreint, ce qui peut comporter un certain risque : les virus et les maladies peuvent se propager plus rapidement. Cet article va vous apprendre à vous protéger des contagions, pour que vos vacances de rêve ne virent pas au cauchemar.

- * Avant le départ et en temps utile, prendre conseil auprès d'un spécialiste de la médecine des voyages et s'informer sur les vaccins possibles et la prévention de la malaria.
- * Emportez suffisamment de produits contre les moustiques, surtout si vous vous rendez dans des pays où la malaria et la dengue sont monnaie courante.
- * Désinfectez-vous les mains avant d'embarquer, avant d'entrer dans les restaurants et à chaque fois que vous sortez des toilettes. En règle générale, des distributeurs sont mis à disposition.
- * Se laver les mains régulièrement et rigoureusement au savon, pendant au moins 20 secondes.
- * Utiliser de la nouvelle vaisselle à chaque passage au buffet. Ne toucher les couverts et les pinces qu'au niveau du manche.
- * Préférer les mouchoirs en papier à usage unique à ceux en tissu. Les jeter comme il se doit.
- * Éviter tout contact rapproché avec les autres passagers. Préférer par conséquent les escaliers aux ascenseurs, et se faire servir à table plutôt que de se bousculer au buffet.
- * En cas de problème de santé quel qu'il soit, consulter immédiatement le médecin de bord.

Éternuez toujours dans votre coude et utilisez des mouchoirs à usage unique.



Si vous vous sentez mal avant même le début du voyage, vous devriez reconsidérer votre départ. Dans tous les cas, parlez-en avec votre médecin. Sachez que certaines assurances sont spécialement prévues pour couvrir les coûts de voyage dans le cas où vous devriez annuler votre croisière pour des raisons de santé.

PRIORITÉ ABSOLUE : SE LAVER LES MAINS

Surtout avant d'aller aux toilettes, avant de manger, et même avant de fumer. Les germes se trouvent en premier lieu sur les objets qui ont été touchés par de nombreuses personnes, comme les poignées de porte, rampes, rambardes et boutons d'ascenseur. Ces endroits sont donc liés à un risque de contamination accru.

Pour des raisons de sécurité, ne renoncez cependant pas pour autant à vous tenir à la rampe des escaliers que vous empruntez : sous l'effet de mouvements soudains du bateau, vous pourriez perdre l'équilibre. Dans le pire des cas, vous n'auriez alors pas besoin du médecin de bord pour une infection, mais des contusions.

Avant de réembarquer suite à une escale, pensez à vous désinfecter les mains. Quoi qu'il en soit, utilisez les désinfectants mis à disposition le long de la passerelle. Cela aide à ce que les bactéries et virus restent hors du navire. Les meilleures mesures contre les virus et les bactéries sont le lavage et la désinfection des mains, et le port d'un masque.

SOYEZ VIGILANT

Si vous constatez qu'un passager présente des symptômes de maladie, par exemple des vomissements, vous devriez en parler à l'équipe de bord, par mesure de sécurité. Pensez à votre santé, mais aussi au bien-être de vos compagnons de voyage.

BUFFETS : HALTE AUX GERMES

Au buffet, veillez à prendre une nouvelle assiette à chaque fois que vous allez vous resservir. Certains passagers aiment utiliser une seule assiette pour réduire le volume de vaisselle. Pourtant ils font ainsi le beau jeu des virus et bactéries qui accèdent alors aux plats via les couverts de service. Pour les boissons aussi, vous devriez prendre un nouveau verre à chaque fois : par contact avec les robinets à pression, les bactéries présentes sur un verre utilisé pourront se propager



Les objets touchés par de nombreuses personnes, telles que les rampes, sont pleins de germes. Il est donc très important de se laver les mains.

rapidement. Penser à l'environnement est certes fort louable, mais la santé est prioritaire.

Par ailleurs, ne vous servez pas au buffet à main nue – des couverts de service sont à disposition. Lors du repas, jetez encore un coup d'œil : une louche n'aurait-elle pas un peu trop glissé dans le plat ? Dans ce cas, il se pourrait que des germes soient passés dans la nourriture.

Si cela tombait sur vous, présentez-vous dès que possible à l'hôpital de bord. Les maladies se propagent en premier lieu parce que les frais supplémentaires pour les prestations hospitalières à bord sont craints. En effet, les traitements qui y sont prodigués ne sont pas inclus.

ÉTERNUER DANS SON COUDE

Écoutez absolument les instructions du médecin et prenez-les au sérieux. Si vous devez éternuer ou tousser, le mieux est de le faire dans votre coude, car les mains sont en contact avec une multitude de surfaces. Vous devriez aussi utiliser un mouchoir en papier et le jeter immédiatement après vous en être servi afin d'éviter toute autre propagation des bactéries. L'idéal serait aussi que vous renonciez à tout

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

contact rapproché avec les autres voyageurs (p. ex. ne pas vous embrasser ni vous serrer la main) jusqu'à ce que l'infection ait disparu.

Si vous voyagez avec des enfants et qu'ils sont malades, vous ne devriez plus les laisser aller aux clubs pour enfants et ados : ils risqueraient de contaminer les autres enfants, qui à leur tour transmettraient la maladie à leurs parents, avec pour conséquence la possibilité d'une propagation rapide de la maladie.

CROISIÈRES ET ALLERGIES : AUCUN PROBLÈME

À l'intention des personnes allergiques, diabétiques et souffrant d'un handicap : en principe, les croisières ne posent aucun problème. Les personnes allergiques devraient communiquer leurs intolérances et les régimes qu'elles souhaitent à l'équipe de bord dès que possible. Bien souvent, des cuisiniers à bord conseillent spécifiquement les passagers.

De nos jours, les paquebots de croisière sont accessibles à tout un chacun. L'inclusion de cabines adaptées aux personnes handicapées est en général la norme. La plupart du temps, elles se trouvent à proximité des ascenseurs afin de réduire les trajets. En dehors des cabines, les restaurants, cafés et autres lieux communs sont facilement accessibles en fauteuil roulant et les affichages sont en Braille.

Si vous aimez les promenades à terre, le mieux est de contacter la compagnie pour obtenir des informations précises.

MALADIES LES PLUS COURANTES À BORD

Les navires de croisière concentrent des milliers de passagers sur un espace restreint pendant des jours ou des semaines. La propagation des virus et bactéries peut alors être favorisée. À bord, les maladies les plus fréquentes sont les refroidissements et les symptômes de gastro-entérites comme la diarrhée (p. ex. due au norovirus). Les facteurs qui déclenchent des rhumes, de la toux ou d'autres symptômes similaires tiennent souvent aux pièces froides et climatisées. Les passagers qui consultent le médecin de bord parce qu'ils ont le mal de mer ou se sont légèrement blessés ne sont pas rares.

Les maladies auxquelles les médecins de bord font le plus souvent face

Parmi les maladies les plus fréquentes qui poussent à consulter le médecin de bord, les compagnies maritimes citent les rhumes et problèmes respiratoires, ainsi que le mal de mer et les petites blessures. En cas de rage de dents, les médecins de bord peuvent fournir des antalgiques, mais pour un véritable traitement, les patients doivent consulter un dentiste à terre. Découvrez ici ce qu'il vous faut encore savoir.

Que faire si on se foule la cheville ou qu'on se casse une jambe ? « Les médecins étant formés à la médecine d'urgence, il est possible de prodiguer les premiers soins à bord comme il faut », répond la compagnie maritime allemande AIDA. « Un hôpital de bord traite principalement sur place les cas de mal de mer, nausées, chutes, coupures et autres douleurs ou malaises de ce genre. » Si l'on fait face à des situations très sérieuses ou qui engagent le pronostic vital, les médecins et infirmières de bord s'occupent du patient jusqu'au port le plus proche – s'il est accessible en peu de temps – où il est débarqué pour des raisons de sécurité, puis transféré vers un hôpital. Sinon, un hélicoptère vient chercher le patient et le mène à l'hôpital.

IL EST EXTRÊMEMENT RARE QU'UN HÉLICOPTÈRE INTERVIENNE

Le médecin évalue le lieu et le moment pour débarquer un patient en fonction de son état de santé. Une fracture ouverte qui ne présente pas de complications ferait l'objet d'un débarquement au prochain port ; ce ne serait pas nécessairement le cas d'une fracture simple si le médecin de bord est chirurgien. Le lieu et les conditions météo jouent également un rôle. De plus, tous les hôpitaux des Caraïbes ne sont par exemple pas en mesure de soigner les patients au niveau des standards occidentaux dont on a l'habitude.

Les cas typiques nécessitant que les patients soient débarqués après les premiers soins sont les infarctus du myocarde, les AVC et les bles-



Les petites blessures peuvent être traitées directement sur le bateau par le médecin de bord.

sures graves. Les navires de croisière étant la plupart du temps éloignés des côtes, les personnes souffrantes sont généralement débarquées au port le plus proche. Des agences coopérantes accompagnent ensuite les patients et organisent leur retour chez eux. D'après les compagnies maritimes, il est extrêmement rare qu'un hélicoptère vienne chercher une personne très malade parce que le bateau se trouve en haute mer.

LES COÛTS NE SONT PAS INCLUS DANS LE PRIX DU VOYAGE

Consulter le médecin de bord peut coûter cher ! Les soins médicaux ne sont pas (!) une prestation incluse. L'hôpital de bord est un établissement d'exploitation privée et le décompte des frais se fait selon l'IMAS (International Medical Accounting System). Il est donc judicieux de contracter une assurance voyage avec maladie à l'étranger avant la croisière. Pour des raisons juridiques, les médicaments soumis à prescription médicale ou non (!) ne peuvent être remis qu'après consultation du médecin de bord. Dans bien des cas, cette consultation exigée s'avère bien plus coûteuse que le médicament en question. Une bonne chose à faire est donc d'emporter sa propre trousse à pharmacie.

« Les radiographies sont possibles à bord, et nous avons une petite unité de soins intensifs »

Dr Jens Dirk Thiess a été médecin de bord pour AIDA – dans son « journal de bord », l'expert relate des expériences très intéressantes.

Quels sont les avantages et les inconvénients d'exercer sur un bateau par rapport à sur la terre ferme ?

L'activité d'un médecin sur un navire est tout à fait différente à celle qu'il exerce sur le continent. Pour pouvoir embarquer, j'ai dû suivre un cours appelé « Basic Safety ». On y apprend comment se comporter en cas d'incendie à bord et comment fonctionnent les équipements de sauvetage présents sur les bateaux. Contrairement à un hôpital sur terre, la médecine à bord est un défi car un médecin de bord est tout à la fois : médecin généraliste, interne en chirurgie, médecin des accidents, ORL, psychologue et même dentiste. On doit établir des diagnostics avec assurance et en autonomie, les traiter et être à l'aise avec toutes les situations que l'on aurait transférées à un spécialiste si on avait été sur terre. Pour ce faire, on dépend des possibilités offertes par l'hôpital de bord et elles sont vastes. Nous avons à bord la possibilité de faire des radios, nous avons une petite unité de soins intensifs, et il est même possible de réaliser de petites opérations. Ce challenge, je le vois comme un avantage du travail sur un bateau. On apprend énormément, tant en médecine que sur le côté humain. Au niveau humain parce qu'on est pas seulement une équipe pendant le travail, mais qu'on vit pratiquement les uns avec les autres et que l'on dépend encore plus d'autrui que sur la terre ferme. Si on a une super équipe, n'importe quel trajet sera un rêve, et inversement. Avoir un bon esprit d'équipe est donc une condition de base très importante pour un médecin de bord. Pour les inconvénients, la bureaucratie qui règne sur un bateau est toute autre que celle à terre et l'intégrer ne se fait pas sans effort. Un autre inconvénient est peut-être qu'à bord, nous sommes presque toujours de piquet. Nous étions certes deux à nous relayer entre service et temps libre, mais nous n'étions jamais complètement en congé. À bord, on vit quasiment pour, dans et avec l'hôpital. Après 4 mois de service, on avait vraiment besoin d'un peu de distance parce que chaque jour sans exception tourne autour de l'hôpital. Même les cabines se trouvaient plus ou moins dans l'hôpital.

À quels aspects médicaux tout participant à une croisière devrait-il veiller avant le départ ?

Dr Jens Dirk Thiess : Tout le monde peut partir en croisière. À bord, le passager est presque mieux accompagné, médicalement parlant, que lors d'un séjour à terre, par exemple en Égypte. Nous pouvons traiter les infarctus du myocarde aussi bien que dans des hôpitaux traditionnels. À ceci près que notre aide arrive plus rapidement qu'un véhicule de secours à Hurghada. Par conséquent, il n'y a pas vraiment de restrictions pour les passagers par rapport à des vacances à terre. Les patients qui prennent un traitement régulier, par exemple contre l'hypertension, devraient prévoir suffisamment de comprimés à bord. Vient ensuite la trousse à pharmacie usuelle, qu'il faudrait précisément compléter pour le bateau avec des remèdes contre le mal de mer. Sinon, ne pas oublier d'avoir assez de protection solaire. Les personnes à mobilité réduite devraient s'informer au préalable sur l'accessibilité à bord. Chez AIDA, nous avons par exemple tous reçu, avant le début du voyage, une liste des passagers qui nécessitent un encadrement particulier ; nous avons pu planifier le voyage en conséquence et proposer des équipements d'aide spécifiques.

De quoi se compose une bonne trousse à pharmacie ?

La trousse à pharmacie de croisière n'est pas bien différente de celle d'une trousse à pharmacie de voyage classique. Il faut simplement la compléter de médicaments contre le mal de mer. On recommande notamment du diménhydrinate (également connu comme antiémétique), mais il faut tenir compte du fait qu'il fatigue. Malgré tout, le meilleur remède au mal de mer est de dormir suffisamment, d'avoir un bon équilibre intérieur et de se nourrir sainement. N'importe qui peut en être victime à tout moment, et aucune formule secrète ne peut prévenir le mal de mer. Untel s'en protégera en regardant au loin, tandis que tel autre se retirera dans sa cabine en avalant des comprimés contre le mal des transports pour faire taire le malaise. Quoi qu'il en soit, le mal de mer n'a rien de honteux et ne dit absolument rien sur la compatibilité d'une personne à voyager en mer.

À l'hôpital de bord, quelque chose vous a-t-il manqué ?

Non ! L'hôpital de bord offre tout ce qu'un petit hôpital propose sur la terre ferme. Le seul inconvénient de l'hôpital de bord, c'est qu'il se trouvait sur le pont 5, soit tout en bas de la coque, et qu'il n'y avait de fenêtres que dans les chambres des patients. Il nous est arrivé d'envier les membres de l'équipage qui travaillaient sur le pont au soleil.

Toxicité des gaz d'échappement des bateaux

Le secteur des croisières est en plein boom et cet essor n'est pas près de s'arrêter. Si les géants des mers mettent des étoiles plein les yeux aux résidents des villes portuaires, elles y déposent hélas aussi des gaz toxiques. Au moins, les choses bougent dans les trajets en bateau : en 2020, la teneur en soufre du pétrole brut est passée de 3,5 à 0,5 pour cent grâce aux pressions exercées par l'UE.



touringshop.ch

Vous trouverez de beaucoup d'autres articles de voyage sur notre shop.

APPAREIL PHOTO NUMÉRIQUE ÉTANCHE AVEC 2 ÉCRANS

Prix membres: CHF 99.-/pièce

Prix non-membres: CHF 139.-/pièce

No. d'art. 225 857 06

(frais de port CHF 9.90)

PRIX:
CHF **99.-**
ÉCONOMIE:
CHF 40.-

Cet **appareil photo 24 mégapixels de qualité supérieure** vous permet de prendre de **superbes photos, aussi bien sous que sur l'eau**. Les **deux écrans** à l'avant et à l'arrière de l'appareil photo vous permettent de passer **facilement du mode normal au mode selfie, même sous l'eau**.



- Capteur: 8 MP CMOS
- Stockage: carte MicroSD jusqu'à 32 Go (non incluse)
- **Résolution photo: jusqu'à 24 MP**
- Vidéo: HD; Zoom: 16x
- **Écran: 2,7' & 1,77'**
- Minuterie: 2 sec/5 sec/10 sec
- Étanchéité: jusqu'à 3 m
- Dimensions (lxlxh): 10,5x2,46x6,5 cm
- Poids: 130 g
- Garantie: 24 mois



 wellcraft®



La majorité des bateaux de croisière dispose de systèmes de purification des gaz.

Le carburant le moins cher utilisé pour les voyages en bateau est le pétrole brut, grâce auquel de nombreux navires partent en haute mer. S'ils jettent l'ancre dans un port, un règlement de l'UE stipule qu'ils doivent cependant consommer moins de carburant toxique, par exemple en recourant à du diesel pour bateau.

La combustion du pétrole brut ou de diesel à bateau donne lieu à de l'oxyde de soufre et d'azote, qui se dissipent dans l'air avec la fumée. Dans la mer du Nord et la Baltique, des taux de soufre maximaux sont en vigueur pour carburant. Ils permettent cependant parfois le centuple de ce qui est autorisé pour le carburant des voitures.

Depuis janvier 2015, les directives internationales n'autorisent certes plus que 0,1 pour cent de soufre, mais cela correspond toujours à 100 fois plus que ce que contient l'essence des stations-service destinée aux véhicules personnels. Il est possible d'épurer le soufre à l'aide d'installations de retraitement des gaz d'échappement appelées « scrubbers ». Pour la Méditerranée, on aspire actuellement à interdire un taux de soufre dans le carburant supérieur à 0,1 pour cent. Depuis 2020, le taux maximal de soufre en vigueur à l'international pour le pétrole brut est de 0,5 pour cent.

DANGER DES PARTICULES ULTRAFINES

De nouvelles études médicales ont démontré que certaines particules ultrafines pénétraient dans les poumons en profondeur, mais pouvaient également parvenir au cœur. Les particules ultrafines auraient des effets aussi néfastes que les inflammations pulmonaires, les infarctus du myocarde ou l'AVC.

Le professeur Ralf Zimmermann, chimiste, étudie les effets des particules ultrafines que contiennent les gaz d'échappement des bateaux. Au centre Helmholtz de Munich et à l'université de Rostock, il travaille à une méthode d'analyse particulière avec le concours de chimistes, de médecins et de biologistes. Ils sont ainsi à même de prouver que les particules de poussière sont toxiques pour l'être humain. Les scientifiques diffusent des gaz d'échappement d'un moteur de bateau dans un laboratoire et soumettent des cellules pulmonaires humaines obtenues par clonage à ces gaz.

Jamais encore l'effet des gaz d'échappement de bateaux n'a été examiné sur des cellules humaines vivantes dans un contexte aussi proche de la réalité. « Ces dernières années, nous avons observé de nombreux processus divers, à savoir les gaz d'échappement de voitures et ceux de la combustion du bois », explique Ralf Zimmermann dans un reportage de la NDR. « C'est là que nous avons constaté que les émissions des bateaux étaient les plus fortes, qu'ils fonctionnent au diesel ou au pétrole brut. Le pétrole brut est le plus cancérigène. Les conséquences aiguës sont les mêmes pour les deux carburants. »

RÉACTION DES COMPAGNIES MARITIMES

D'après les toutes dernières découvertes scientifiques, les gaz d'échappement semblent être plus nocifs pour la santé que ne l'auraient supposé les chercheurs. La branche des croisières fait donc face à un problème de taille, et est de plus en plus appelée à filtrer les cheminées et à moderniser ses équipements.

Plusieurs compagnies maritimes ont ainsi installé des systèmes d'épuration des gaz d'échappement, qui réduisent le taux de soufre et d'oxyde d'azote dans les gaz d'échappement. Si un de ces « scrubbers » est utilisé sur un bateau, il est autorisé à poursuivre ses voyages avec du pétrole brut à fort taux de soufre. Cependant, on ne sait pas encore précisément dans quelle mesure cela réduit les particules ultrafines toxiques pour l'Homme. Presque aucune information détaillée n'existe sur le sujet.

La fédération de la branche CLIA indique qu'à l'heure actuelle, la majorité des bateaux de croisière est équipée d'installations de nettoyage des gaz d'échappement. Elle ne précise toutefois pas quels types d'installation sont utilisés sur quels bateaux. Ce genre de catalyseurs réduisent considérablement le taux d'oxyde de soufre et d'oxyde d'azote des gaz d'échappement, quoique le soufre est bien plus toxique pour la faune et la flore aquatique que l'espèce humaine. Cependant, on ne sait pas encore précisément dans quelle mesure cela réduit les particules ultrafines toxiques pour l'Homme.

Les particules ultrafines désignent des particules volatiles de moins de 0,1 micromètre (100 nanomètres). Ces particules ultrafines (PUF) sont donc 25 à 100 fois plus petites que les particules fines, un rapport de taille que l'on peut comparer à celui d'une tête d'épingle par rapport à une balle de tennis ou de football. L'inhalation de particules fines et ultrafines comporte des risques, car elle peut par exemple déclencher des inflammations ou des mutations. À ce jour, les conséquences de la pollution de l'air sur la santé, notamment par des particules ultrafines, n'ont pas encore été suffisamment étudiées.

Malade de retour de croisière – que faire ?

Après les vacances, c'est comme avant. Si vous présentez des symptômes après un voyage, vous devriez consulter votre médecin. « Il s'agit de ne pas passer à côté de maladies dangereuses », nous dit Dr Beat Sonderegger, chef de la clinique d'infectiologie de l'hôpital cantonal de Lucerne.

Les symptômes les plus fréquents après des vacances passées à l'étranger sont la diarrhée, la fièvre et des rougeurs, des éruptions cutanées ou des piqûres. La durée d'incubation varie fortement d'un agent pathogène à l'autre. Si vous souffrez par exemple de diarrhée accompagnée de saignement ou de diarrhée pendant plus de 14 jours, n'hésitez surtout pas à consulter un médecin.

DONNEZ DES INFORMATIONS SUR VOTRE VOYAGE

Pour pouvoir se faire une idée de la maladie, le médecin vous demandera des informations détaillées sur votre voyage : l'itinéraire suivi, le moment du départ et celui du retour peuvent fournir des renseignements importants. Dr Beat Sonderegger s'en explique : « On demande cela entre autres pour restreindre la liste des agents pathogènes potentiels sur la base des durées d'incubation. Ensuite, on cherche à savoir si le patient a été exposé à des facteurs de risque spécifiques à certaines maladies, par exemple du fait de ses habitudes alimentaires, de baignades en eau douce, de relations sexuelles non protégées ou de contacts avec des animaux ».

APPORTEZ VOTRE CARNET DE VACCINATIONS

Apporter votre carnet de vaccinations à la consultation peut se révéler très utile. Votre médecin pourra ainsi vérifier quels vaccins ont été faits avant votre départ. Les vaccins demandés pour voyager, notamment contre les hépatites A/B et la fièvre jaune, protègent très bien et l'on pourra donc quasiment exclure une infection par leurs agents pathogènes.

LES MALADIES LES PLUS COURANTES EN VOYAGE

- maladies gastro-intestinales
- piqûres d'insectes
- rhumes/refroidissements
- intoxications alimentaires
- lésions cutanées, fractures osseuses et entorses
- mal des transports
- coups de soleil
- allergies
- insolation





Service exclusif
au meilleur prix
mittelthurgau.ch



LES PETITS GRANDHOTELS SUISSES

Votre résidence exquise à bord



 **excellence**
Flussgenuss vom Reisebüro Mittelthurgau