

GUIDE CONSEIL AUX RESIDENTS DES ZONES TROPICALES DANS LESQUELLES SEVIT LE PALUDISME

**ET PLUS PARTICULIEREMENT SA
FORME LA PLUS DANGEREUSE :**

**LE PALUDISME A « PLASMODIUM
FALCIPARUM ».**



**En mémoire de Aymeric Girard
Mort le 10 Mai 2010 à Dakar
D'un paludisme à Plasmodium Falciparum
Il avait 7 ans**

A QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Ce guide s'adresse à toutes les personnes, familles, qui ont fait le choix de partir plusieurs mois ou années dans un pays situé en zone tropicale ou intertropicale.

Il a été réalisé avec l'aide du Docteur Strady, Praticien hospitalier dans le service de Médecine Interne Maladies Infectieuses et Tropicales du CHU de Reims, que je remercie pour sa disponibilité et son humanité.

Arrêtons de nous voiler la face ! Chaque année, 350 à 500 millions de personnes sont infectées et plus de 1 million meurent des suites de la maladie. En France, on dénombre chaque année 6500 à 7000 cas de paludisme importés (INVS). Certains en meurent.

Le paludisme est une maladie due à un parasite transmis par un moustique. Seule la femelle pique car elle a besoin des éléments du sang pour la production de ses œufs. Elle pique uniquement entre le coucher du soleil et le lever du jour.

Avant de partir, comme tous les voyageurs, vous prendrez certainement rendez-vous dans un « centre de vaccinations internationales et de conseils aux voyageurs ». On vous fera les vaccins nécessaires et on vous donnera des conseils de base concernant les risques sanitaires.

En ce qui concerne le paludisme, il n'y a pas de vaccin. On vous donnera les bases de la prévention mais on ne vous conseillera probablement pas de prendre un traitement préventif antipaludéen sur plusieurs années en raison des effets secondaires possibles de ces produits. Certains médecins vous conseilleront de prendre quand même un traitement pendant quelques mois, puis d'arrêter. D'autres vous conseilleront de prendre un traitement uniquement pendant et après les saisons des pluies. D'autres encore vous conseilleront de ne rien prendre du tout ! Et au milieu de tous ces conseils, vous devrez prendre une décision pour le bien être de votre famille.

Sachez tout de même qu'il existe des recommandations officielles émises par l'INVS (Institut de Veille Sanitaire, établissement public sous la tutelle du Ministère de la santé, chargé des missions de surveillance et d'alerte dans tous les domaines de la santé publique, y compris les risques internationaux et tropicaux). L'INVS est composé d'épidémiologistes, infectiologues, parasitologues, pédiatres etc..., qui se réunissent régulièrement pour mettre à jours les recommandations et émettent un BEH (Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire). Vous pouvez vous procurer ces bulletins sur internet (www.invs.sante.fr/beh/). Voici ci joint un extrait récent concernant les séjours de longue durée/plus de trois mois (extrait tiré des « Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2010 », Bulletin du 1^{er} juin 2010 / n° 21-22) :

« La prévention du paludisme doit faire l'objet d'une information approfondie. Il est utile de remettre un document rédigé au patient. Il est nécessaire d'insister sur la protection contre les piqûres de moustiques (répulsifs, moustiquaires, etc...). Lors du premier séjour, la chimioprophylaxie adaptée au niveau de résistance devrait être poursuivie au moins pendant les six premiers

mois. Au-delà de cette durée et sachant que la poursuite d'une prise continue pendant plusieurs années pose des problèmes d'observance et paraît irréaliste, la chimioprophylaxie peut être modulée avec l'aide des médecins référents locaux. Une prise intermittente durant la saison des pluies ou lors de certains déplacements en zone rurale peut par exemple être envisagée. Dans tous les cas, il est indispensable que la prise en charge rapide d'une fièvre par le médecin référent puisse être assurée. Il convient de prévenir les intéressés de la persistance du risque d'accès grave lors des retours de zone d'endémie, surtout pendant les deux premiers mois. »

La prophylaxie n'est pas une garantie contre la maladie, mais elle augmente la résistance du corps contre le paludisme et d'une certaine manière prépare le corps à se battre en cas de déclaration du paludisme.

Si vous arrivez dans ces zones avec un bébé ou un enfant en bas âge, suivez à la lettre les prescriptions de sirop préventif antipaludéen que vous prescrira votre pédiatre.

Personne n'est à l'abri.

Avec le temps, les mauvaises habitudes s'installent, on oublie la prévention et c'est à ce moment que le risque est à son maximum.

Contrairement aux autres guides du même genre, celui-ci va commencer à l'envers. La plupart des guides existants commencent en effet par donner des conseils d'actions préventives. Ces actions sont nécessaires mais sachez qu'elles ne sont pas efficaces à 100%. Certains prospectus donnent aussi une description des signes fréquents de la maladie. On y trouve parfois des informations sur le paludisme à « Plasmodium Falciparum » qui est la forme la plus dangereuse et est responsable de nombreux décès. Quelques soient les symptômes, à partir du moment où il y a fièvre, on doit penser à un paludisme.

Avant de parler des actions préventives et des signes de la maladie, Des conseils de base vont d'abord être donnés aux familles qui rentrent en France (ou ailleurs) en vacances, avec ou sans les enfants, enfants qui sont souvent laissés aux grands-parents ou à la famille, qui n'ont aucune idée de ce qu'ils doivent faire en cas de fièvre. Ensuite, je donnerai des conseils pour les amis et la famille qui vous rendront visite dans le pays où vous vivez. Enfin, j'aborderai les actions préventives et les symptômes de la maladie.

CONSEILS AUX RESIDENTS

1. Le retour en France pendant les vacances

L'année s'est bien passée. Vous avez profité au maximum du beau pays dans lequel vous êtes expatriés. Les enfants ont eu une bonne année scolaire et vous vous apprêtez à rentrer en France pour les vacances. Souvent, les femmes rentrent seules avec les enfants tout l'été. Les hommes les rejoindront pour quelques semaines. Parfois, les enfants rentrent seuls car les deux parents travaillent. Ils partent en colonie de vacances ou sont laissés à la bienveillance des grands-parents.

Vous ne pensez plus au paludisme car vous avez quitté la zone à risques. Vous vous trompez !

En général, les premiers signes du paludisme apparaissent entre 7 jours et 2 mois (pour la forme la plus grave) après la piqûre du moustique. Les personnes en charge de vos enfants (ou vous-même) feront appel à un médecin suite à une fièvre, des sueurs, des douleurs musculaires. Ils peuvent oublier de mentionner que vos enfants vivent à l'étranger. On pourrait alors diagnostiquer à tort une grippe, un problème gastrique, une constipation. Or, en cas de paludisme, chaque jour est important.

C'est pourquoi, de grâce, A LA MOINDRE FIEVRE (MEME TRÈS FAIBLE), vous (les grands-parents, la famille, le, moniteur de colonie de vacances, vos enfants eux-mêmes) DEVEZ ABSOLUMENT ENVISAGER UN RISQUE DE PALUDISME AVANT TOUT AUTRE DIAGNOSTIC. Si possible, allez directement aux urgences d'un CHU pour faire les tests du « FROTTIS », de « LA GOUTTE EPAISSE » et/ ou du « QBC » (apprenez ces noms par cœur si nécessaire). On en entend souvent parler sans savoir de quoi il s'agit. Voici des explications simples :

- Le Frottis :
Ce test est pratiqué dans un laboratoire. On prend une goutte de sang que l'on pose sur une lamelle en verre. On l'étale. On la colore avec un réactif. Le diagnostic se fait car on voit le parasite dans le globule rouge.
- La Goutte Epaisse :
Ce test est pratiqué dans un laboratoire. On prend une goutte de sang que l'on pose sur une lamelle en verre (goutte non étalée). On met une goutte d'eau distillée. Les globules rouges éclatent. Les parasites sont dispersés. La goutte de sang est séchée. Au milieu de cette goutte, tous les parasites vont se concentrer. Ce procédé augmente les chances de voir quelque chose. L'inconvénient est qu'on ne peut pas faire de diagnostic d'espèce et on ne peut pas connaître le nombre d'hématies parasitées (la gravité).
- Le QBC :
Il s'agit d'un test simple que l'on peut acheter en pharmacie. On prélève quelques gouttes de sang sur son doigt avec une pipette et on pose cette

goutte sur un testeur. Le mode d'emploi indique comment on doit lire les résultats. C'est très simple.

Si vous partez dans un endroit plus isolé, vous pouvez emporter une boîte de « COARTEM » ou « RIAMET » ou « LARIAM » ou « MALARONE » dans vos valises, afin de, en cas de doute, prendre des doses en suivant la posologie dès la moindre fièvre. Adressez vous à votre médecin avant le départ. Il vous prescrira le médicament sur une ordonnance. Ceci ne vous dispense pas de vous rendre d'urgence dans un centre médical le plus proche. Il est indispensable de faire un test et d'avoir un diagnostic fiable et rapide.

2. La visite de vos proches à l'endroit où vous vivez

On a tendance à faire attention les premiers temps, puis on baisse la garde. Les antipaludéens sont chers. Il ne vous est jamais rien arrivé, à vous, qui ne prenez aucun traitement, et vous vous surprenez à dire à vos proches que les antipaludéens ne sont pas obligatoires, qu'ils peuvent venir sans traitement et que vous ferez attention sur place.

Là encore, vous vous trompez !

Vos proches ne viennent que quelques semaines et il est primordial qu'ils prennent un traitement prescrit par un médecin. Les doses doivent être respectées et l'antipaludéen doit être pris pendant tout le séjour et poursuivi plusieurs semaines après le retour. Il y a des exceptions pour les personnes qui suivent d'autres traitements ou ayant des problèmes de santé mais seuls les médecins seront en mesure de prendre cette décision.

Vos proches ne doivent pas arrêter le traitement au retour parce qu'ils pensent qu'ils n'ont pas été piqués !

On entend souvent que certaines personnes ne veulent rien prendre parce que ça les rend malade. Essayez de prendre le cachet à une heure régulière, plutôt le matin avec un laitage et en mangeant bien. Cela aide beaucoup.

Il est de votre devoir d'INSISTER auprès de vos proches afin qu'ils prennent un antipaludéen. Vous aurez un sentiment de culpabilité toute votre vie s'il devait leur arriver quelque chose de grave. Souvenez vous de cela.

Il existe un cas particulier : celui d'amis qui vivent déjà dans un autre pays à risque et qui vous rendent visite. Le fait de changer de pays les rend plus vulnérables. Il est préférable de leur conseiller de faire une cure d'antipaludéens, les enfants étant plus particulièrement concernés.

ACTIONS PREVENTIVES

Vous venez d'arriver dans votre pays d'accueil. Le conteneur est devant la porte et vous allez commencer à emménager. Peut-être êtes-vous à l'hôtel ou dans un logement provisoire meublé en attendant que la maison ou l'appartement soit viable.

Une des premières choses à faire est d'aller acheter des MOUSTIQUAIRES imprégnées pour toute la famille. Si vous n'êtes pas certain de les trouver sur place, achetez-les sur internet (plusieurs sites existent) ou chez votre pharmacien avant de partir.

Chaque soir, contrôlez l'absence de trous ou de déchirures même minimales et bordez la moustiquaire de manière hermétique autour du lit. Couvrez toujours le berceau de votre bébé de sa moustiquaire quand vous le couchez.

Ne négligez pas cet achat. Ce n'est pas parce que vous dormez dans un endroit climatisé que vous êtes protégé. L'air conditionné diminue la vitalité des moustiques sans les tuer.

Vous pouvez aussi brancher des PRISES anti-moustiques dans les chambres. Elles se placent sur une prise de courant alimentée. Certes, elles auront une efficacité limitée en cas de coupures d'électricité et si vous n'avez pas de groupe électrogène !

Lorsque vous sortez dîner ou êtes invités à un apéritif à l'extérieur, prenez soin de porter des vêtements longs. Gardez toujours un spray anti-moustiques dans votre sac. On ne sait jamais si on va passer toute la soirée à l'intérieur ou pas. Si possible, renouvelez l'application toutes les quatre heures. Avant le coucher, prenez une douche pour enlever la crème. N'utilisez pas une crème destinée à un adulte pour un enfant et vice-versa. Les dosages sont différents. Protégez surtout les bébés et les enfants en bas âge. Une astuce de nombreuses mères pour éviter l'application quotidienne de lotions anti-moustiques chimiques sur les peaux d'enfants, est de réaliser un mélange de lotion corporelle pour bébé avec de l'essence de citronnelle (facilement accessible en pharmacie). Cela sent bon et a le mérite d'être moins irritant que la plupart des lotions vendues sur le marché.

Si vous prévoyez un dîner chez vous à l'extérieur, pensez à utiliser des TORTILLONS. C'est facile. On les met sous la table et on les allume. Ils diffusent une fumée odorante qui éloigne les moustiques.

MEME SI ELLES NE SONT PAS EFFICACES A 100%, IL EST INDISPENSABLE DE SUIVRE AVEC SOIN TOUTES CES RECOMMANDATIONS POUR VOUS ASSURER D'UNE PROTECTION MAXIMALE.

SIGNES DE LA MALADIE

Le paludisme est vicieux car les signes ne sont pas toujours les mêmes.

Certains signes doivent vous alerter et vous faire consulter immédiatement un médecin :

- Maux de tête
- Fièvre
- Sueurs
- Frissons
- Douleurs musculaires

Ces signes peuvent faire penser à une grippe.

Mais attention car la forme la plus grave du paludisme, l'espèce du « Plasmodium Falciparum », est traître et **les signes ne sont pas toujours évidents**, surtout chez les enfants !

La fièvre peut être faible.

On peut avoir des douleurs abdominales avec diarrhée ou constipation.

On peut avoir des troubles de la respiration.

UNE SEULE REGLE : A LA MOINDRE FIEVRE, MÊME FAIBLE, LE RISQUE DE PALUDISME DOIT ÊTRE ENVISAGÉ AVANT TOUT AUTRE DIAGNOSTIC.

Vous avez le droit de demander un test de « frottis » ou « goutte épaisse » et/ou « QBC » à votre médecin même s'il diagnostique une autre maladie. Ecoutez votre instinct !

Le paludisme peut évoluer en quelques jours vers une forme mortelle. Dans le cas de l'espèce du « Plasmodium Falciparum », le parasite inoculé par le moustique arrive dans le sang, passe dans le foie et se diffuse dans tout le corps par les voies sanguines. Il peut s'attaquer plus particulièrement au cerveau (neuropalu), aux voies pulmonaires ou aux voies digestives.

Je m'appelle Aude Girard. Mon fils adoré, Aymeric, est mort à l'âge de 7 ans le 10 mai 2010 à Dakar d'un paludisme à Plasmodium Falciparum aggravé d'une atteinte épathique des voies biliaires. Il avait mal au ventre et la fièvre était faible. Le médecin avait diagnostiqué un problème gastrique et n'avait pas demandé de test de détection du paludisme. Il est mort en quelques jours et nous sommes restés impuissants.

Pour que cela n'arrive plus jamais ...