

# <http://www.DirRss.com>

---

<http://www.danger-sante.org>

---

**Les vaccins à faire avant de partir à Djibouti, la fièvre jaune et le paludisme**

### **Le vaccin de la fièvre jaune pour Djibouti :**

Non obligatoire si vous venez d'Europe, d'Amérique du Nord, d'Océanie ou d'Asie

Obligatoire si vous avez effectué un séjour préalable dans certains pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud

### **Les autres vaccins pour un voyage à Djibouti :**

Hépatite A : vaccin recommandé

Hépatite B : vaccin recommandé

Méningites A et C : vaccination recommandée pour la période de décembre à juillet.

Poliomyélite: vaccin recommandé

Tétanos: vaccination recommandée

Typhoïde: vaccin recommandé

### **La protection contre le paludisme pour un séjour à Djibouti :**

Un pays du groupe III : ce qui correspond à un certains médicaments comme par exemple le méfloquine (Lariam) ou atovaquone + proguanil (Malarone)

Une protection moustiques (répulsifs, moustiquaires imprégnées, etc.) est importante, pensez-y avant de partir.

### **Les autres maladies pour le pays Djibouti :**

La Bilharziose est une maladie qui se contracte quand on se baigne dans des eaux douces. En effet, l'eau stagnante favorise le développement de bactéries.

La Mouche Tsé Tsé est attirée par les vêtements foncés. Sa piqûre est douloureuse. Elle pique durant les heures les moins chaudes de la journée.

Particulièrement recensée dans les forêts et les cordons boisés au bord des fleuves, elle n'est pas sensible aux répulsifs anti-moustiques et peut même piquer à travers les vêtements.

La Turista : due à une mauvaise hygiène alimentaire. Elle se caractérise par des diarrhées et vomissements et dure environ 4 jours.

Précautions à prendre : ne pas boire d'eau du robinet, ne pas manger de fruits et légumes crus et non pelés, de la viande non cuite et se laver les mains fréquemment.

### **Différents risques santé présents à Djibouti :**

Risque d'épidémies vectorisées toujours possible (fièvre de la vallée du Rift, dengue, etc.) de même, pour la tuberculose ou le choléra qui est présent : 210 cas en une semaine en août 2000.

Attention lors de vos baignades aux requins, poissons pierre, raies.

Attention lors de vos promenades aux serpents najas et vipéridés, scorpions, araignées.

Mots clef : [afrique djibouti](#), [ambassade de djibouti](#), [blog djibouti](#), [djibouti ville](#), [maladies djibouti](#), [paludisme djibouti](#), [photos djibouti](#), [santé djibouti](#), [vaccins djibouti](#), [visa djibouti](#)

<http://www.danger-sante.org/djibouti-paludisme-vaccins/>

---

### **Le cancer inconnu du grand public : Mésothéliome (mesothelioma)**

## Qu'est-ce que le cancer mésothéliome?

Le **mésothéliome** ou mesothelioma est une forme rare et virulente de cancer des surfaces mésothéliales qui affecte le revêtement des poumons (la plèvre), de la cavité abdominale (le péritoine) ou l'enveloppe du cœur (le péricarde).

Le mésothéliome est causé par l'exposition à des fibres minérales (comme l'amiante par exemple). Certains y ont été exposés à leur travail et d'autres secondairement par des membres de la famille qui à leur insu, ont ramené des fibres à la maison de leur travail dans leur vêtements ou leurs cheveux ou sur leur peau.

Le plus souvent le cancer mesothelioma est le résultat d'une exposition de 20 à 50 ans ou plus auparavant.

Le mésothéliome malin est une forme assez rare de cancer qui commence dans le mésothélium, une membrane qui recouvre et protège la plupart des organes internes du corps.

Le mésothélium est composé de deux couches, l'une qui entoure l'organe lui-même, et l'autre qui forme un sac l'entourant complètement. Une petite quantité de liquide est normalement produite entre ces deux couches, lubrifiant le mouvement des organes protégés.

Quand les cellules normales du mésothélium perdent leur contrôle et se disséminent rapidement, elles produisent un mésothéliome.

La forme de mésothéliome la plus commune est le mésothéliome pleural.

Il se produit dans la plèvre, le revêtement des poumons. Les autres formes sont le mésothéliome péritonéal, atteignant le péritoine, revêtement de la cavité abdominale et le mésothéliome péricardique, du péricarde.

La survenue de cette maladie, parfois qualifiée de **cancer de l'amiante**, cette fibre étant le principal facteur de risque reconnu pour ce type de cancer, n'est pas indicative d'un seuil minimal d'exposition et son traitement médical a un impact limité sur l'espérance de vie des malades, en général de 12 à 18 mois.

Un réel marché des avocats spécialisés sur le cancer mesothelioma existe au Etats-Unis, certains mots clefs sont très présents comme par exemple : mesothelioma lawyers, mesothelioma attorneys, également mesothelioma treatments ou encore mesothelioma.

Les premières manifestations retrouvées à l'examen clinique sont des douleurs thoraciques, souvent associées à un essoufflement et à un épanchement pleural récidivant, en général hémorragique. Le temps de latence entre la première exposition et le développement du mésothéliome est rarement inférieur à 20 ans, souvent de l'ordre de 30 à 40 ans, voire plus. Il ne semble pas exister de valeur seuil d'exposition en rapport avec un risque d'apparition.

Il a été décrit des cas de mésothéliomes pleuraux survenant dans l'environnement familial proche des travailleurs exposés à l'amiante, les sujets étant exposés du fait de la contamination des locaux d'habitation ou lors de l'entretien de vêtements empoussiérés.

Le tabac joue un rôle de cofacteur synergétique dans le risque de survenue d'un mésothéliome.

## Les conséquences du cancer mesothelioma :

Bien que les taux d'incidence rapportés aient augmenté ces vingt dernières années, le mésothéliome est toujours un cancer relativement rare.

L'incidence est approximativement d'un cas pour un million d'habitants. Par comparaison, les populations avec un niveau de tabagisme élevé peuvent atteindre l'incidence de plus de mille cancer du poumon par million d'habitants.

L'incidence du mésothéliome malin atteint actuellement un niveau d'environ 7 à 40 cas par 1 000 000 habitants dans les nations occidentales industrialisées, suivant l'importance de l'exposition des populations à l'amiante pendant les décennies passées.

On a estimé que l'incidence aux Etats-Unis a pu atteindre un à 15 pour 1 000 000 habitants en 2004.

On s'attend à ce que l'incidence continue à augmenter dans d'autres régions du monde. Le mésothéliome se produit plus souvent chez les hommes que chez les femmes et le risque augmente avec l'âge, mais cette maladie peut apparaître chez des hommes ou des femmes à n'importe quel âge.

On peut noter qu'une épidémie de mésothéliome a été découverte dans trois villages turcs (Karain, Tuzkoy et Sarehidir).

Elle est responsable aujourd'hui de 50% des décès là-bas.

### **Les risques pour la santé du cancer mesothelioma :**

L'exposition professionnelle à l'amiante est le facteur de risque principal pour le mésothéliome.

Un passé d'exposition à l'amiante existe dans presque tous les cas répertoriés. Cependant, le mésothéliome a été rapporté dans quelques cas d'individus sans exposition connue à l'amiante.

L'amiante a été employé couramment dans beaucoup de produits industriels, y compris le ciment, des garnitures de frein, bardeaux de toit, revêtement de sol, des textiles, et des produits d'isolation. Si de minuscules particules d'amiante flottent dans l'air, particulièrement pendant le processus de fabrication, elles peuvent être inhalées ou avalées, et poser de sérieux problèmes de santé.

En plus du mésothéliome, l'exposition à l'amiante augmente le risque de cancer bronchique, provoque l'asbestose une fibrose pulmonaire (maladie chronique non cancéreuse), et d'autres cancers, comme les tumeurs du larynx et du rein.

Pour une personne l'association du tabagisme et de l'exposition à l'amiante augmente de manière significative le risque de développer un cancer des voies aériennes supérieures ou un carcinome bronchique.

En dehors de ce cas particulier, le tabagisme ne semble pas augmenter le risque de mésothéliome.

Quelques études suggèrent que le virus simien 40 pourrait agir comme cofacteur dans le développement du mésothéliome.

### **Exposition et cancer de l'amiante :**

Les secteurs professionnels ayant conduit à des expositions à l'amiante concernaient les unités d'extraction, et les industries employant de l'amiante du fait de ses propriétés.

Les unités d'extraction

La fabrication de matériaux à base d'amiante : fabrication de fibrociment, de textile amiante, etc.

L'isolation (dans le bâtiment, dans la confection de fours industriels, dans la fabrication de matériel thermique et frigorifique, dans les chantiers navals) et calorifugeage (le flochage avec des produits contenant de l'amiante est interdit en France depuis 1977)

L'utilisation d'amiante comme protection contre la chaleur (gants, tabliers, cordons, couvertures...) dans diverses industries : chantiers navals, sidérurgie, fonderie, fabrication de verre, industrie du bâtiment, etc.

Ceux qui ont directement travaillé avec de l'amiante ou des produits de l'amiante courent le plus grand risque de développer un mésothéliome, cependant, le mésothéliome a été rapporté chez certains individus ayant eu une exposition minime.

Les métiers à haut risque de développement du cancer mesothelioma :

- Les charpentiers dans le domaine du fer
- Les constructeurs du châssis de véhicule
- Les plombiers
- Les Installateurs de gaz
- Les charpentiers
- Les électriciens
- Les travailleurs dans le bâtiment
- Les plâtriers
- Les entrepreneurs dans la construction
- Les bricoleurs
- Les constructeurs en acier
- Les peintres
- Les tôliers
- Les soudeurs

Depuis l'interdiction de fabrication d'importation et de commercialisation de matériaux contenant de l'amiante en France (décret 96-1133 du 24/12/1996), c'est l'intervention sur des matériaux en place contenant de l'amiante qui constitue la préoccupation majeure, en particulier chez tous les professionnels du bâtiment (travaux de retrait d'amiante).

### **La cause du cancer du mésothéliome**

Le mésothéliome est presque toujours causé par l'exposition aux fibres d'amiante. Beaucoup de gens y ont été exposés à l'armée et d'autres par leur occupation ou encore, secondairement, au contact d'ouvriers exposés. À cause de l'état latent du cancer, il peut n'apparaître que 20 à 50 ans ou plus après exposition.

### **Un cancer rare ?**

Sur base de renseignements obtenus de L'Institut finlandais de la santé professionnelle à Helsinki, l'incidence du mésothéliome en Europe de l'Ouest est supposée atteindre son pic entre 2010 et 2020.

### **Les types de produits qui peuvent contenir typiquement de l'amiante :**

Les produits suivants ont communément contenu des taux variables d'amiante.  
Cette liste ne les inclut pas tous et n'est qu'une source de documentation.

- Blindage moulé ou préformé utilisé dans l'isolement thermique de tuyaux et de chaudières
- Des panneaux d'isolation utilisés comme protection contre l'incendie, isolement thermique, séparations et conduits
- Bouillage d'amiante utilisés comme pare-feu dans les faux plafonds
- Carton enroulé, papier et produits en papier utilisés pour l'isolement de matériel électrique ; le papier d'amiante peut aussi être utilisé comme revers incombustible sur les panneaux en fibres de bois
- Des produits de ciment d'amiante en feuilles plates et ondulées utilisées pour recouvrir plafonds ou murs; les produits du ciment ont aussi été utilisés dans les gouttières, les canalisations d'eau de pluie et les réservoirs d'eau
- Les revêtements à texture
- Du matériel de couverture de toit en bitume
- Carreau de plancher en vinyle ou thermoplastique
- Etc.

### **Des organismes dédiés aux cancers mesothelioma existent :**

Mesothelioma International se consacre à la lutte contre le mésothéliome ? une crise de santé mondiale qui a ses racines dans l'utilisation de l'amiante par l'humanité. Bien que l'utilisation d'amiante ait maintenant été interdite au sein de l'Union Européenne, il est estimé que 250 000 ouvriers en Europe de l'Ouest seule mourront de mésothéliome avant 2029. Nous espérons que ce site sera utile pour ceux partout en Europe qui sont affectés par cette épidémie.

Mots clef : [cancer de l'amiante](#), [cancer mesothelioma](#), [cancer mesothéliome](#), [cancers du mesothéliome](#), [cancers mesothelioma](#), [cancers rares](#), [malignant mesothelioma](#), [mesothelioma](#), [mesothelioma treatments](#), [mesothéliome](#)

<http://www.danger-sante.org/cancer-mesotheliome-mesothelioma/>

---

**Le marché du Viagra pour femmes va exploser en Europe en 2008 et 2009**

Après le [viagra pour les hommes](#), un marché extrêmement concurrentiel sur Internet avec la présence d'une quantité importante de fausses pillules qui sont vendues à travers de nombreux sites Internet présents dans des pays où la législation est moindre pour ceux qui envoient des quantités très importantes de messages non sollicités par e-mail.

La découverte d'un viagra pour femmes est une information qui est peu connue en France, Belgique, Suisse et dans le reste de l'Europe.

Cependant aux Etats-Unis, les requêtes à ce sujet sur les moteurs de recherches comme Google explosent avec comme exemple les mots clefs suivants : viagra for women, female viagra, viagra women, female impotence, etc.

### **Une nouvelle molécule pour le viagra féminin (viagra women) :**

Une nouvelle molécule nommée **flibanserin** promet des effets multiplicateurs sur le désir féminin. La firme allemande Boehringer prépare sa commercialisation.

Sans même se soucier de savoir si les femmes enviaient aux hommes leurs pilules bleues, de nombreuses firmes pharmaceutiques sont parties à la recherche d'un Viagra au féminin dans l'espoir d'augmenter très fortement leur chiffre d'affaire.

En créant la molécule **flibanserin** et commercialisée sous le nom d'Ectris, l'entreprise pharmaceutique allemande Boehringer Ingelheim à la base n'était pas sur la piste d'un Viagra pour femmes mais cherchait à développer un antidépresseur à action rapide.

Sachant qu'un effet secondaire fréquemment associé aux antidépresseurs est la perte de libido, lors des essais sur des cobayes humains, une attention toute particulière a été portée sur un tel impact.

Décevante du point de vue antidépresseur, la molécule a réservé une surprise de taille à l'équipe de chercheurs pour la sexualité de la femme.

Depuis on trouve de très nombreux commentaires sur cette molécule sur Internet du type "the viagra for women really works for me, a real pleasure!"

«Nous savions déjà que des problèmes sexuels chez les femmes n'étaient pas seulement en rapport avec la circulation sanguine mais avec la stimulation cérébrale. Nous avons découvert que la flibanserin amène le désir à un niveau normal, sans effets secondaires en stimulant les endroits du cerveau associés aux émotions et au plaisir.» Déclaration du docteur Charles De Wet, chercheur chez Boehringer.

Contrairement au viagra, l'absorption de flibanserin requiert six à huit semaines avant de voir des effets significatifs chez la femme.

Actuellement, plus de 5000 femmes aux Etats-Unis sont en train de tester ce nouveau produit miracle. Il faudra attendre fin 2008, voir 2009, pour envisager la commercialisation de ce produit miracle.

### **Les produits aphrodisiaques naturels :**

Ainsi le chocolat, déjà associé au plaisir par les Aztèques, était utilisé par la marquise de Pompadour pour

«s'échauffer le sang» et répondre aux sollicitations de Louis XV. Aujourd'hui, pour épicer vos nuits, le chocolat belge **NewTree lance Sexy**, une plaque qui combine dans sa pâte de cacao du guarana, une graine bourrée de caféine, et des pépites de gingembre.

Nombre d'autres aliments sont réputés pour stimuler le désir entre deux partenaires :

- Le soja
- Le ginseng
- La grenade
- Le piment
- Le persil plat
- La coriandre
- La truffe
- Les abricots
- Les huîtres
- etc.

Le **nordic walking**, s'expliquerait-il par un des effets bénéfiques durables que lui prête la marque Fischer dans sa pub Trends07 distribuée chez les marchands de sport.

«Sa pratique augmente l'appétit sexuel», dit la publicité en question. Il existe des bâtons aphrodisiaques.

### **L'évolution du viagra chez les hommes et les problèmes sexuelles des femmes :**

Depuis les années 80, la vie sexuelle des hommes a reçu l'attention professionnelle et médicale des laboratoires Pfizer, très connu pour avoir commercialisé le Viagra.

Les études ont rapporté que 43% des femmes souffrent d'un dysfonctionnement sexuel Alors que seulement 31% de la population masculine a déclaré souffrir de dysfonctionnement sexuel. (En ce qui concerne les résultats, il faut tenir compte qu'un homme aura plus de mal à avouer avoir un problème sexuel qu'une femme, les résultats de cette étude ne sont peut être pas entièrement juste.)

La nécessité d'une Viagra pour femmes est important, peut-être même encore plus que des hommes! Une question se pose alors : y a-t-il une pillule de viagra pour femmes?

La Viagra pour hommes agit en augmentant l'afflux sanguin aux organes génitaux. Ce produit a donné des résultats impressionnants contre l'impuissance et le dysfonctionnement sexuel. Ceci a encouragé les laboratoires pharmaceutiques à travailler pour offrir des solutions également efficaces pour les femmes.

### **La question de l'apparition de viagra pour femme existe depuis longtemps :**

Selon une étude italienne en 1999, les femmes pourraient également bénéficier du célèbre Viagra. Initialement prévu pour traiter les dysfonctionnements érectiles chez l'homme, ce médicament augmente le flux sanguin dans le pénis et permet ainsi d'atteindre l'érection et de la conserver. L'étude s'est concentrée sur le suivi de 53 femmes d'une vingtaine d'années souffrant de ne pas pouvoir atteindre et maintenir suffisamment d'excitation sexuelle.

Pendant quatre semaines, les scientifiques ont donné aux unes un placebo, aux autres une pilule de Viagra. Les résultats suggèrent que l'excitation féminine et l'atteinte de l'orgasme étaient plus fréquents chez les femmes traitées.

Sur une échelle de cinq, les scores des femmes traitées sont passés de 1,5 à 4,2 contre seulement 2,6 pour les femmes sous placebo. Cette étude ne permet cependant pas à elle-seule de prouver l'utilité du Viagra dans le traitement des dysfonctionnements sexuels chez la femme. De plus amples recherches seront nécessaires avant de prescrire ce type de médicament aux femmes. Selon une étude américaine parue dans JAMA2, 43 % des femmes (contre 31 % des hommes) souffrent de troubles sexuels.

(Source : British Journal of Obstetrics and Gynaecology, Février 1999)

## **Les différents produits qui existent aujourd'hui pour améliorer la sexualité des femmes :**

Plusieurs solutions à défaut d'un authentique viagra pour femmes sont disponibles :

Une **crème à base de plantes** est principalement une crème de stimulation du libido féminin. Une fois appliquée, ce produit « théoriquement » doit améliorer l'afflux sanguin et la dilatation des vaisseaux sanguins autour du clitoris et ainsi augmenter remarquablement l'excitation.

En majorité, les crèmes de ce type existantes actuellement sur le marché restent sans efficacité et nous ne pouvons en recommander aucune.

Les **stimulants sexuels** : ces suppléments améliorent le fonctionnement de l'appareil circulatoire, équilibrent les hormones, développent le système reproducteur et assure un sentiment de bien-être. La plupart des femmes qui ont déjà utilisé ces suppléments rapportent des résultats positifs dès la première semaine du traitement,

Par exemple, un stimulant sexuel à base de plantes : Mood-On ou Diva est une capsule de stimulation sexuelle est conçue pour les femmes qui souhaitent augmenter le plaisir sexuel, la libido, l'endurance, les orgasmes, la lubrification, et la satisfaction sexuelle globalement!

Les **pillules naturelles** pour femmes occupe une partie très importante du marché des suppléments naturels.

A la différence des médicaments prescrits, ces stimulants naturels sont en principe sans effets indésirables et peuvent être obtenus sans prescription.

Grâce à leur sécurité et efficacité, les suppléments naturels sont aujourd'hui le 1er choix des femmes qui veulent améliorer leur libido et s'offrir un meilleur plaisir sexuel.

Alors que le Viagra fait un carton chez les hommes, voici que débarque le **Womenra**.

Des études montrent que les femmes qui utilisent le Womenra ont une activité sexuelle beaucoup plus forte et qu'elles ressentent beaucoup plus de plaisir.

Le Womenra augmente le flux de sang vers les organes génitaux de la femme afin et offre plus de plaisir grâce au Citrate de Sildenafil (composant que l'on retrouve dans le Viagra).

**Vigorelle** est la crème sexuelle topique stimulante, en utilisant les extraits botaniques les plus purs et ingrédients tout normales.

Vigorelle est une crème normale et de fines herbes activée par votre propre contact. Parfois appelé "Viagra des femmes"

Il faut appliquer la crème sur les parties intimes avant ou pendant les rapports sexuels.

## **Les dangers pour la santé des viagra pour femmes :**

Beaucoup de femmes éprouvent une diminution du désir ou de la satisfaction sexuelle due à certains facteurs tels que l'effort, la dépression, l'accouchement, la ménopause ou les fluctuations hormonales. Certaines, femmes ne prêtent aucune attention à leurs sentiments, croyant qu'un déclin dans la libido est juste une chose qui arrive, mais qui ne peut pas être facilement corrigée.

Certaines femmes sont prêtes à tout pour retrouver une sexualité normale, ce sont des cibles faciles pour des vendeurs peu scrupuleux.

Attention à vos achats sur Internet, vous pouvez trouver des produits de qualité mais également des produits très dangereux avec une composition suspecte.

Les effets secondaires des fausses pillules de viagra chez les hommes sont nombreux, attention donc aux produits pour femmes.

Nous vous conseillons d'acheter sur des sites de confiance, de ne pas faire vos achats suite à un e-mail non sollicité.

Renseignez-vous sur Internet pour obtenir des avis, des test à travers des forums ou des articles.

Mais attention, dans différents forums de santé, des vendeurs utilisent de faux pseudonymes pour vanter l'efficacité de leurs produits.

Mots clef : [aphrodisiaques femmes](#), [aphrodisiaques naturels](#), [female viagra](#), [problemes sexuelles femmes](#), [viagra féminin](#), [viagra femmes](#), [viagra for women](#), [viagra pour femme](#), [viagra women](#), [vigrx pills](#)

<http://www.danger-sante.org/viagra-for-women/>

---

**Le sida et les vaccins à faire avant de partir au Burundi**

## Les vaccins obligatoire pour le Burundi :

La fièvre jaune : la vaccination n'est exigée que pour les voyageurs ayant quitté depuis moins de 6 jours un pays où sévit la fièvre jaune.

La vaccination est cependant recommandée en raison des risques encourus.

## Les vaccins recommandés pour votre voyage au Burundi :

Pour un voyage touristique : fièvre jaune, hépatite A, hépatite B, méningite à méningocoques, poliomyélite, tétanos, typhoïde.

Pour un voyage aventureux ou de longue durée : fièvre jaune, hépatite A, hépatite B, méningite à méningocoques, poliomyélite, rage, tétanos, typhoïde.

## Les principales maladies au Burundi qu'un touriste peut attraper :

Il faut mettre à jour le **Tétanos** (infections d'une plaie), la **polio** (maladie infectieuse et contagieuse qui atteint la moelle épinière), la **diphthérie** (maladie contagieuse caractérisée par la formation de membranes sur les muqueuses), les **hépatites A&B**, ainsi que la **méningite A, C, Y et W** et la **typhoïde**.

Le **Choléra** est due à un manque d'hygiène, il faut savoir que le vaccin n'est plus commercialisé en France car peu efficace.

Le principal symptôme du choléra est une diarrhée.

La **Bilharziose** (urinaire ou intestinale) est une maladie qui se contracte quand on se baigne dans des eaux douces. En effet, l'eau stagnante favorise le développement de bactéries.

La **Turista** : due à une mauvaise hygiène alimentaire. Elle se caractérise par des diarrhées et vomissements et dure environ 4 jours.

Précautions à prendre : ne pas boire d'eau du robinet, ne pas manger de fruits et légumes crus et non pelés, de la viande non cuite et se laver les mains fréquemment.

La **Loase** est une maladie transmise par le chrysops. Ce taon est présent en forêt après la saison humide.

## Les conseils santé de [Danger-Sante.org](http://www.danger-sante.org) :

Il ne faut pas hésiter à se faire vacciner contre la rage, en particulier pour les sujets partant pour de longs séjours.

N'oubliez pas que le préservatif est le seul mode de prévention efficace contre les maladies vénériennes.

Le soir il faut se couvrir le corps (pantalon, manches longues).

Eviter de trop sortir à la tombée de la nuit.

Utiliser un répulsif anti-insectes sur les parties découvertes du corps.

Mots clef : [maladies burundi](#), [santé burundi](#), [sida burundi](#), [tourisme burundi](#), [vaccination burundi](#), [vaccins burundi](#), [voyage burundi](#)

<http://www.danger-sante.org/sida-vaccins-burundi/>

---

## Les vaccins et Le sida / VIH au Cameroun

## **Les vaccins au Cameroun à faire :**

### **Tétanos**

### **Diphtérie**

### **Polio**

Avant tout voyage, vérifiez que vos vaccins diphtérie, Tétanos, Polio datent de moins de dix ans. Un rappel peut suffire pour vous protéger pendant votre voyage.

### **Fièvre jaune**

Le vaccin de la fièvre jaune s'administre en une injection; Elle doit être réalisée au moins dix jours avant le départ. Il n'y a pas de précaution particulière à prévoir avant la vaccination. La validité du vaccin est de 10 ans. Ce vaccin est habituellement bien supporté. Il est obligatoire dès l'âge de 1 an.

La fièvre jaune est une maladie virale, le plus souvent mortelle, transmise par une piqûre de moustique. elle sévit dans les zones inter-tropicales d'Afrique et d'Amérique du Sud. Il n'y a pas de fièvre jaune en Europe, en Asie ni en Océanie. L'entrée de nombreux pays d'Afrique exige un certificat international de vaccinations.

### **Hépatite A**

Chez l'adulte, le vaccin s'administre en une seule injection suivie d'un rappel six à douze mois plus tard. La durée de protection est ensuite de 10 ans.

Chez l'enfant de 1 à 15 ans, la vaccination nécessite deux injections à un mois d'intervalle, suivies d'un rappel six à douze mois plus tard. La durée de protection est également de dix ans.

L'hépatite A est la plus fréquente des hépatites virales. Elle est transmise par les boissons ou l'alimentation. C'est une maladie très fréquente chez le voyageur, bénigne, mais souvent invalidante. L'hépatite A est fréquente dans les pays à faible niveau d'hygiène.

### **Hépatite B**

La vaccination est de deux injections à un mois d'intervalle, suivies d'un rappel six mois plus tard, puis d'un rappel tous les cinq ans. Le vaccin contre l'hépatite B peut être administré en même temps que les autres vaccins conseillés. Il peut être également proposé à l'enfant ou à la femme enceinte.

## **Protection contre le paludisme au Cameroun :**

Pays du groupe III selon l'OMS : présence de souches résistantes à la chloroquine.

Protection moustiques (répulsifs, moustiquaires imprégnées), méfloquine (Lariam®) ou atovaquone + proguanil (Malarone®).

CI ou intolérance : chloroquine + proguanil (Savarine®).

## **Le sida au Cameroun :**

Malgré de nombreuses campagnes de sensibilisation menées par le Comité National de Lutte contre le SIDA au Cameroun (CNLS) depuis sa création en 1987, l'épidémie de SIDA a continué de progresser. Le taux de prévalence du VIH dans la population sexuellement active est estimé à 7,2 % en 1998, contre 0,5 % en 1992. En outre, le nombre de cas déclarés de SIDA a dépassé 20 419 cas entre 1985 et 1998, dont plus d'un tiers pour la seule année 1998.

## **Autres risques santé au Cameroun :**

Nombreux germes responsables de diarrhée, épidémies de shigelloses. Ecllosion d'une épidémie de fièvre hémorragique toujours possible (Ebola, Lassa, Marburg, etc).

Nuisances des forêts équatoriales africaines : serpents, taons, etc. Tungose, miasmes.

Réseau routier et véhicules généralement mal entretenus : ne pas circuler de nuit.

Mots clef : [cameroun infos](#), [crash cameroun](#), [france cameroun](#), [sida cameroun](#), [visa cameroun](#)

<http://www.danger-sante.org/sida-cameroun-tourisme/>

---

## **Les vaccins et le paludisme au Cap-Vert et dans les îles.**

### **Le vaccin obligatoire avant de partir en séjour au Cap Vert :**

La fièvre jaune : la vaccination est exigée uniquement pour les voyageurs ayant quitté depuis moins de 6 jours un pays où sévit la fièvre jaune.

### **Les vaccins recommandés pour un voyage au Cap vert :**

Pour un voyage touristique : hépatite A, hépatite B, poliomyélite, tétanos, typhoïde.

Pour un voyage aventureux ou de longue durée : hépatite A, hépatite B, poliomyélite, tétanos, typhoïde.

### **Le paludisme au Cap-Vert :**

Zone de paludisme classée dans le groupe A, selon la classification de l'Organisation Mondiale de la Santé : dans l'île de Sao Tiago.

Période de transmission maximale : de septembre à novembre.

Le paludisme urbain est très rare.

### **Les numéros d'urgences du Cap Vert :**

Assistance médicale / santé : 130

Pompiers : 131

Police : 132

### **Autres risques santé :**

Les maladies gastro-intestinales ne sont pas rares chez les touristes peu habitués aux traditions culinaires locales et peu précautionneux.

L'eau du robinet du réseau public est en principe potable car le traitement est fiable.

Néanmoins, compte tenu de l'état des canalisations, l'eau peut être polluée ; en outre, l'eau livrée par des entreprises privées n'est pas toujours de bonne qualité.

Il est recommandé, si on le peut, de boire de l'eau minérale, facilement disponible.

Mots clef : [cap vert afrique](#), [iles du cap vert](#), [santé cap vert](#), [séjour cap vert](#), [tourisme cap vert](#), [vaccins cap vert](#), [voyage cap vert](#)

<http://www.danger-sante.org/vaccins-cap-vert-iles/>

---

## Tourisme en Centrafrique : les conseils santé pour votre séjour.

### Les vaccins nécessaires pour le Centrafrique :

Diphtérie  
Tétanos  
Polio  
Fièvre jaune

Les vaccins spécifiques à votre type de voyage : Typhoïde, Hépatite A, Hépatite B

Les vaccins éventuels : Rage, méningite A + C (séjours de plus de trois mois, contacts avec la population)

### Les risques santé pour le Centrafrique :

La situation sanitaire du pays a été qualifiée de « désastreuse » par le PNUD, d'autant que la quasi-totalité des maladies tropicales existent en RCA.

La diarrhée du voyageur très fréquente, toutes étiologies possibles : 739 cas et 23 décès lors d'une épidémie de shigellose de juin à oct. 2003.

L'eau du robinet, non potable (à sécuriser méticuleusement) en particulier en saison humide lorsque que les effluents se mélangent encore plus à l'eau de boisson.

Une éclosion d'une fièvre hémorragique toujours possible (Lassa etc).

Ne pas négliger le rappel polio, l'infection étant en recrudescence régionale à partir du Nigeria.

Attention aux conséquences liées à l'exposition au soleil et à la chaleur, surtout pour les enfants et les personnes âgées.

Les maladies transmises par l'eau et les aliment sont très fréquentes. Et les maladies transmises par les arthropodes sont également très fréquentes. Une protection particulière contre les moustiques est impérative.

Mots clef : [blog centrafrique](#), [france centrafrique](#), [humanitaire centrafrique](#), [information centrafrique](#)

<http://www.danger-sante.org/voyage-centrafrique-vaccins/>

---

### Les vaccins et les maladies pour un voyage à Comores

## **Vaccins obligatoires avant un voyage à Comores :**

Diphthérie  
Tétanos  
Polio

Les vaccins spécifiques selon votre voyage : Typhoïde, hépatite A, Hépatite B

Les vaccins éventuels : Méningite A+C (en particulier enfants, adolescents, et jeunes adultes, séjours prolongés).

## **Les risques santé pour Comores :**

La diarrhée du voyageur fréquente.

Le risque hydrique important, dont choléra : ne consommer que des boissons industrielles ou sécurisées.

Eviter les glaçons et fruits sans enveloppes, déjà pelés ou non lavés.

Les Comores sont un pays instable, qui a subi 19 coups d'état depuis l'indépendance de 1975. Contraintes touristiques nombreuses : possibilités d'hébergement réduites, liaisons aériennes inadaptées.

Aucune structure médicale dans l'île d'Anjouan, il faut se munir de tous les médicaments nécessaires.

Respecter les coutumes (vêtements et alcool surtout) des pays musulmans.

Cyclones possibles entre novembre et avril.

Tout l'archipel est impaludé. Les souches présentes sont très résistantes à la chloroquine (zone 3).

Une recrudescence des cas de fièvre typhoïde et de choléra est signalée depuis le début de l'année 2007.

Des épidémies de dengue surviennent régulièrement, la tuberculose est fréquente dans le pays.

Mots clef : [comores infos](#), [iles des comores](#), [madagascar](#), [maladies comores](#), [ocean indien](#), [santé comores](#), [vaccins comores](#)

<http://www.danger-sante.org/sante-comores-vaccins/>

---

## **RD-Congo**

## Les vaccins avant de partir au RD-Congo :

**Tétanos** : obligatoire dans l'enfance, avec rappels à 1-11 et 21 ans.

**Poliomyélite** : obligatoire dans l'enfance, par injection ou voie orale.

**Diphtérie** : obligatoire dans l'enfance, par injection souvent combinée au tétanos. Rappel à l'âge adulte tous les 10 ans.

**Fièvre jaune** : vaccination exigée que pour les voyageurs en provenance de zones infestées, avec risque de refoulement aux frontières.

La vaccination est contre-indiquée en cas de grossesse.

## Les autres maladies au RD-Congo :

**Méningite à méningocoques** : elle ne constitue pas un problème de santé spécifique, mais peut s'y rencontrer.

Il n'existe pas de vaccin contre la méningite à méningocoque B.

**Fièvre typhoïde ou salmonellose** : il s'agit d'une toxi-infection fréquentes en milieu tropical.

La prophylaxie repose soit sur le vaccin injectable : 1 injection avec rappel tous les 3 ans, soit vaccin oral : 1 comprimé à J1, J3, J5, rappel tous les 2 ans, ainsi que sur les mesures d'hygiène alimentaire. Ce vaccin est recommandé

en cas de séjour de plus de 3 semaines, mais ne protège que contre Salmonella.

**L'hépatite E** existe certainement, mais il n'existe pas de vaccin.

La prévention repose également sur les mesures d'hygiène.

**Choléra** : le choléra est présent, mais les simples précautions d'hygiène de base doivent suffire à vous protéger.

## Le VIH / SIDA au RD Congo

Les infections sexuellement transmissibles (IST) dont le sida ont le plus souvent pour origine des personnes apparemment saines, mais qui transmettent la maladie sans le savoir.

Il faut savoir que l'Afrique sub-saharienne est une des régions du monde les plus atteintes par le VIH / SIDA.

## Les conseils de [Danger-Sante.org](http://Danger-Sante.org) pour vos vacances au RD-Congo :

Il faut faire attention avec les animaux venimeux, tout particulièrement serpents et scorpions sur terre.

Les accidents de la circulation : La route est de loin la cause principale de mortalité et de morbidité pour les expatriés. Bouclez vos ceintures dans les véhicules. Portez le casque à moto. Evitez de circuler la nuit sur les routes.

Avec le système de soins local : les transfusions sanguines représentent un risque majeur : hépatites B et C, VIH.

Les aliments à éviter et les erreurs les plus courantes : eau du robinet, glaçons qui sont généralement faits avec de

l'eau du robinet, viande froide, a fortiori crue.

Mots clef : [conseils santé congo](#), [maladies congo](#), [r d congo](#), [rdc congo](#), [santé congo](#), [vaccins congo](#)

**Les dangers et les risques pour la santé et la sécurité, Congo-Brazzaville en Afrique**

## **Avertissements à lire avant votre séjour au Congo-Brazzaville :**

Les Affaires étrangères et le Commerce international du Canada recommande d'éviter tout voyage non essentiel en République du Congo, à l'exception de Brazzaville et de Pointe-Noire (voir ci-dessous). En raison de l'insécurité qui règne en République démocratique du Congo (RDC), il faut être extrêmement prudent lorsque l'on voyage dans la région frontalière du Nord du Congo qui longe la rivière Oubangui. La présence de réfugiés de la RDC à Impfondo et dans d'autres villes et villages le long des berges de la rivière peut causer de fortes tensions. Des combats éclatent sporadiquement dans la région du Pool, où se trouve la capitale, Brazzaville, et à l'est de Bouenza.

Les gens d'affaires ne doivent se rendre en République du Congo que si leurs hôtes et/ou des autorités locales leur prêtent assistance. La situation en matière de sécurité demeure imprévisible.

On recommande de faire preuve d'une grande prudence lors de voyages dans la capitale, Brazzaville, et à Pointe-Noire. Les déplacements entre Brazzaville et Pointe-Noire devraient être faits par avion.

## **Les vaccins obligatoires pour un séjour au Congo Brazzaville :**

La fièvre jaune

Attention, il s'agit d'une maladie mortelle, il faut être vacciné quelles que soient la forme de votre séjour et les obligations administratives.

Il faut prévoir une injection au moins 10 jours avant le départ.

## **Les vaccins qui sont recommandées avant un voyage au Congo Brazzaville :**

Hépatite A et B

Méningites à méningocoques

Rage

Diphtérie

Tétanos

Poliomyélite

Typhoïde

## **Les informations supplémentaires sur la santé :**

Il faut savoir que les établissements de santé sont mal équipés, et les approvisionnements en médicaments sont limités.

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet, ainsi que de consommer de la viande pas cuite.

Les voyageurs ne devraient boire que de l'eau embouteillée, provenant de bouteilles hermétiquement scellées.

La diarrhée est préoccupante dans le département de Niari, surtout dans les villages de Tsinguid, Vouka et Mayoko.

Mots clé : [congo 2007](#), [congo brazaville](#), [congo brazza](#), [congo rdc](#), [congo zaire](#), [info congo](#), [information congo](#), [republique congo](#)

**Le Sida, le paludisme et les vaccins en Côte d'Ivoire (Afrique)**

### **Le vaccin obligatoire avant le départ en côte d'ivoire :**

La fièvre jaune existe dans ce pays.

Il faut être vacciné quelles que soient la forme de votre séjour et les obligations administratives.

Prévoyez 1 injection au moins 10 jours avant le départ, demandez plus d'informations à votre médecin.

### **Les vaccins recommandés pour le séjour en cote d'Ivoire :**

Hépatites A et B

Diphtérie

Poliomyélite

Tétanos

Typhoïde

Méningites

Rage

### **Informations utiles pour un voyage en côte d'Ivoire :**

La conduite nocturne est dangereuse : éclairages déficients, véhicules peu fiables, l'intégrité policière est parfois en cause. Des pluies parfois torrentielles et dévastatrices en saison humide.

La mer peut être dangereuse, attention lors de vos baignades.

La présence de puces chiques (tungose) est fréquentes.

Attention de nombreux cas d'arnaques vis à vis de touristes ont été signalés.

### **Les risques et les dangers pour la santé en Côte d'Ivoire :**

Attention, tout le pays est impaludé, pensez aux médicaments.

L'épidémie de sida est très importante : le taux de séroposivité est supérieur à 10% au sein de la population adulte.

Des cas de fièvre jaune sont régulièrement recensés dans le pays.

### **Les aliments, la nourriture en Côte d'Ivoire :**

Les maladies gastro-intestinales ne sont pas rares chez les touristes peu habitués aux traditions culinaires locales.

Il ne faut pas boire d'eau du robinet et préférer les eaux minérales en bouteilles, sans glaçon, et éviter de manger des glaces et des sorbets.

Emporter dans ses valises des médicaments anti-diarrhéiques.

Il faut se laver les mains soigneusement avant chaque repas.

### **Les numéros de téléphones pour les urgences en Côte d'Ivoire :**

Préfecture de police (commissariat central) : 20 21 00 22 / 20 32 00 22

Gendarmerie : 20 21 88 83

Urgence : 185

### **Les conseils de [Danger-Sante.org](http://Danger-Sante.org) pour vos vacances en côte d'ivoire :**

#### **Les traumatismes (accidents de circulation, sports, etc.)**

Ils représentent 1/3 des rapatriements sanitaires et sont parfois graves.

Souvenez-vous que les véhicules ivoiriens sont souvent en aussi en mauvais état que les routes et que le respect du code de la route n'est pas une constante universelle.

### **La baignade en eau douce**

Elles exposent au risque des bilharzioses (ou schistosomoses).

Le risque est très variable d'un point d'eau à un autre dans une même région. Ne vous baignez que si vous pouvez obtenir un avis fiable sur place.

Retenez que la bilharziose est présente presque partout mais surtout dans le nord et dans la région du lac Kossou.

### **Marcher pieds nus**

A éviter car en plus du risque de blessures difficiles à cicatriser en milieu tropical, vous vous exposez à des infections parasitaires qui sont nombreuses.

### **Les traitements par perfusion et transfusion**

Si jamais en raison d'un problème de santé un traitement vous est proposé, il vaut mieux le recevoir par voie orale plutôt qu'en perfusion si c'est possible.

### **Au niveau du soleil**

Le soleil peut entraîner des brûlures souvent très désagréables parfois sévères. Il faut éventuellement préparer sa peau avant de partir et de toutes façons il faut éviter une exposition solaire prolongée.

L'utilisation de crème solaire haute protection est indispensable.

Mots clef : [arnaque côte d ivoire](#), [infos côte d ivoire](#), [paludisme cote d'ivoire](#), [tourisme côte d ivoire](#), [vaccins cote d'ivoire](#)

<http://www.danger-sante.org/sida-en-cote-d-ivoire/>

---

### **Le sida et le paludisme à Botswana en Afrique**

## **Le paludisme à Botswana en Afrique :**

Tout le pays est impaludé.

Le paludisme est endémique dans le nord.

Les risques sont plus réduits dans le centre (Serowe, Palapye, Mahalapye, Bobirwa), de l'ouest (Gantsi), et de l'est (Francistown, Selebi-Phikwe).

Les risques sont beaucoup moins importants dans le sud.

Les souches présentes sont très résistantes au médicament chloroquine (zone 3).

## **Le sida à Botswana :**

Le sida est important dans cette zone, pensez à acheter des préservatifs avant votre départ.

En cas d'exposition accidentelle, de nombreuses structures permettent de recevoir des soins et d'effectuer rapidement un dépistage.

37% de la population est séropositive (2ème rang mondial).

## **Les autres maladies pour Botswana :**

Les cas de tuberculose sont fréquents et en augmentation constante, parallèlement à la progression du sida.

L'hypothèse du choléra, signalée par ailleurs au Zimbabwe, semble écartée.

Des épidémies temporaires de charbon ont touché les animaux fréquentant le parc de Chobe, en septembre/décembre 2004 et en octobre/décembre 2005 : les zones contaminées étaient alors fermées au public, et les activités touristiques se poursuivaient normalement dans les régions saines.

Il n'y a pas de risque de transmission à l'homme, sauf à être en contact direct avec un animal contaminé.

Une épidémie de fièvre aphteuse a également été identifiée en avril 2007 sur la frontière avec le Zimbabwe. Les maladies diarrhéiques sont fréquentes.

## **La nourriture et votre santé :**

Les maladies gastro-intestinales ne sont pas rares chez les touristes peu habitués aux traditions culinaires locales et peu précautionneux.

L'eau du robinet n'est potable qu'à Gaborone et hors des périodes de pluie ; dans les autres cas, préférer les eaux minérales en bouteilles, sans glaçon, et éviter de manger des glaces et des sorbets.

Eviter de consommer des aliments peu ou pas cuits, en particulier s'il s'agit de viande ou de poisson.

Préférer les plats servis chauds.

Emporter avec soi des médicaments anti-diarrhéiques.

Se laver les mains soigneusement avant chaque repas.

## **Les vaccins à faire avant de partir en voyage à Botswana :**

Un certificat de vaccination anti-marielle est exigé à l'entrée du pays pour les voyageurs en provenance d'une zone endémique.

**Hépatite A :** la vaccination est disponible pour les enfants à partir de l'âge d'un an. Pour les personnes nées avant 1945, ayant passé leur enfance dans un pays en développement ou ayant des antécédents d'ictère, une recherche préalable d'anticorps sériques (Ig G) peut permettre d'éviter une vaccination inutile.

**Hépatite B** : la vaccination est disponible pour les enfants à partir de l'âge de deux mois.

**Diphtérie, tétanos, poliomyélite** : pensez à mettre à jour vos vaccins si nécessaire (tous les dix ans).

Le Botswana est un pays à risque sanitaire assez faible, comparé aux pays voisins.

**Autres informations pour votre séjour :**

Diarrhée du voyageur sans particularités épidémiologiques locales.

Bien que le risque épidémique soit limité, possibilités d'éclosion de fièvres hémorragiques diverses.

Cas sporadiques/ bouffées d'encéphalite et/ou diverses fièvres à tiques.

Le Botswana fait partie des pays les plus touchés du monde par l'infection par le VIH. Régions touristiques du nord assez sûres, nettement moins au sud en zone urbaine (Gaborone, Francistown). Réseau routier urbain correct, plus aléatoire ailleurs ; circulation à gauche.

Le vaccin contre la fièvre jaune n'est obligatoire qu'en provenance d'une zone endémique, mais il est prudent d'emporter un carnet international valide (tracasseries aux frontières possibles, zones endémiques proches).

Dangers spécifiques au Kalahari semi désertique (3/4 centre et sud) : soleil, serpents Cobra, Aspiledas et autres, scorpions...

Tourisme animalier très répandu, respecter les règles strictes : il ne faut pas toucher les animaux, même inoffensifs.

Mots clef : [botswana vaccine institute](#), [guide botswana](#), [paludisme botswana](#), [sida au botswana](#), [voyage au botswana](#)

<http://www.danger-sante.org/sida-paludisme-botswana/>

---

**Les vaccins à faire avant un voyage en Angola (Afrique)**

Risque de paludisme toute l'année et plus particulièrement de novembre à avril.

### **Les vaccins à faire avant de partir en vacances en Angola :**

Le vaccin contre la **fièvre jaune** est très important.

Le vaccin contre le **choléra** est également important.

Prophylaxie contre la **malaria** recommandée car le risque existe toute l'année dans tout le pays.

Les animaux domestiques (chiens, chats) doivent avoir un certificat de vaccination **anti rabique**.

Il est important de bien être à jour vos vaccins au niveau du **Tétanos** (infections d'une plaie), de la **Polio** (maladie infectieuse et contagieuse qui atteint la moelle épinière), de la **Diphthérie** (maladie contagieuse caractérisée par la formation de membranes sur les muqueuses) et de l'**Hépatite B** (maladie du foie transmissible par voie orale, par injections).

L'**Angola** comme la majorité des pays d'Afrique est située dans une zone où le paludisme est transmis.

### **Le paludisme en Angola :**

Le **paludisme** est transmis par un moustique qui se développe dans les régions humides.

Il pique jour et nuit, à l'intérieur ou à l'extérieur, en ville ou à la campagne.

Il n'existe toujours pas de vaccin.

En plus des médicaments (consulter un médecin), dès la nuit tombée, il est fortement conseillé de porter des vêtements fermés (pantalons, chemises à manches longues, chaussures fermées) et d'utiliser des répulsifs à moustiques sous forme de spray.

### **Les autres maladies présentes en Angola**

**La Bilharziose** : maladie qui se contracte quand on se baigne dans des eaux douces.

**La Turista** : due à une mauvaise hygiène alimentaire.

Elle se caractérise par des diarrhées et vomissements et dure environ 4 jours.

Il ne faut pas boire d'eau du robinet, ne pas manger de fruits et légumes crus et non pelés, de la viande non cuite et se laver les mains fréquemment.

Mots clef : [eau en afrique](#), [le sida en afrique](#), [maladies afrique](#), [sida afrique](#), [turista en afrique](#), [vaccins afrique](#), [vacin afrique](#), [voyage afrique](#)

<http://www.danger-sante.org/vaccins-angola-afrique/>

---

**Les maladies présentes au Bénin, les risques santé durant votre séjour.**

### **Les maladies que vous pouvez contracter au Bénin :**

Paludisme : transmission toute l'année.

Fièvre jaune : pays d'endémicité amarile constant aggravé en zone rurale.

Le vaccin est obligatoire.

Dengue : une épidémies plutôt faible.

VIH & MST : utiliser des préservatifs lors de vos relations sexuelles.

Hépatite B

Méningite à méningocoque : le risque santé est plus fréquent en Novembre et en Mars.

Typhoïde

Hépatite A : un vaccin spécifique existe.

Rage : présente surtout dans des zones rurales faibles avec des animaux errants.

Choléra : épidémies dans les pays voisins.

Onchocercose Foyers : risque faible autour des fleuves.

Taenia & Cysticercose : en cas de consommation de viande pas cuite.

Parasitoses

Bilharzioses : risque présent en eaux douces stagnantes.

### **Les autres risques liés à la santé au Bénin :**

Approvisionnement parfois aléatoire en eau potable.

Conduite automobile difficile la nuit hors COO et voies côtières (nids de poule, routes latéritiques étroites, camions surchargés..).

Attention également d'éviter différentes arnaques au Bénin, les touristes sont des cibles faciles.

Au niveau des drogues : c'est point de passage des trafics en provenance du Nigeria, attention vous risquez la prison et / ou de fortes amendes.

### **Les conseils de [Danger-Sante.org](http://www.danger-sante.org) :**

Apportez votre carnet international de vaccinations (surtout pour la fièvre jaune).

Apportez les coordonnées de votre médecin ou du centre de médecine tropicale que vous avez consulté avant le départ.

Souscrire une compagnie d'assistance internationale.

Apportez une trousse à pharmacie :

Une pince à épiler, compresses, sparadrap, antiseptique cutané.

Une crème de protection solaire indice maximum et une crème de protection des lèvres.

Des chaussures de marche fermées.

Un désinfectant des eaux de boisson.

Un répulsif anti-moustiques.

Une moustiquaire imprégnée d'insecticide.

Mots clef : [accident bénin](#), [arnaque benin](#), [cancer benin](#), [maladies bénin](#), [santé au bénin](#), [vaccins bénin](#)

<http://www.danger-sante.org/maladies-au-benin/>

---

### **Les vaccins à faire avant de partir en voyage au Burkina faso**

### **Les vaccinations obligatoires avant le départ :**

Vaccin de la Fièvre jaune, elle existe dans ce pays.

Attention, il s'agit d'une maladie mortelle, il faut être vacciné quelles que soient la forme de votre séjour et les obligations administratives.

Prévoyez 1 injection au moins 10 jours avant le départ.

### **Les vaccinations recommandées avant le départ :**

Hépatites Virales A et B

Diphtérie

Tétanos

Poliomyélite

Typhoïde

Méningites à méningocoques

Rage (en cas de voyage du type aventureux)

### **Les risques santé au Burkina Faso :**

Tout le pays est touché par le paludisme. Les souches présentes sont moyennement résistantes à la chloroquine(classification en zone 2).

La prévalence du sida est importante, utiliser absolument des préservatifs en cas de relation sexuelle.

Le Burkina Faso est régulièrement touché par d'importantes épidémies de méningite à méningocoque, notamment à Ouagadougou.

La rage animale existe dans ce pays.

Les maladies diarrhéiques sont répandues.

### **Les aliments et votre santé :**

Les maladies gastro-intestinales ne sont pas rares chez les touristes peu habitués aux traditions culinaires locales et peu précautionneux.

Il ne faut pas boire d'eau du robinet et préférer les eaux minérales en bouteilles, sans glaçon et éviter de manger des glaces et des sorbets.

Eviter de consommer des aliments peu ou pas cuits, en particulier s'il s'agit de viande ou de poisson.

Préférer les plats servis chauds.

Emporter avec soi dans ses bagages, des médicaments anti-diarrhéiques.

Se laver les mains soigneusement avant chaque repas.

### **Autres informations sur les vaccins :**

Un certificat de vaccination anti-marielle est exigé à l'entrée du pays pour les voyageurs en provenance d'une zone endémique.

**Hépatite A** : la vaccination est disponible pour les enfants à partir de l'âge d'un an. Pour les personnes nées avant 1945, ayant passé leur enfance dans un pays en développement ou ayant des antécédents d'ictère, une recherche préalable d'anticorps sériques (Ig G) peut permettre d'éviter une vaccination inutile.

**Hépatite B** : la vaccination est disponible pour les enfants à partir de l'âge de deux mois.

**Diphtérie, tétanos, poliomyélite** : à mettre à jour si nécessaire (tous les dix ans).

Mots clef : [eau au burkina faso](#), [eau burkina faso](#), [sida au burkina faso](#), [vaccination burkina faso](#), [vaccins burkina faso](#)

<http://www.danger-sante.org/sante-au-burkina-faso/>

---

**Les vaccins, le paludisme et la malaria pour un voyage en Afrique du Sud**

En Afrique du Sud , dans les principales villes (Joburg, Cape Town, Durban), les équipements de santé sont performants et modernes.

### **Les vaccins à faire avant de partir en voyage en Afrique du Sud :**

**Diphtérie**  
**Poliomyélite**  
**Tétanos**

### **Les vaccinations recommandées lors d'un séjour en Afrique du Sud :**

**Hépatite virale A**  
**Typhoïde**

**Hépatite virale B** : pour des séjours longs ou répétés.

**Rage** : si vous effectuez un circuit de type "aventureux", de plusieurs semaines, loin des grandes villes.

**Fièvre jaune** : un certificat de vaccination est exigé par différents pays ou territoires pour les voyageurs en provenance d'une zone infectée.

Cette mesure ne concerne pas les voyageurs en provenance d'Europe, d'Amérique du Nord, Centrale et Australe, d'Asie ou d'Océanie.

**Méningite à méningocoques** : pour certaines régions ou l'ensemble du territoire des pays du Malawi, Mozambique, Zimbabwe, Zambie.

Un **vaccin contre la fièvre jaune** est exigé aux voyageurs de plus d'un an en provenance de régions infectées.

Les pays africains anciennement classés régions endémiques sont considérés par les autorités Sud Africaines être des régions infectées.

Le vaccin contre la fièvre Jaune ne prend effet que 10 jours après injection.

**Les risques de Malaria**, ils existent tout au long de l'année dans les régions situées à basse altitude de la province du nord, du Transvaal de l'est, dans KwaZulu/Natal du nord est jusque dans le sud ainsi que vers la rivière Tugela, de manière prédominante sous la forme falciforme maligne.

Le risque est beaucoup plus fort entre octobre et mai.

Il est fortement recommandé aux visiteurs de ces régions de prendre des cachets anti-malaria avant de pénétrer dans ces régions en vente en pharmacies.

L'eau du robinet est considérée saine à la consommation dans différents hotels de grandes zones urbaines mais elle peut être contaminée partout ailleurs, aussi la stérilisation en est elle conseillée.

### **Autres recommandations :**

Le Paludisme est présent tout au long de l'année, mais surtout de Mai à Octobre.

Le nombre de personnes malades ou séropositives est élevé en Afrique du Sud.  
Pensez impérativement à vous protéger contre le Sida en utilisant des préservatifs.

**Les conseils de [Danger-Sante.org](http://Danger-Sante.org) :**

### **Hygiène corporelle et générale**

Il faut de prémunir des bactéries ou parasites qui peuvent se trouver dans les sols ou dans l'eau (prévention du l'arbitraire, anguillulose, ankylostomoses, bilharzioses, infections cutanées...)

- Eviter de laisser sécher le linge sur le sol.
- Eviter de marcher pieds nus sur les plages.
- Porter des chaussures fermées sur les sols boueux ou humides.
- Renseignez vous avant de marcher ou se baigner dans un endroit isolé.
- Il ne faut pas caresser les animaux.

### **Prévention des maladies transmises par piqûres ou morsures d'arthropodes (moustiques, tiques, mouches)**

Un grand nombre d'infections, contre lesquelles on ne dispose pas toujours de vaccin ou de traitement médicamenteux, sont transmises par les arthropodes. Les moyens de protection sont les mêmes que ceux que l'on utilise contre les moustiques vecteurs du paludisme.

### **Hygiène alimentaire (prévention de la diarrhée, de l'hépatite A, de l'amibiase)**

Se laver souvent les mains avec du savon (l'eau est insuffisante) : avant les repas, avant toute manipulation d'aliments, après passage aux toilettes

Consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant soi) ou rendue potable (filtre portatif, produit désinfectant, ébullition 5 minutes).

Peler les fruits.

Le lait doit être pasteurisé ou bouilli.

Ne pas ingérer des aliments ou des boissons à risque tels que crudités ou aliments cuits consommés froids, même conservés au réfrigérateur.

Ne pas boire de l'eau locale non embouteillée,

Eviter les coquillages, les plats réchauffés, les glaçons et les glaces.

Mots clef : [maladies afriques du sud](#), [malaria afrique du sud](#), [palludisme](#), [paludisme afrique du sud](#), [santé afrique du sud](#), [sida afrique du sud](#), [vaccination afrique du sud](#), [vaccins afrique du sud](#)

<http://www.danger-sante.org/paludisme-vaccins-afrique-du-sud/>

---

**Un surplus de sucre à travers notre cuisine peut être dangereux.**

Trop de sucre favorise de nombreuses maladies.

Des chercheurs font le lien entre le sucre et les caries, le diabète, aux troubles cardio-vasculaires, à l'ostéoporose, à l'entretien des inflammations intestinales, à la baisse immunitaire et au cancer.

### **Statistique de la consommation de sucre :**

La consommation, qui est passée de 8 à 120 millions de tonnes au cours depuis 1950.

Au début du 20ème siècle, chaque Français consommait 1 kg de sucre par an, 35 kg aujourd'hui et aux Etats-Unis : presque le double.

Outre que du sucre est ajouté à des plats préparés ou à des produits en conserves, l'industrie agroalimentaire a créé de nombreux de produits très sucrés : sodas, bonbons, barres chocolatées, pâtes à tartiner, etc.

### **Le sucre en France :**

L'AFSSA s'est fixé pour objectif une diminution de 25% (20g par jour), en cinq ans, de la consommation de sucres simples ajoutés.

Attention, il ne s'agit pas de remettre en cause les apports nutritionnels conseillés (les glucides totaux doivent toujours représenter 50 à 55% des apports énergétiques) mais d'augmenter les apports en glucides complexes (pain, féculents, pommes de terre, céréales) et de diminuer les glucides simples ajoutés.

En effet, la part de ces derniers s'est considérablement accrue depuis une quinzaine d'années.

On connaît parfaitement leurs effets néfastes lorsqu'ils sont absorbés en excès.

Rappelons que les enfants et adolescents trop gros aujourd'hui (19%) peuvent devenir des diabétiques, des dyslipidémiques (excès de cholestérol), des hypertendus et des cardiaques.

### **Les dangers pour la santé d'une consommation trop importante de sucre :**

L'excès de sucre entraîne une dépendance, et le sucre a été et peut être comparé à une drogue.

Le sucre blanc privé de ses vitamines et minéraux d'origine par le raffinage, ces sucres appauvri nos réserves en magnésium, calcium, ou chrome. (un élément qui contribue, justement, à protéger du diabète.)

Ils favorisent les aigreurs d'estomac et les fermentations intestinales qui perturbent la flore bactérienne. Ce faisant, et toujours dans l'intestin, ils favorisent la constipation, diverses affections du colon, ou encore aggravent les mycoses (champignons), notamment le Candida albicans, cause de fatigues chroniques.

Lorsqu'on sait qu'une bonne partie de notre immunité dépend de l'équilibre de cette flore ; que le sucre tend à nous carencer en cuivre, un oligoélément anti-infectieux ; et que, parallèlement, plus on absorbe de sucres, moins nos globules blancs réussissent à neutraliser les microbes, on comprend que les sucres raffinés font dériver notre terrain loin de la santé.

Plusieurs études ont fait le lien avec les maladies cardio-vasculaires (Nasa Research Center) : le sucre, en effet, fait monter les triglycérides ainsi que le cholestérol LDL. Il peut favoriser des pathologies oculaires comme la cataracte et, par un phénomène que les scientifiques nomment glycation (liaisons anormales entre sucres et protéines), le vieillissement prématuré de tous les tissus de l'organisme.

Des chercheurs y voient aussi un agent favorisant plusieurs cancers : du pancréas, de l'estomac, du côlon, de l'endomètre (Centre international du cancer de Lyon, Ecole de Harvard). Car aussi bien les bactéries que les champignons intestinaux et les cellules cancéreuses prospèrent grâce au sucre.

## **Nos conseil pour limiter le sucre dans votre corps :**

Opter pour du sucre complet ou intégral (du sucre roux)

Doubler vos quantités journalières de crudités, de légumes, de fibres, céréales complètes, fruits.

Ne consommer pas de sodas ou jus de fruits du commerce pour se désaltérer : l'eau est indispensable.

Marcher, bouger, faites du sport : ça équilibre l'énergie et améliore le métabolisme.

Gérer votre stress pour ne pas manger n'importe quoi.

Mots clef : [aliment sucré](#), [diabete sucré](#), [manger trop sucré](#), [produit sucré](#), [sucre](#), [trop gras trop sucré trop salé](#)

<http://www.danger-sante.org/manger-trop-de-sucre/>

---

## **Trop de sel dans notre nourriture : attention aux dangers !**

Le **sel de table**, sel alimentaire ou sel de cuisine est composé essentiellement de chlorure de sodium. Il se présente sous différentes formes : sel fin, gros sel, fleur de sel.

Le sel permet la conservation de nombreux aliments car il évite la prolifération des micro-organismes. La surconsommation de sel en France est deux à trois fois supérieure à la normale.

(Source : [INSERM](#), Paris)

### **Quels sont les aliments les plus salés ?**

L'essentiel du sel que nous consommons ne provient pas de notre salière, mais provient à 80 % des produits alimentaires.

C'est à dire : pain, charcuteries, plats préparés, soupes, pizzas etc...

Nos besoins au quotidien sont de 2 grammes de sel et nous en consommons allègrement 10 grammes.

Les pouvoirs publics en France ont pris la chose au sérieux et un programme de santé publique a été mis en place.

### **Les statistiques de la consommation de sel :**

La consommation de sel est de 18 g/jour en moyenne par personne.

L'utilisation qui se situe entre 12 et 14 g/jour pour le sel alimentaire.

Le sel utilisé par les Industries Agro-Alimentaires (IAA) est de l'ordre de 7-8 g/jour en moyenne.

### **Les dangers si on consomme trop de sel :**

Le sel peut s'avérer dangereux pour la santé. Sa surconsommation est directement liée à une augmentation de la pression artérielle et entraîne à terme des problèmes cardiovasculaires.

Consommer trop de sel est responsable d'une élévation de la pression artérielle chez l'homme et de l'augmentation du risque d'accidents cardio-vasculaires. Le sel, riche en chlorure de sodium agit sur la tension. Absorbé en trop grande quantité, il contribue à l'élévation de la pression artérielle et donc à l'augmentation du risque d'accidents cardio-vasculaires. L'abus de sel est donc tout à fait déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.

Des scientifiques imputent à l'excès de sel plus de 25 000 décès annuels en France.

Depuis de nombreuses années et pour diverses raisons (goût, addiction, soif), les industriels ont ajouté une quantité trop importante de sel dans leurs produits (plats cuisinés, viandes panées, charcuteries, chips, pains, fromages, sauces, etc.)

### **Le sel et notre nourriture :**

Attention, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et bannir complètement le sel de notre alimentation, car nous ne pourrions nous en passer.

Le sel est nécessaire à notre bien-être, car à petites doses il a des effets bénéfiques.

Mots clef : [aliment salé](#), [cuisine sans sel](#), [danger sel](#), [Dangers Santé](#), [risque sel](#), [sel et santé](#), [statistiques sel](#), [taux de sel](#), [teneur en sel](#), [trop de sel](#)

<http://www.danger-sante.org/trop-de-sel/>

## La rupture de la chaîne du froid pour vos aliments

La **chaîne du froid** ou chaîne frigorifique est l'ensemble des opérations matériels et humaines (transport, manutention, stockage) visant à maintenir un ou des produits le plus souvent des aliments à une température basse pour assurer le maintien de sa qualité.

Les germes dangereux pathogènes, liés aux produits alimentaires, commencent à se multiplier au-dessus d'une température de 2°.

La façon de gérer ses courses et l'entretien de son réfrigérateur sont très importants notamment en pleine chaleur.

### Les conséquences d'une rupture de la chaîne du froid :

Toute hausse de la température va accélérer la croissance microbienne et donc réduire la durée de vie du produit : de la nourriture peut devenir un produit à risque.

Il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse 2 ou 4 degrés pour les produits très périssables ou au delà de 8 degrés pour les produits périssables.

Il faut consulter la température de conservation des produits frais sur l'étiquette.

### Les risques liés à la rupture de la chaîne du froid :

Apparition de certains germes (salmonella, staphylococcus aureus, listeria monocytogenes)

Risque de listériose (due à la présence de listeria monocytogenes) est une maladie rare mais grave en particulier pour les personnes affaiblies

Exemple : les personnes qui ont des défenses immunitaires moindres, les femmes enceintes, nourrissons, personnes âgées, etc.

Accélère la croissance microbienne et réduit la durée de vie du produit : un produit sain peut devenir un produit à risque.

Apparition de problèmes gastriques, de maladies liées à la digestion et à l'estomac.

### Nos conseils pour ne pas briser la chaîne du froid :

Ne sortir les produits frais et froids (les glaçons ou autres sorbets) qu'au dernier moment.

Placer les restes de vos repas emballés proprement et séparément au réfrigérateur et conserver les jamais plus de 24 heures.

Il faut emballer séparément les aliments crus et les aliments cuits avec du papier aluminium ou un papier type film alimentaire.

Eviter que la nourriture réfrigérée traîne en dehors du réfrigérateur.

Placer les produits dont la date limite de consommation est proche bien en vue dans le réfrigérateur de façon à les consommer rapidement.

Se laver les mains avant de préparer le repas ou de mettre la table.

Laver le réfrigérateur régulièrement.

Conserver les oeufs dans votre frigo.

Mots clef : [chaîne du froid](#), [chaîne du froid alimentaire](#), [respect de la chaîne du froid](#), [rupture chaîne du froid](#)

## **Les risques pour la santé liés à la cuisine au beurre**

Le **beurre** est un aliment composé de matière grasse d'origine laitière, il est obtenu à partir du lait. Le beurre est composé en moyenne à 80 % de matière grasse. Il contient des gras saturés et insaturés, dont des gras trans d'origine naturelle et du cholestérol.

### **Les dangers de la cuisson au beurre ?**

La cuisson avec une poêle et du beurre est déconseillé par de nombreux médecins et spécialistes. Quand le beurre noircit, il se charge en carbone, certains chercheurs démontrent que c'est un élément cancerigène.

Il est important de savoir que le beurre supporte mal la cuisson.

Il brûle et fume rapidement, il est donc recommandé de faire revenir ou poêler les aliments dans le beurre à chaleur modérée, et non pas à chaleur élevée.

Pour cuire à chaleur élevée sans produire de fumée, ajoutez un peu d'huile végétale riche en gras monoinsaturés comme l'huile d'olive.

Les graisses trop cuites ne sont pas bonnes pour la santé, plus indigestes, voire un peu toxiques si brûlées. En Inde ils préparent du beurre clarifié qui s'appelle le GHEE et les indiens lui prêtent tout un tas de vertus.

### **La différence entre le beurre et la margarine ?**

La différence entre le beurre et la margarine, c'est que le premier est d'origine animale et contient donc des acides gras saturés.

La margarine d'origine végétale est constituée d'acides gras insaturés. Ces derniers sont bénéfiques pour la santé car ils font baisser le taux de mauvais cholestérol et augmenter celui du bon cholestérol ou HDL.

Ainsi, cuisiner avec des graisses végétales, de l'huile ou de la margarine, est meilleur pour la santé cardiovasculaire que de cuisiner avec des graisses animales comme le beurre, la graisse d'oie ou le saindoux.

### **Une trop grosse consommation de beurre peut être dangereuse ?**

Plusieurs études épidémiologiques ont démontré une relation entre la consommation de beurre et le risque de souffrir de certains cancers chez l'homme et la femme.

Le beurre cuit, trop cuit, ou simplement mis sur une tartine en trop grande quantité peut à long terme boucher vos artères.

### **Nos conseils pour la cuisine au beurre :**

Lorsque vous cuisinez, préférez la margarine ou l'huile au beurre.

La margarine fait baisser le taux de mauvais cholestérol, le LDL, connu pour augmenter le taux de triglycérides (lipides sanguins), responsables des maladies cardiovasculaires.

Mots clef : [beurre cancerigene](#), [beurre cancers](#), [beurre composition](#), [beurre cuisine](#), [beurre cuisson](#), [beurre et santé](#), [danger beurre](#)

<http://www.danger-sante.org/cuisson-cuisine-beurre/>

---