

# UN PÈLERINAGE À LA MECQUE RÉUSSI

## VACCINATIONS



→ **Au départ de la France métropolitaine**

### LES VACCINATIONS OBLIGATOIRES

- Vaccination contre la **COVID-19**, par un des vaccins approuvés par l'Arabie Saoudite.
- Vaccination contre les infections à **méningocoques A, C, Y, W135** (à réaliser au moins **10 jours avant le départ** et **daté de moins de 3 ou 5 ans selon le vaccin**).

### LES VACCINATIONS RECOMMANDÉES

- Vaccination contre l'hépatite A
- Vaccination contre la grippe saisonnière
- Vaccination contre la fièvre typhoïde
- Vaccinations du calendrier français à jour

→ **Au départ d'autres territoires**

- Vaccination **obligatoire** contre la **poliomyélite** pour les voyageurs arrivant de pays à transmission active ou à risque de réintroduction du virus.
- Vaccination **obligatoire** contre la **fièvre jaune** pour les personnes arrivant ou ayant transité plus de 12h par un aéroport d'un pays présentant un risque de transmission.

## EXEMPLE DE TROUSSE À PHARMACIE

### MÉDICAMENTS ESSENTIELS (/\! conservation)

- Vos traitements de fond habituels prescrits en dénomination commune internationale (DCI)
- Antalgiques et antipyrétiques (paracétamol)
- Antidiarrhéiques antisécrétoires (racécadotril)
- Pansements intestinaux (diosmectite)
- Antiémétiques si nécessaire
- Antibiotiques (**sur avis du médecin**)

## UTILE À AVOIR SOUS LA MAIN



- Collyre antiseptique (monodose)
- Crème pour les brûlures et coups de soleil
- Crème solaire (UVA & UVB)
- Solution hydro-alcoolique
- Pansements et spray désinfectant (plaies)
- Thermomètre incassable
- Soluté de réhydratation orale (SRO)

## PROTECTION ANTI-VECTORIELLE (PPAV)

- Porter des vêtements longs.
- Utiliser des moustiquaires.
- Utiliser des répulsifs contre les moustiques (DEET) et insecticides (perméthrine).

## MESURES PRÉVENTIVES



### DÉSHYDRATATION ET INSOLATION

La température en Arabie Saoudite est en moyenne de 30 à 45°C.

- Utiliser une ombrelle/parapluie de couleur claire.
- Se reposer dans des lieux ombragés et limiter les activités physiques.
- Eviter les heures les plus chaudes de la journée.
- Boire au minimum 2L d'eau par jour.
- Porter des lunettes de soleil et un couvre-chef.

### TRAUMATISMES

La visite des lieux saints s'effectue pieds nus, le risque de traumatisme est important (vigilance accrue si vous êtes diabétique).

- Prévoir des chaussures adaptées et confortables.
- Penser à se garder des temps de repos (siestes) en cours de journée.

### DÉCOMPENSATION DE PATHOLOGIES CHRONIQUES

- Prévoir votre traitement médicamenteux pour toute la durée du voyage.
- Consulter votre médecin généraliste avant votre départ : il peut être utile d'avoir vos ordonnances en anglais et en DCI, et si votre traitement comprend de l'insuline, une autorisation au transport des aiguilles ainsi qu'une glacière.

## CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES



- Ne pas boire l'eau du robinet.
- Eviter les fruits et légumes crus.
- Consommer des aliments cuits et chauds.
- Se laver soigneusement les mains avant et après chaque repas et de façon fréquente.
- Utiliser des mouchoirs jetables.
- Avoir des vêtements chauds pour les zones fraîches (lieux de prière, boutiques climatisées).

## PRÉVENTION DE L'INFECTION PAR LE VIRUS DE L'HÉPATITE B

La transmission se fait par voie sexuelle et sanguine, une transmission transcutanée est aussi possible par les objets coupants.

Un des rituels du pèlerinage consiste à se faire raser la tête pour les hommes.

- La vaccination contre l'hépatite B est possible.
- Il est conseillé d'aller voir des barbiers certifiés qui changent de lame après usage.
- Il peut être pratique d'avoir son propre rasoir.

## LE PALUDISME & LA DENGUE



### LE PALUDISME

Le paludisme est présent dans le Sud-Ouest de l'Arabie Saoudite. Il n'y a aucun risque à la Mecque et Médine.

### LA DENGUE

Des cas de dengue ont été signalés près de la Mecque, elle se transmet le jour par les moustiques. Elle se traduit généralement par un syndrome grippal, mais parfois par des formes graves.

### SOURCES :

Exigences et recommandations vaccinales pour le pèlerinage à La Mecque (Hajj et Omra), mesvaccins.net, 2023

Pour en savoir plus :

[https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims\\_Health/Documents/French.pdf](https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims_Health/Documents/French.pdf)

Copyright MedQual©  
22/06/2023

