

ONT COLLABORÉ À L'ÉLABORATION DE CETTE BROCHURE

la Direction de la Santé et du Développement Social de la Guyane, le SAMU 973,

l'Observatoire Régional de la Santé de la Guyane,

l'Institut Pasteur de la Guyane,

le Syndicat des Médecins de la Guyane,

la Direction de la Solidarité et de la Prévention du Conseil Général de la Guyane,

l'Office National des Forêts / STEFD Guyane

et le Comité du Tourisme de la Guyane.

CONTACTS UTILES

- Direction de la Santé et du Développement Social de la Guyane. Tél. : 05 94 25 53 00
 - Centre Hospitalier de Cayenne. Tél. : 05 94 39 50 50
 - SAMU 973. Tél. : 05 94 39 52 00 (faire le 15 ou le 112 depuis la Guyane)
 - Centre Médico-chirurgical de Kourou. Tél. : 05 94 32 76 76
 - Centre Hospitalier de St-Laurent du Maroni. Tél. : 05 94 34 88 88
 - Observatoire Régional de la Santé de Guyane. Tél. : 05 94 29 78 00. E-mail : orsg@nplus.gf
 - Institut Pasteur Guyane. Tél. : 05 94 29 26 00
- Web : www.pasteur-cayenne.fr**

POUR TOUTE INFORMATION TOURISTIQUE SUR LA GUYANE

Bureau Parisien du Comité du Tourisme de la Guyane : 1, rue Clapeyron, 75008 PARIS (métro Liège, Rome ou Europe).
Tél. : 33 (0)1 42 94 15 16
Fax : 33 (0)1 42 94 14 65
E-mail : guyanaparis@wanadoo.fr

Comité du Tourisme de la Guyane
12, rue Lallouette, B.P. 801,
97338 CAYENNE Cedex
Tél. : 05 94 29 65 00
Fax : 05 94 29 65 01

NB : depuis l'étranger, composer le 594 puis les 9 derniers numéros

Web : www.tourisme-guyane.com

ÉDITION

Comité du Tourisme de la Guyane (CTG).
Brochure financée par :

- le Comité du Tourisme de la Guyane
- la Région Guyane
- le Secrétariat d'État au Tourisme
- l'Union Européenne



Guyane

Brochure santé



Guyane

Vous souhaitez vivre une expérience unique, riche en émotions et en instants inoubliables : la Guyane est la destination rêvée. Ambiance, parfums, faune et flore, saveurs... Ce département français aux portes de l'Amazonie, encore si mystérieux, recèle des richesses insoupçonnées.

Dès votre arrivée vous serez immergé dans cette nature omniprésente qui vous offrira à chaque instant une leçon de séduction.

Vous avez encore quelques appréhensions ?

Lisez ce livret et vos dernières inquiétudes tomberont, pour laisser place à cette soif de découverte. Vous vivrez une aventure authentique et rentrerez de votre voyage, le cœur et la tête remplis d'émotions et de souvenirs extraordinaires.

Et pour les plus téméraires, nos partenaires locaux possèdent tout le talent pour vous faire découvrir une Guyane insolite, intense, nature et en toute sécurité.

Laissez-nous le soin de vous guider...

M. Jean-Elie Panelle
Président du CTG



L'anaconda à tête de tarentule, aussi rapide qu'un jaguar...

Il y a encore quelques années, nombre de monstres chimériques hantaient la jungle guyanaise. Que d'imagination ! La Guyane... l'enfer vert... le bagne, fermé depuis 1947 ! Venir en Guyane et partir à la découverte de ses fabuleuses richesses peut fort bien ne pas être rassurant pour celui qui ne la connaît déjà.

Or, le milieu naturel guyanais ne présente pas plus de dangers que tout autre milieu naturel exotique.

La mise en valeur des nombreuses ressources touristiques de cette région suppose d'abord que soient exorcisés les maléfices attachés à certaines légendes.

Les attaques de jaguars, d'anacondas ou de gigantesques araignées appartiennent au mythe et non à la réalité... Le danger existe plutôt dans l'inconscience ou l'ignorance des visiteurs. Dans ce fascicule, nous avons tenté de lister, de décrire et d'expliquer les principaux risques connus, non pour effrayer, mais bien pour permettre au visiteur de découvrir cette belle région sans appréhension et en toute sécurité.

À peine 1°C de plus qu'aux Antilles.

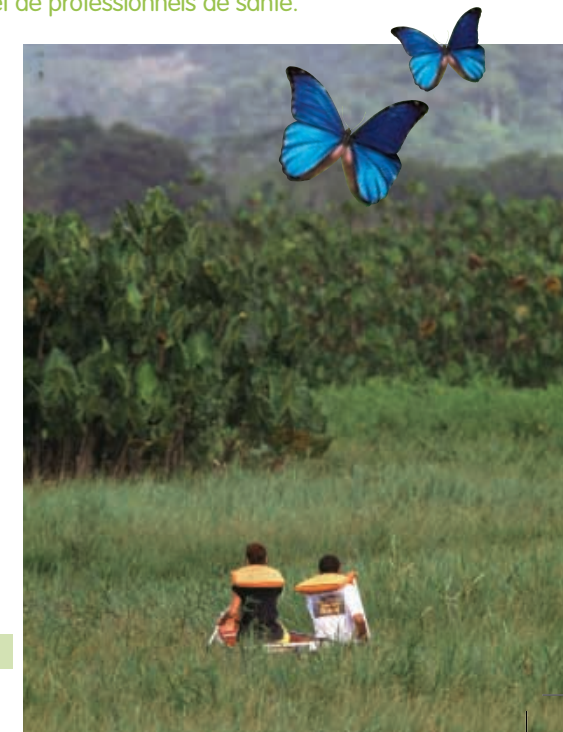
La Guyane, située près de l'équateur, entre Brésil et Surinam, jouit d'un climat équatorial.

> Il fait chaud en Guyane, mais de façon très supportable, d'autant que l'alizé souffle en permanence sur la côte. La température moyenne annuelle est de 26°C avec des maxima de 33°C.

LES STRUCTURES SANITAIRES DE GUYANE



Rappelez-vous également que la Guyane est un département français, répondant aux normes françaises et européennes, et qu'elle bénéficie d'un réseau de structures sanitaires et de professionnels de santé.



On est loin des 40 °C et plus du Caire, voire du bassin méditerranéen en été. À peine un petit degré de plus qu'aux Antilles !

> Il pleut en Guyane, et pour s'en persuader il suffit d'admirer la végétation... Mais malgré tous les clichés véhiculés à l'envi, l'ensoleillement est généreux en Guyane.

Les pluies tropicales tombent le plus souvent sous forme de grosses averses passagères. À Cayenne, on ne compte que 11 jours par an sans soleil (24 à Toulon, ville la plus ensoleillée de France) et il n'y pleut pas plus qu'à Papeete ! Pour les amateurs de grand soleil, les meilleurs mois sont :

- > du 15 juillet à la fin novembre, période de grande saison sèche ;
- > de mars à la mi-avril, le "petit été de mars" ;
- > pour ceux que la pluie n'effraie pas (chaude et entrecoupée de soleil) : janvier et février (petite saison des pluies, mais aussi période de carnaval) ;
- > du 15 avril à la fin juin, grande saison des pluies (saison de ponte des tortues-luth).

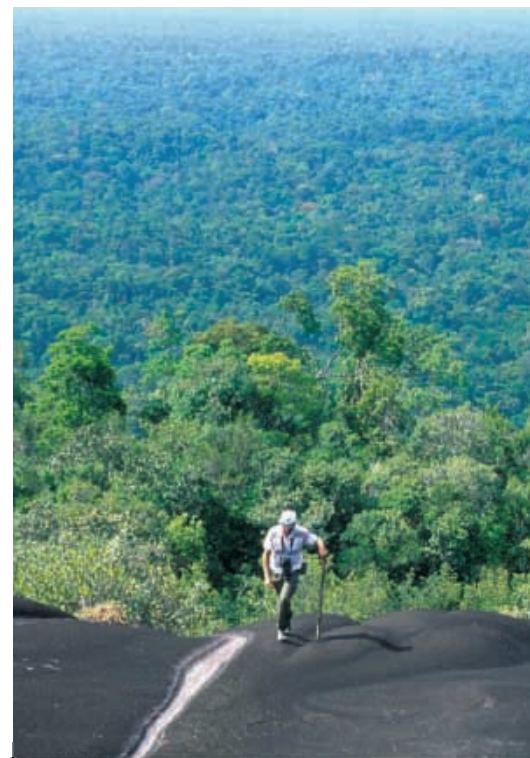
Bref, vous pouvez faire du tourisme toute l'année en Guyane... et ne craignez pas un cyclone ou un tremblement de terre, car il n'y en a jamais en Guyane.

Calmer les ardeurs du soleil.

Il y a beaucoup de soleil en Guyane... sur la plage, et surtout en pirogue, où l'on ne sent pas tout de suite la sensation de "cuisson", à cause de la brise qui atténue les ardeurs du soleil.

Un bon conseil : utilisez un bon écran total, à "appliquer" régulièrement sur tout ce qui "dépassé", portez un chapeau et des lunettes de soleil.

Vous échapperez ainsi au coup de soleil douloureux, mais aussi au coup de chaleur. Et n'oubliez pas de vous hydrater abondamment.



Tenue correcte exigée.

> Sur la bande côtière et durant vos périples "fluviaux", évitez de marcher pieds nus et portez des vêtements de coton amples. Attention, les populations visitées sont souvent très pudiques, faites en sorte de ne pas les choquer.

> Pour les périples en forêt, adoptez un confort vestimentaire maximal : portez un pantalon léger et une chemise à manches longues, surtout en début de soirée, au moment où les insectes sont au maximum de leur activité. Mettez de bonnes chaussures (qui ne craignent pas l'eau) pour les treks et n'oubliez pas votre chapeau. En saison des pluies, prévoyez un poncho imperméable.

Suivant le type d'excursion que vous effectuez, les professionnels du tourisme peuvent vous conseiller une tenue appropriée ; conformez-vous à leurs recommandations, car ils en ont l'expérience.

DANS VOTRE SAC À DOS, VOUS EMPORTEZ :

- un répulsif, pour éloigner les moustiques ;
- une bouteille d'eau, car la chaleur ambiante, les efforts et la transpiration donnent soif ;
- un en-cas pour reprendre de l'énergie ;
- une trousse de secours sommaire ;
- une lampe de poche.

Des moustiques, pas plus qu'ailleurs.

Comme dans tous les pays tropicaux, les moustiques peuvent être vecteurs de plusieurs maladies infectieuses. En Guyane, ils véhiculent le paludisme, la dengue et la fièvre jaune. Contre le paludisme et la dengue, il n'existe pas de vaccin, mais il est possible de se prémunir du risque de paludisme par un traitement préventif.



Le vaccin contre la fièvre jaune est par contre obligatoire pour un séjour en Guyane. Il est valide dix ans, totalement indolore, sans contre-indication majeure et n'entraîne pas de réaction.

La coupable de ces maladies (car c'est la femelle du moustique qui pique...) s'appelle Anopheles darlingi pour le paludisme, et Aedes aegypti pour la fièvre jaune et la dengue. Plus particulièrement lors de la saison des pluies et dans certaines régions, dans la mangrove, la forêt inondée et sur certaines plages (les Hattes), il paraît difficile d'échapper au harcèlement des moustiques, surtout le

soir, à "la volée". Ailleurs, ils se font plutôt discrets et, paradoxalement, sont vraiment rares en forêt le long des fleuves. Bref, en Guyane, les moustiques ne sont pas plus gênants qu'ailleurs.

PRÉVENTION CONTRE LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES

La prévention contre les piqûres de moustiques est la première mesure de prévention du paludisme dans les zones à risque en Guyane. En dehors de ces zones, elle demeure nécessaire pour éviter la dengue, ainsi que pour votre confort.

- 1/ Utilisation de moustiquaires imprégnées d'insecticides.
- 2/ Port de vêtements amples et longs, imprégnés de produits répulsifs.
- 3/ Utilisation de substances répulsives sur les parties découvertes du corps ; de nombreux produits adaptés sont en vente dans les pharmacies.

Un traitement préventif contre le paludisme au cas par cas.

Seules quelques régions de Guyane sont sérieusement impaludées. La principale mesure de prévention contre le paludisme consiste à vous protéger contre les piqûres de moustiques. Cette mesure peut s'accompagner de la prescription par un médecin d'un traitement médicamenteux, mais celui-ci ne sera envisagé qu'au cas par cas, en fonction de votre destination exacte, de la durée de votre séjour ainsi que de votre tolérance au traitement.

Les risques de paludisme ne sont pas équivalents partout en Guyane, un traitement médicamenteux n'est prescrit à titre préventif que pour quelques régions.

Une fois de retour et en cas de fièvre inexplicée, consultez un médecin sans omettre de lui signaler que vous rentrez d'une région où peut sévir le paludisme. Si vous avez opté pour un traitement médicamenteux, il est impératif de ne pas le stopper, même si vous avez l'impression de ne pas avoir été piqué, et de continuer le traitement quatre semaines après votre retour.



Eau potable, cuisine épicée.

Comme partout en France, la qualité de l'eau et l'alimentation obéissent à des règles et des contrôles au titre de la santé publique. Partout sur le littoral, mais aussi à Maripasoula, Saint-Georges et Régina, l'eau du robinet est propre à la consommation.

Dans l'intérieur, au sein des petits bourgs et durant vos périples en "Guyane profonde", il est recommandé de consommer de l'eau embouteillée ou de traiter l'eau avec des comprimés d'hydroclonazone.

Pour l'alimentation, il vous suffira (comme partout) de veiller à la conservation (date de péremption) et à la qualité des produits. Attention ! La cuisine créole est parfois très épicée ! Profitez des fruits et des légumes du pays ; les poissons et les crevettes sont à la base de recettes variées et succulentes. Le rhum, qui est très bon et peu cher en Guyane, doit se déguster avec modération...



Se baigner où on veut, quand on veut.

En Guyane, n'hésitez pas : pas de bilharziose dans nos fleuves, quant aux requins, ils ne sont pas à craindre en bordure de plage. La turbidité de l'eau en mer et à l'embouchure des fleuves n'est pas un signe de pollution. Ce sont les limons qui lui donnent cet aspect trouble.



Il faut se méfier des vagues et des courants, les côtes étant soumises à des marées. Les criques en Guyane, ce sont les cours d'eau de moindre importance où l'eau est peu profonde, calme, voire claire et fraîche. Oubliez votre peur irraisonnée des piranhas ; en Guyane on les pêche (les pieds dans l'eau) et on les mange, juste retour des choses. Par contre, il est d'usage de sonder les fonds sablonneux des rivières ou des criques avant de vous y plonger, ceci pour faire fuir d'éventuelles raies, dont le dard peut provoquer des piqûres douloureuses.

Mythes... et réalités !

■ **Mythe** : araignées et guêpes tueuses, scorpions, scolopendres, pullulent dans la forêt !
■ **Réalité** : toutes ces charmantes "bébêtes" sont rarement vues, généralement peu dangereuses et peu agressives. On peut les observer sans crainte, mais on s'abstiendra de les exciter et de les toucher. Les fourmis, elles, sont

omniprésentes, les plus petites n'étant pas les moins agressives ; regardez où vous mettez les pieds. Ne secouez pas les branches des arbres ; outre les fourmis, elles peuvent abriter des "mouches" (terme créole regroupant entre autres les abeilles et guêpes...) qui ici piquent ! Méfiez-vous aussi des savanes herbeuses, elles sont souvent le domaine de prédilection des "poux"...

... d'agoutis" (nom donné aux aoûtats, du genre acarien). Pour s'en protéger, s'enduire les chevilles et les jambes d'une pommade antiparasitaire (ou d'huile de carapa locale...).

> Un bon conseil, la sieste à même le sol est absolument à proscrire (dans un hamac, c'est tellement plus agréable).

■ **Mythe** : les serpents sont un danger permanent.

■ **Réalité** : en dehors de ceux que vous trouverez écrasés sur la route, vous aurez du mal à les observer en forêt. Les accidents sont extrêmement rares en Guyane (aucun décès lors des dix dernières années). Seules quelques espèces sont venimeuses ; les plus gros anacondas et boas ne le sont pas.

Si par hasard vous en voyez un, sachez que les serpents n'attaquent que s'ils sont acculés ; ils ont leur place et leur rôle dans le biotope, maîtrisez votre répulsion et ne les tuez pas.

■ **Mythe** : la forêt est impénétrable et s'y déplacer sans machette est impossible.

■ **Réalité** : se déplacer dans les sous-bois de la forêt primaire ne présente aucune difficulté, sinon celle de ne pas se perdre (c'est le plus grand danger de la forêt). Sous la voûte d'arbres la végétation n'est pas dense (par manque de lumière) et il n'est pas nécessaire (et surtout pas recommandé) de sabrer la végétation pour se déplacer. Sur un sentier balisé, il y a peu de chance que vous vous perdiez.

Pour une promenade hors sentier, prenez un guide dont c'est le métier. Il vous fera découvrir, en toute sécurité, les richesses de la forêt. On ne touche qu'avec les yeux, c'est une règle d'or.





Bon voyage!

Muni de ce livret et fort de ces recommandations, vous n'avez plus qu'une idée, une envie, vous immerger dans cette forêt légendaire, vous régaler dans la chlorophylle... À ce stade, nous n'avons plus qu'une seule chose à faire : vous souhaiter un agréable séjour en Guyane.

TOUTES LES INFORMATIONS SANITAIRES PRÉSENTÉES
DANS LA PRÉSENTE BROCHURE
SONT VALIDÉES PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ.

AVANT LE VOYAGE :

- Les vaccins
 - > la vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire. Comme tout bon voyageur, vous veillerez également à la mise à jour des autres vaccins obligatoires (tétanos et polio).
 - > les vaccins contre les hépatites A et B sont conseillés.
- La prise d'aspirine contre les maux de tête ou la fièvre n'est pas recommandée (formellement contre-indiquée en cas de dengue) : ayez le réflexe paracétamol.
- Le traitement préventif contre le paludisme est à voir en fonction des zones de séjour avec votre médecin traitant.

PENDANT LE VOYAGE :

- Se protéger des moustiques dans les zones à risque (vêtements protecteurs, répulsifs, moustiquaires imprégnées).
- Poursuivre, s'il a été entrepris, le traitement contre le paludisme.
- Consulter rapidement un médecin sur place en cas de fièvre.

APRÈS LE VOYAGE :

- Continuer, s'il a été entrepris, le traitement antipaludéen pendant 4 semaines après le retour.
- Consulter votre médecin en cas de fièvre ou de symptômes inexplicables, en l'informant de votre séjour en Amérique du Sud.

TROUSSE DE VOYAGE :

- répulsifs contre les moustiques (produit DEET) ;
- préservatifs ;
- crèmes solaires ;
- lunettes de soleil ;
- chapeau ;
- antalgique : paracétamol ;
- antiseptiques digestifs et ralentisseurs du transit (lopéramide) ;
- pansements cutanés et antiseptiques ;
- crème antiparasitaire ;
- antispasmodiques ;
- traitement de prévention contre le paludisme si besoin ;
- vos médicaments habituels.

mémo