

Sécurité des voyages

Avec le Dr MarkAlain Déry

MACHINE GÉNÉRÉE PAR GOOGLE TRANSLATE

Clay (00:00):

De gros voyages prévus ? Vous voudrez peut-être vérifier les vaccins dont vous avez besoin avant de sortir de chez vous ou de traverser la mer.

Diane (00:14):

Soyons honnêtes, la plupart des gens voyageraient tout le temps s'ils le pouvaient. Et vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais de nombreux endroits que nous rêvons de visiter ont leurs propres maladies qui nécessitent les bons vaccins pour nous protéger. Et croyez-le ou non, dans certaines régions comme l'Australie, la saison de la grippe a même lieu en été. Et aussi sauvage que cela puisse paraître, nous pouvons être préparés avant de voyager. Dr MarkAlain Déry d'Access Health Louisiana se joint à nous aujourd'hui pour parler de ce sujet. Bienvenue à l'émission Dr Déry.

Dr Déry (00:47):

Merci beaucoup de m'avoir invité ce matin.

Diane (00:49):

C'est notre plaisir. Eh bien, commençons ce matin avec les vaccins de voyage les plus courants dont nos auditeurs pourraient avoir besoin de connaître et dont nous pourrions avoir besoin.

Dr Déry (00:59):

Nous allons commencer par celui que vous venez de mentionner il y a un instant. Euh, l'Australie, bien sûr, qui est dans l'hémisphère sud, euh, a ses épidémies de grippe, euh, pendant notre été. C'est leur hiver, bien sûr. Euh, donc, euh, vraiment le vaccin de voyage numéro un que je recommande à tout le monde est de se faire vacciner contre la grippe. Euh, après ça, euh, après avoir été vacciné contre la grippe, votre vaccination annuelle contre la grippe, c'est vraiment une fonction de l'endroit où vous voyagez pour déterminer quels, euh, quels sont les vaccins spécifiques dont vous aurez besoin. Euh, ça, donc ça correspond à ta destination.

Clay (01:36):

Vous savez, malheureusement, toutes les maladies que nous pourrions rencontrer lors d'un voyage n'ont pas de vaccin qui les traitera. Alors, quels sont certains de ceux dont nous devrions être conscients lorsque nous voyageons à l'étranger ou même simplement à travers le pays ?

Dr Déry (01:50):

Droite. Donc, euh, en termes de voyages à l'étranger, plus important encore, mais nous en voyons plus, euh, à mesure que le climat change. Et j'y fais référence en tant que changement climatique. À mesure que nous assistons à de plus en plus de changements climatiques, nous constatons que les agents pathogènes se déplacent à travers le pays. Euh, juste, euh, il y a environ une semaine, il y a

deux semaines, le CDC a publié un rapport vraiment fascinant sur la façon dont une maladie parasitaire appelée babésiose qui partage, euh, un, euh, un, un vecteur de tic de, d'avec la maladie de Lyme est commencer à se répandre dans de nouvelles régions, euh, en particulier en Nouvelle-Angleterre, qui n'y était jamais allée auparavant. Euh, donc nous le sommes, nous devrions nous attendre à ce que de nouvelles, euh, maladies émergent alors que nous voyons le changement climatique. Même si ça, ça change d'un ou deux degrés Celsius, on va voir un changement, euh, euh, on va voir un changement... Les pathogènes vont changer.

Dr Déry (02:47):

Mais, en ce qui concerne la question que vous avez posée spécifiquement, nous sommes et devrions, euh, nous attendre à ce que différentes parties du, euh, du monde, en particulier dans ce que nous appelons les, euh, tropiques, vous allez voyez, euh, des choses comme le paludisme dont il existe une pilule prophylactique, euh, un médicament que vous pouvez prendre pour cela. Euh, d'autres maladies comme la dengue, qui est une, euh, euh, qui est bien sûr, une, une maladie virale, euh, la tuberculose est très, très courante dans différentes parties du monde. Spe - spécifiquement, euh, ressources, euh, régions pauvres du monde, euh, nous verrions aussi la tuberculose.

Dr Déry (03:24):

Donc, il y a d'autres maladies dont on devrait être conscient, euh, mais, euh, euh, malheureusement, à ce stade, vraiment, euh, euh, euh, p- les mesures préventives ont été vraiment les meilleures choses à faire pour, euh, pour prévenir de telles maladies.

Diane (03:38):

Vous savez, docteur Déry, chaque fois que quelqu'un prépare un voyage, vous pensez à toutes sortes de choses. Pour nous, les dames, il s'agit de savoir quels bijoux emporter et quels vêtements emporter. Nous ne pensons pas nécessairement, vous savez, à nous protéger, à nous assurer que nous avons un ou des vaccins contre la grippe. Comment pouvons-nous savoir... Et je sais que vous avez dit que dans différentes parties du, du monde, il y a certaines stipulations et certains vaccins, mais nous avons tellement de choses en tête. Nous devons vraiment nous rappeler de vérifier ce qui est nécessaire en matière de vaccinations ou de vaccins avant de partir à l'étranger.

Diane (04:12):

Comment obtenons-nous les informations que nous connaissons pour les rendre plus faciles à comprendre ?

Dr Déry (04:17):

Donc, euh, le CDC, heureusement, euh, a un, euh, une brochure, euh, un site Web, une détermination en ligne, euh, qui vous permet de vérifier, euh, de voir, euh, de voir ce que, euh, euh, euh, pour voir quelles vaccinations sont nécessaires. Donc, si vous allez sur [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) ou e-même si vous tapez simplement dans un navigateur Web, euh, CDC travel et le pays où vous allez. Alors, disons que vous allez au Nigeria. Si vous mettez simplement "vaccins CDC nécessaires, Nigeria", cela vous mènera en fait à une, euh, euh, une, euh, une page Web-

Diane (04:58):

Mm-hmm.

Dr Déry (04:59):

... une page de destination qui répertorie pour vous, en tant que voyageur, quels sont les vaccins nécessaires pour que vous puissiez les apporter à votre fournisseur de soins de santé afin qu'il puisse vous fournir ces vaccins.

Diane (05:10):

Cela fait donc partie de votre liste de contrôle. Chaque fois que vous voyagez, vous avez vraiment besoin d'avoir votre liste de contrôle, pas seulement ce que vous devez prendre et les médicaments

-

Clay (05:17):

Droite.

Diane (05:17):

... que vous avez, vous savez, ici à la maison, pour ne pas les oublier.

Dr Déry (05:20):

100 %.

Diane (05:20):

Mais aussi, mettre ça sur votre liste pour vous assurer que vous êtes à jour sur vos vaccins ou sur vos vaccins.

Clay (05:27):

Vous savez, vous entendez les gens parler de ça tout le temps, et, et les gens qui sont tellement enrégimentés à ce sujet, (rires) ils sont toujours comme, tu dois être à jour, tu dois être à jour, tu dois être à jour -à jour sur vos vaccins. Tu voyages? Tu dois être à jour. Pourquoi est-il si important de se rappeler quand vérifier cela et être à jour dans ses vaccinations ?

Dr Déry (05:44):

Eh bien, je veux dire, bien sûr, c'est comme quand vous montez dans une voiture, quelle est la première chose que vous faites ?

Clay (05:49):

Mettez une ceinture de sécurité.

Diane (05:50):

Exact, ouais.

Dr Déry (05:51):

D'accord. Donc, ce devrait être la même chose avec les voyages. Vous, vous, euh, vous savez, vous, vous avez mentionné que, vous savez, les gens sont enrégimentés sur leur, leur, euh, euh, point de vue sur les vaccins. Je veux dire, je, je, je suppose que je suis enrégimenté quand je monte dans une voiture (rires).

Clay (06:04):

Ouais, euh, ouais, ouais.

Diane (06:04):

Absolument.

Dr Déry (06:04):

Je [inaudible 00:06:07].

Diane (06:04):

Oui bien sûr.

Dr Déry (06:08):

Je- la première chose que je fais est de mettre une ceinture de sécurité. Donc, euh, je, je fais beaucoup de voyages. En tant que médecin spécialiste des maladies infectieuses, c'est courant parce que nous répondons aux épidémies dans le monde entier. Et je peux vous assurer que, euh, tout vaccin ou médicament nécessaire pour aider à prévenir toute maladie, je le prends (rires) à 100 %.

Diane (06:26):

Absolument.

Dr Déry (06:29):

Pour être sûr parce que je suis là pour travailler. Maintenant, d'autres personnes sont là pour voyager et pour être, vous savez, pour être là pour les loisirs. Soit, que vous travailliez ou que vous soyez là pour les loisirs, vous ne voulez pas qu'il soit interrompu par une maladie qui pourrait potentiellement être évitée.

Diane (06:44):

Et surtout si vous pouviez prendre quelques mesures avant votre voyage et vous assurer que vous êtes protégé. Vous voulez juste prendre ce temps supplémentaire pour vous assurer que vous êtes, comme vous l'avez dit, en bonne santé. Tu ne veux pas être là-bas pour affaires, tu sais, pour tes affaires médicales ou juste pour le plaisir-

Clay (07:00):

Droite.

Diane (07:00):

... juste pour passer des vacances amusantes.

Clay (07:02):

Droite.

Diane (07:02):

Et puis ici, vous attendiez cela avec impatience depuis si longtemps, et puis vous tombez malade, et cela aurait pu être évité. Donc, une fois que les voyageurs sont à destination à l'étranger ou quoi que ce soit d'autre, que peuvent-ils faire d'autre, simplement de manière routinière, pour se protéger une fois à destination?

Dr Déry (07:19):

Bien sûr. Je veux dire, donc il y a, euh, une multip - euh, une multitude de choses qui pourraient être faites, euh, selon, euh, par exemple, si vous aimez la randonnée. Donc ma famille, euh, nous, nous allons dans des destinations où il y a beaucoup de marche ou de randonnée, donc vous voulez vous assurer que, euh, surtout si vous êtes dans des zones boisées, vous voulez vous assurer que vous portez des pantalons longs, manches longues, même s'il fait chaud dehors, je ne porte jamais de short (rires).

Diane (07:44):

Ouais.

Dr Déry (07:44):

C'est quelque chose que je-

Clay (07:46):

(des rires).

Dr Déry (07:46):

... jamais porté.

Diane (07:47):

Mm-hmm.

Dr Déry (07:48):

Je porte toujours des pantalons longs qui vont bel- ben- vous savez, un peu en dessous de ma cheville, et je porte toujours des manches longues, surtout si nous faisons de la randonnée et que nous nous promenons. L'insectifuge est extrêmement important, surtout la nuit. Dans les zones où je vais, euh, surtout là où je dois travailler, les moustiques sont généralement très, très courants. Donc, euh, les moustiquaires, les moustiquaires et les insectifuges sont très, très courants, euh, euh, pour moi, et c'est quelque chose que je porte avec moi. Um, bien sûr, euh, se laver les mains, euh, je - autant que possible est incroyablement important. Éviter l'eau du robinet et/ou la glace. Maintenant, si vous séjournez dans un hôtel qui s'adresse aux touristes, en particulier aux touristes qui viennent, euh, vous savez, des États-Unis ou, euh, d'Europe et des États-Unis, qu'avez-vous, euh, généralement de l'eau glacée, euh, et l'eau du robinet est, c'est bien parce qu'ils l'ont filtrée, mais vous devriez toujours demander.

Dr Déry (08:42):

Certaines des régions les plus rurales et éloignées où je me rends ne le sont pas. Euh, donc, j'ai beaucoup de mal, euh, pour m'assurer que j'évite, euh, de me laver les dents ou quoi que ce soit du genre-

Diane (08:53):

Oh c'est vrai.

Dr Déry (08:54):

... avec de l'eau du robinet.

Diane (08:55):

Ouais. Eau.

Dr Déry (08:56):

Évitez la glace. Et puis, bien sûr, tous les aliments frais ou non cuits, euh, doivent également être évités. Ce qui est un peu difficile pour moi en tant que végétarien.

Diane (09:04):

(des rires).

Dr Déry (09:04):

Mais je fais, euh, un important-

Diane (09:06):

Ouais.

Dr Déry (09:07):

... point pour s'assurer que, euh, n'importe lequel, euh... Ou je mangerais dans des endroits que je connais. Et je vérifie toujours si oui ou non l'eau est filtrée. Donc, généralement, dans les hôtels, ça va. Dans les restaurants, ce n'est pas nécessairement le cas. J'ai donc tendance à rester dans des hôtels et à manger dans des hôtels où je sais que l'eau est filtrée.

Diane (09:25):

Vous savez, Dr Déry, euh, les gens qui voyagent, ils sont excités. S'ils partent en vacances ou quoi que ce soit d'autre. Et, vous savez, beaucoup d'entre nous n'ont pas voyagé hors du pays depuis avant COVID, évidemment. Donc, vous savez, il est vraiment, vraiment important de savoir de quels vaccins, le cas échéant, nous pourrions avoir besoin avant de faire ce voyage tant attendu. Encore une fois, cette excitation commence. Cela pourrait être au bas d'une liste, mais il est très important de l'avoir sur votre liste de contrôle. Alors, comment savoir quels vaccins nous devrions recevoir avant de partir en voyage ?

Dr Déry (10:00):

Ouais, c'est une si bonne question. Merci beaucoup de l'avoir demandé. Euh, euh, vous pouvez, g-le, le CDC a, euh, cette information facilement disponible et si vous allez sur [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) et

même si vous ne vous souvenez pas de cette URL, CDC.gov/travel, même si vous ne vous souvenez pas de cette URL, il vous suffit d'accéder à un navigateur Web et de saisir simplement le voyage CDC et la destination du pays dans lequel vous vous rendez. Alors disons que tu vas aller au Nigeria. CDC, je voyage au Nigeria, de quels vaccins ai-je besoin ?

Diane (10:34):

Mm-hmm.

Dr Déry (10:35):

Et cela vous mènera en fait à une page Web spécifique pour le pays. Dans ce cas, disons que vous allez au Nigeria, et il vous dira précisément quels sont les vaccins. Et tout ce que vous avez à faire est de l'apporter à votre médecin ou à votre fournisseur de soins de santé et ils vous aideront à vous assurer que vous recevez ces vaccins à l'avance. Euh, probablement un point clé très, très important est que vous devriez probablement y penser des mois à l'avance. Alors je-

Diane (10:58):

Oh d'accord.

Dr Déry (10:59):

... même si je suis d'accord, c'est probablement sur les gens, au bas de la liste de voyage des gens.

Diane (11:04):

Ouais.

Dr Déry (11:05):

Mais il est vraiment important que cela soit fait à l'avance car certains de ces vaccins doivent être commandés. Euh-

Diane (11:11):

Oh.

Dr Déry (11:11):

... et aussi, ils ne prennent pas, euh, euh, ils ne font pas effet. En d'autres termes, votre système immunitaire n'a pas produit les anticorps nécessaires, euh, pour que ces vaccins fonctionnent, euh, euh, cela prend quelques semaines pour que cela se produise. Donc, vous voulez vraiment vous assurer que vous faites cela des mois avant votre voyage. Alors passons à autre chose - euh, nécessité de vaccination -

Diane (11:33):

Jusqu'au sommet.

Dr Déry (11:34):

... en haut de la liste.

Diane (11:34):

Ouais.

Dr Déry (11:35):

Et ne pas le garder au bas de cette liste.

Diane (11:37):

Mm-hmm. Bon point.

Clay (11:38):

Qu'en est-il de l'importance d'être à jour sur les vaccinations et de savoir où vous en êtes dans le processus ?

Dr Déry (11:45):

Je veux dire, vous savez, s'assurer que vous êtes à jour sur tous vos vaccins est important. Uh, th - ceux dont vous voulez toujours vous assurer que vous êtes à jour sont, bien sûr, la grippe. Euh, bien sûr, euh, euh, le vaccin contre le tétanos est toujours incroyablement important aussi. Un autre vaccin important dont je pense que nous devons toujours être à jour, surtout ici en Louisiane, est le, ce qu'on appelle le vaccin Tdap.

Diane (12:10):

Mm-hmm.

Dr Déry (12:11):

Le Tdap, le T signifie tétanos, ça se fait tous les 10 ans. C'est vraiment extrêmement important que nous le fassions. Euh, et la diphtérie et la coqueluche. Maintenant, je sais que cela peut sembler, vous savez, étranger ou quoi que ce soit, mais, euh, la coqueluche, euh, le P dans le Tdap, est important parce que nous avons cette coqueluche de longue date, euh, épidémie ici dans l'état de la Louisiane. Et donc, tout le monde doit recevoir ce vaccin Tdap. Encore une fois, c'est tous les 10 ans, et il est important pour nous de l'obtenir, car cela prévient la coqueluche. Maintenant, je sais que beaucoup de vaccins que nous avons reçus quand nous étions enfants, nous n'avons même plus besoin d'y penser, et c'est vrai, et c'est super, mais la coqueluche est quelque chose que les adultes attrapent (rires).

Diane (12:53):

Droite.

Dr Déry (12:54):

Et oui, en effet, cela ressemble à quelque chose que les enfants obtiennent et qu'ils obtiennent, mais w- les adultes l'obtiennent des enfants (rires). Il est donc possible d'attraper la coqueluche, et donc vous avez vraiment besoin de renforcer ce, euh, ce vaccin contre le tétanos. Les autres qui sont les plus, euh, nécessaires sont, bien sûr, votre grippe et le Tdap. Maintenant, bien sûr, si vous voyagez, il existe d'autres vaccins qui doivent être mis à jour assez régulièrement. Mais, euh, c'est vraiment une fonction de la destination vers laquelle vous allez.

Diane (13:22):

Donc, les gens qui ont, euh, une immunité compromise. Quoi, quels conseils leur donneriez-vous pour essayer de rester et de rester en bonne santé pendant qu'ils voyagent ? Cela doit être un, juste un petit défi. Et, je suis sûr, vous savez, qu'ils vivent avec ça au jour le jour parce qu'ils savent qu'ils ont un système immunitaire affaibli, vous savez, mais ils veulent aussi voyager. Que suggérerais-tu?

Dr Déry (13:45):

Bien sûr. Donc, euh, les vaccinations sont incroyablement importantes. Euh, bien sûr, le, euh, le, le conseil le plus pur que nous ayons dit pour prévenir toute maladie. Donc, euh, vous savez, bien sûr, c'est un bon lavage des mains, s'assurer que vous êtes toujours exposé à de l'eau propre, de l'eau potable, euh, et puis aussi porter, euh, des manches longues et, et des pantalons-

Diane (14:06):

Mm-hmm.

Dr Déry (14:06):

... pour éviter d'éventuelles piqûres de moustiques, des moustiquaires, euh, qu'est-ce que vous avez. Euh, et puis potentiellement le masquage aussi. Je veux dire, je, je, je voyage toujours, et je masque assez régulièrement aussi, surtout quand je suis dans des zones de, de grands groupes de personnes.

Clay (14:19):

Jusqu'à quel point-

Dr Déry (14:20):

Et, et aussi à, à aussi, permettez-moi aussi d'ajouter-

Clay (14:23):

Bien sûr.

Dr Déry (14:23):

... et je, je ne veux pas devenir trop personnel, mais j'ai un, euh, euh, je, je suis immunodéprimé. Et, euh, et j'ai une, une, une maladie qui me rend, euh, quelque peu immunodéprimé. Et donc ce sont les choses que je fais pour moi-même. Mais ce sont aussi de très bonnes, euh, techniques pour rester en bonne santé, ainsi que toutes les autres personnes.

Diane (14:42):

Donc tu parles d'expérience.

Clay (14:43):

Ouais.

Diane (14:43):

Et parfois, nous en avons besoin.

Clay (14:44):

Ouais.

Diane (14:44):

Vous savez, les gens, ils sont, ils sont contents, nos auditeurs sont contents d'entendre que le médecin parle d'après ce qu'il sait-

Clay (14:51):

Droite.

Diane (14:51):

... et ce qu'il fait. Tant de fois, nous avons juste besoin que quelqu'un nous dise, que faites-vous ?

Clay (14:54):

Droite.

Diane (14:55):

Que pouvez-vous suggérer ?

Clay (14:56):

Mm-hmm.

Diane (14:56):

Qu'est-ce qui fonctionne pour vous ?

Clay (14:56):

Droite.

Diane (14:57):

Alors merci pour ça Dr Déry. On apprécie ça.

Clay (14:59):

Oh, j'allais demander au doc, combien de temps à l'avance devriez-vous, euh, vérifier les vaccinations avant de voyager ?

Dr Déry (15:06):

Je dirais qu'entre trois et six mois est une bonne idée. Je veux dire, la plupart des gens qui voyagent pour le plaisir le font généralement trois à six mois à l'avance.

Diane (15:14):

Mm-hmm.

Dr Déry (15:14):

Pour ma part, où je voyage professionnellement, on me donne parfois un préavis de plusieurs jours. Donc, pour les gens comme moi, je dois bien sûr être très, très à jour sur tous les vaccins et tous les vaccins généraux nécessaires pour voyager. Euh, mais pour la plupart des individus qui le font, euh, pour, euh, pour, pour les loisirs, bien sûr, euh, trois à six mois est vraiment une bonne période. Il y a, et, et ici à la Nouvelle-Orléans où je suis en fait, euh, il y a deux cliniques de voyage. Parce qu'il y a plusieurs vaccins qui ne peuvent être obtenus qu'en voyage, ce que j'appelle des cliniques de voyage.

Diane (15:47):

Oh vraiment?

Dr Déry (15:48):

Ce sont donc des cliniques qui sont-

Diane (15:49):

D'accord.

Dr Déry (15:49):

... qui sont dirigés par des médecins spécialistes des maladies infectieuses qui, euh, se spécialisent dans la, euh, dans la santé du voyageur sortant et qui (rires) est tout aussi important que le voyageur entrant, le voyageur ou le voyageur de retour, euh, qui peut revenir avec de la fièvre ou peut revenir avec une éruption cutanée ou autre. Vous savez, quelque chose qui a pu être obtenu lors d'un voyage. Et donc, les cliniques de voyage sont d'excellents endroits où vous pourriez voir un, euh, un médecin spécialisé, généralement un médecin spécialiste des maladies infectieuses comme moi, qui comprendra où vous êtes allé. Et je peux vous assurer, je peux vous assurer, à 100% qu'avant que, euh, le médecin n'entre dans la salle de la clinique, ils sont allés sur ce même site Web du CDC-

Diane (16:34):

(des rires).

Dr Déry (16:34):

(des rires).

Diane (16h35):

Droite.

Dr Déry (16:35):

... euh, et avait, a regardé quelles sont, euh, les expositions potentielles que vous auriez pu avoir. Euh, donc, c'est ce qu'ils pensent, euh, quand ils entrent dans la pièce pour vous parler.

Clay (16:48):

Tu sais, je voulais aussi te lancer ça. Nous, nous avons parlé de destinations comme, euh, à l'extérieur du pays, euh, à travers le pays. Mais peut-être devrions-nous passer un peu de temps à parler de l'avion qui nous emmène là-bas. Et le fait que vous soyez o- (rires) que vous soyez dans ce truc, euh, avec l'air recyclé que vous avez, et que vous ne sachiez pas vraiment qui est assis à côté de vous ou qui se range derrière vous. C'est une autre bonne raison de s'assurer que vous ne serez pas compromis pendant le voyage, n'est-ce pas ?

Dr Déry (17:16):

Bien sûr. Je, je, je dirai ceci, et pour être, euh, pour être juste envers les compagnies aériennes, elles font un excellent travail de filtrage de cet air.

Clay (17:24):

Mm-hmm.

Dr Déry (17:24):

Donc, cet air est, il est recyclé, mais il est également filtré à haute température. Mais cela étant dit, euh, ça, il y a beaucoup, beaucoup, beaucoup d'études qui ont montré que, euh, que d'abord au premier passage, donc avant que l'air ne soit filtré, n'est-ce pas ?

Diane (17:40):

Mm-hmm.

Dr Déry (17:41):

Donc, il y a un certain nombre d'études qui montrent que les gens peuvent avoir la grippe ou la tuberculose, la tuberculose, ce sont deux, euh, maladies qui sont, euh, transmises par les voies respiratoires, euh, ou par voie aérienne. Et au premier passage, oui, les gens qui sont assis, euh, derrière vous, qui toussent, éternuent, euh, pourraient potentiellement-

Diane (18:00):

Oui.

Dr Déry (18:00):

... transmettre le virus, le virus de la grippe ou la bactérie de la tuberculose, euh, mais une fois cet air filtré, il s'en va. Donc, ce n'est pas parce que sinon, je peux vous assurer, (rires) si ce n'était pas le cas, à chaque fois que nous prenions un vol, nous viendrions tous-

Diane (18:16):

Tout... ouais (rires).

Dr Déry (18:16):

... dos malade parce qu'il y a généralement une ou deux personnes qui sont malades.

Clay (18:19):

Droite.

Dr Déry (18:19):

Donc l'air est vraiment, vraiment bien filtré, mais au premier passage, oui, vous êtes exposé. La même chose si vous prenez un ascenseur. Euh, vous montez 10 étages, d'accord, vous savez, et quelqu'un tousse ou éternue, vous êtes dans un espace très, très proche, donc il y a une très forte probabilité que vous puissiez également être exposé là-bas.

Clay (18:36):

Je n'ai jamais vu quelqu'un - (rires) Je n'ai jamais vu une pièce se dégager plus vite que-

Diane (18:40):

Mm-hmm.

Clay (18:41):

... un ascenseur quand quelqu'un tousse.

Diane (18:42):

Absolument.

Clay (18:42):

(des rires).

Diane (18:43):

Et surtout depuis COVID, tout le monde-

Clay (18:45):

Ouais.

Diane (18:45):

... si hyper conscient, Dr Déry, de la toux et des éternuements.

Clay (18:48):

Droite.

Diane (18:49):

Et il semble que je sois toujours autour de l'enfant qui est malade et qui pleure et éternue et, et ainsi de suite, mais cela vous fait vous sentir mieux, vous savez, nos auditeurs se sentent mieux en sachant cela. Et juste demander au médecin de dire ça à propos de l'air dans l'avion, alors...

Clay (19:02):

En fait, c'est très bien-

Diane (19:03):

Ouais. Merci.

Clay (19:04):
... très bien expliqué.

Diane (19:05):
Euh, ouais.

Clay (19:05):
Je suis sûr que vous, vous avez soulagé quelqu'un, euh, (rires) alors que Diane lève la main.

Diane (19:11):
Oui, merci. Ouais.

Clay (19:12):
Vous avez soulagé les gens-

Diane (19:12):
Merde.

Clay (19:12):
... sur la base de cette explication.

Diane (19:14):
Garçon, sans blague.

Dr Déry (19:15):
Super. Bien.

Diane (19:16):
Maintenant, il y a des endroits, docteur Déry, d'après ce que nous comprenons, qui exigent, ou y a-t-il des endroits, je suppose que je devrais, vous savez, dire cela, le dire à cet égard, qui exigent certaines vaccinations ou sont ils viennent de recommander avant de voyager ? Quoi, qu'en pensez-vous ?

Dr Déry (19:35):
Donc, c'est un gr- ouais, une excellente question. Donc, la réponse est oui aux deux.

Diane (19:40):
D'accord.

Dr Déry (19:41):
Euh, alors concentrons-nous sur, euh, un pays comme l'Afrique de l'Ouest qui exige tous le vaccin contre la fièvre jaune. C'est 100 %. Vous n'entrez pas dans le pays sans preuve de vaccination. Ils ne le font pas, ils vous retiendront littéralement à la porte et vous ramèneront dans un avion d'où

vous venez, euh, sans vaccin contre la fièvre jaune. Désormais, le vaccin contre la fièvre jaune ne peut être obtenu que dans les cliniques de voyage. Vous ne pouvez donc pas vous rendre dans une pharmacie pour l'obtenir, ni vous rendre chez votre médecin ou au bureau de votre fournisseur de soins de santé pour l'obtenir. Il ne peut être obtenu, euh, que dans une, euh, clinique du voyageur. C'est une excellente raison pour laquelle vous devez planifier cela trois à six mois à l'avance, car, euh, la nécessité de ce vaccin est si importante.

Dr Déry (20:28):

Donc, ce sont, donc il y a une autre raison pour laquelle vous devriez aller sur ce site Web du CDC, encore une fois-

Diane (20:32):

Mm-hmm.

Dr Déry (20:33):

CDC.gov/travel, euh, et puis si vous venez de mettre, ou si vous ne vous en souvenez pas, vous avez juste besoin de mettre CDC, euh, euh, quels vaccins dois-je voyager, et disons, encore une fois, nous allons utiliser le pays d'Afrique de l'Ouest, le Nigeria, disons. Euh, et ensuite tu verras, euh, quels vaccins sont nécessaires. Et encore une fois, ce vaccin n'est obtenu que dans les cliniques de voyage. Donc, si vous vous rendez dans certains de ces pays qui exigent la vaccination contre la fièvre jaune, vous devez absolument planifier à l'avance.

Diane (21:03):

Qu - comment trouve-t-on une clinique de voyage? C'est le premier-

Dr Déry (21:05):

Y-

Diane (21:05):

... J'ai déjà entendu parler de quelque chose comme ça. Vous savez, d'habitude vous allez juste chez votre, votre médecin de famille, votre, et dites simplement, vous savez, je vais ici, je vais là-bas. J'ai besoin d'un vaccin ou d'une piqûre ou... Je n'ai jamais entendu parler d'une clinique de voyage spécifique. Comment les trouve-t-on, docteur Déry ?

Dr Déry (21:21):

Th- th - ceux-ci se trouvent généralement, euh, heureusement sur Internet. Donc, si vous venez de...

Diane (21:25):

D'accord.

Dr Déry (21:26):

... accédez à votre navigateur Web, puis disons que vous êtes Baton Rouge-

Diane (21:29):

Droite.

Dr Déry (21:29):

... ou Shreveport ou Alexandria-

Diane (21:31):

D'accord, quelque part dans l'état, ouais.

Dr Déry (21:32):

... cette clinique de voyage proche, proche, la plus proche près de chez moi. Habituellement, ceux-ci sont gérés par l'université, euh, les centres de santé-

Diane (21:39):

Oh.

Dr Déry (21:40):

... euh, qui ont accès à des médecins spécialistes des maladies infectieuses. Donc, par exemple, quand j'étais, euh, quand j'étais à Tulane, Tulane, euh, j'étais aussi à côté de cette clinique de voyage. Euh, je pense qu'Ochsner en a un aussi. Donc tu es, tu n'es jamais loin-

Diane (21:53):

D'accord.

Dr Déry (21:53):

... et, euh, ce sont des cliniques que la plupart des systèmes de santé auront, euh, pour accueillir le voyageur.

Diane (22:01):

D'accord. Excellentes informations. Je n'en étais pas conscient. Ce sont de bonnes nouvelles. Eh bien, qu'en est-il, vous savez, bien sûr, de, vous savez, la vaccination contre le COVID-19. Euh, euh, d- est-ce que des pays, des pays spécifiques exigent une preuve de vaccination ? Ou nécessitent-ils un test COVID négatif ? Comment cela... Je suppose, encore une fois, que vous pourriez retourner dans le pays où vous allez ?

Dr Déry (22:23):

(rires) Ça, c'est une bonne question. Je, je ne pense pas qu'il y ait, à ce stade, je veux dire, je sais ici aux États-Unis, et je suis presque sûr que c'est le monde, mais je vais m'en tenir aux statistiques ici aux États-Unis.

Diane (22:35):

D'accord.

Dr Déry (22:35):

Euh, mais 95 % d'entre nous ont des anticorps pour COVID.

Diane (22:39):

Youpi (rires).

Dr Déry (22:39):

Donc-

Diane (22:39):

Alléluia.

Dr Déry (22:39):

... l'idée... Ouais.

Diane (22:39):

Merde.

Dr Déry (22:43):

Mais la, la, la notion de, vous savez, quand vous avez dit COVID-19, je n'avais pas pensé au 19 depuis longtemps-

Diane (22:49):

Ouais.

Dr Déry (22:49):

... Je me dis, oh, ouais, il y a eu-

Diane (22:50):

Yeah Yeah.

Dr Déry (22:50):

... quatre années.

Diane (22:50):

Oh mince.

Dr Déry (22:50):

(des rires).

Diane (22:53):

C'était hors de nos vies. Nous ne reviendrons plus jamais. Merde.

Dr Déry (22:58):

Nous y avons pensé.

Diane (22:58):

Ouais.

Dr Déry (22:59):

Euh, euh, COVID-19. Je n'avais pas pensé à ça. Mais, euh, euh, et bien sûr, je suis médecin spécialiste des maladies infectieuses. Je traite régulièrement avec COVID (rires)-

Diane (23:04):

Ouais.

Dr Déry (23:05):

... en tant que, en tant que médecin. Euh, mais heureusement, nous avons tous, euh, des anticorps. Donc 95 %. C'est à peu près 100 % ont des anticorps. Et les, et les 5 % de personnes qui sont incapables de produire des anticorps, donc pour les personnes qui sont, vous savez, s- très, très immunodéprimées, étant a- à cause de la leucémie-

Diane (23:25):

Mm-hmm.

Dr Déry (23:29):

... à la suite de la leucémie et d'autres maladies immunosuppressives, euh, donc vraiment le reste d'entre nous avons des anticorps, euh, pour COVID à la suite d'une vaccination ou d'une infection ou vraiment, la plupart des cas, les deux. Euh, et ces personnes qui ont à la fois la vaccination et, euh, euh, l'immunité naturelle, en d'autres termes, ces personnes qui ont eu le COVID et ont monté des anticorps, juste parce qu'elles avaient le COVID, euh, ces, ces personnes avec cette immunité mixte-

Diane (23:59):

Mm-hmm.

Dr Déry (23:59):

... ont les taux les plus élevés de, euh-

Diane (24:01):

Vraiment?

Dr Déry (24:01):

... de capacité à, euh, euh, repousser, euh, COVID à l'avenir. Donc, alors que, bien sûr, les jours où nous devons... J'y pensais juste hier, à propos de comment, euh, je pense que j'étais au Portugal pour une réunion, pour une réunion sur le VIH, euh, que nous devons assister, euh, et le Portugal à

cette époque avait les taux de vaccination les plus élevés au monde. C'est pourquoi la réunion s'est tenue au, euh, euh, au Portugal.

Diane (24:26):

Mm-hmm.

Dr Déry (24:26):

Mais je me souviens avoir dû aller en ligne et faire un test COVID en ligne pour revenir aux États-Unis. Donc c'était, euh, je devais le faire via, genre, FaceTime. Mon téléphone était calé dans ma chambre d'hôtel contre, vous savez, une lampe, et je leur montrais mon-

Diane (24:41):

(des rires).

Dr Déry (24:41):

... comment j'ai traversé et tamponné mon nez, l'ai mis dans le réactif, j'ai dû aimer, euh, mettre le résultat du test contre le téléphone pour qu'ils puissent voir le résultat négatif.

Diane (24:51):

Mm-hmm.

Dr Déry (24:51):

Ils, euh, m'ont envoyé dans les deux minutes un e-mail, euh, disant que j'étais libre de COVID et c'est ainsi que j'ai pu revenir à-

Diane (24:56):

Yay.

Dr Déry (24:56):

... les Etats Unis.

Diane (24:56):

Bon de rentrer à la maison.

Dr Déry (24:56):

Je pense que ces jours sont-

Diane (24:56):

Ouais (rires).

Dr Déry (24:56):

(rires) Exact. Je pense que ces jours sont révolus.

Diane (25:03):

C'est la meilleure nouvelle - C'est la meilleure nouvelle que nous ayons eue sur le COVID depuis très longtemps.

Dr Déry (25:04):

Droite. Le-

Diane (25:04):

Alors, merci pour ça. C'est rafraîchissant.

Dr Déry (25:07):

100% (rires).

Clay (25:09):

Euh, euh, euh, en plus de l'emplacement, y a-t-il d'autres facteurs qui ont un impact ou qui affectent les vaccins que nous devrions recevoir ?

Dr Déry (25:19):

L'emplacement est vraiment la chose la plus importante. Je veux dire, je pense que tout le monde devrait probablement être à jour sur son vaccin contre la grippe, son vaccin contre le tétanos ou le Tdap dont nous avons parlé, euh, il y a un instant.

Diane (25:31):

Mm-hmm.

Dr Déry (25:32):

Et les vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B. Ce sont tous vos vaccins de base. Après cela, c'est en fonction de l'endroit où vous allez. Donc, par exemple, si vous allez dans des pays où le paludisme est répandu, là, il n'y a pas de va - il y a un vaccin contre le paludisme qui vient d'être publié, mais ce n'est vraiment pas destiné, vous savez, pour le voyageur. C'est vraiment destiné aux personnes qui vivent dans des zones endémiques où sévit actuellement le paludisme. Ce sera probablement, s'il s'avère efficace, il sera probablement, euh, c- euh, disponible pour les voyageurs, mais c'est loin.

Dr Déry (26:04):

Vraiment, la meilleure façon de prévenir le paludisme est, euh, avec un médicament quotidien appelé Malarone. Et partout où je voyage, tu sais, et encore, parfois on nous donne un préavis de plusieurs jours, dès que je raccroche le téléphone, et qu'on m'envoie quelque part, la première chose que je fais pendant que je raccroche décroche le téléphone, je vais à la pharmacie chercher une nouvelle ordonnance de Malarone.

Diane (26:23):

Droite.

Dr Déry (26:24):

C'est célibataire - et j'ai eu le paludisme. J'ai eu le pire type de paludisme, appelé paludisme à falciparum quand j'étais dans les, euh, jungles de, euh, en Birmanie ou, euh, à l'époque, on l'appelait Birmanie, euh, maintenant nous l'appelons Myanmar. Et c'était, j'étais à la frontière entre la Thaïlande et la Birmanie-

Diane (26:40):

Gee.

Dr Déry (26:41):

... et, euh, avait le paludisme à falciparum. Ce sont 10 jours de ma vie (rires) qui sont passés. Ils m'ont mis dans une hutte pour malades et, euh, ils m'ont souhaité bonne chance.

Diane (26:49):

(des rires).

Dr Déry (26:49):

Je me suis réveillé 10 jours plus tard.

Diane (26:52):

Oh.

Clay (26:52):

Ouais.

Diane (26:52):

C'est encourageant, merde.

Dr Déry (26:52):

Et, et (rires).

Diane (26:52):

Homme.

Dr Déry (26:54):

Et à cette époque, la doxycycline était considérée comme le, euh, euh, médicament préventif. Ce n'est plus le cas. Et, et, et à cette époque, c'était plutôt intéressant. À cette époque, euh, le p- c'était, il n'y avait pas, bien sûr, il n'y avait pas d'internet à cette époque. Et donc le CDC, euh, sortait un livre publié sur quoi... Chaque année, ils sortaient un livre publié sur les vaccinations. Et durant cette année intermédiaire, le, euh, parasite, le, euh, euh, euh, le parasite du paludisme était devenu résistant à la doxycycline. Et ainsi-

Diane (27:26):

Oh, merde.

Dr Déry (27:27):

... J'ai fini par être, euh, euh, affecté, même si je prenais le bon médicament prophylactique pour ça. Mais Malarone est celui que, celui que, que la plupart des gens prennent. C'est un médicament quotidien. Vous commencez à le prendre lorsque vous commencez à voyager, puis à votre retour, vous le prenez également pendant sept jours supplémentaires. Euh, mais, euh, je- ce sont le genre de choses qui soit, euh, qu'une clinique de voyage, surtout si vous allez dans des régions que nous appelons les tropiques ou quoi que ce soit d'autre, c'est vraiment important, euh, des choses que tu dois faire pour te protéger, euh, pour que de cette façon tu ne reviennes pas, euh, avec une quelconque maladie.

Diane (28:02):

Et vous n'êtes pas dans une case pour malades pendant 10 (rires) jours. Mon Dieu.

Dr Déry (28:05):

Ou vous n'êtes pas dans une hutte de malade dans la jungle-

Diane (28:06):

Merde.

Dr Déry (28:06):

... de, euh, le Myanmar (rires).

Diane (28:08):

Ouais. Tu sais, je suis juste curieux. Il y a probablement des mamans qui écoutent aujourd'hui ou des papas qui envisagent d'emmener la famille en vacances. Euh, que se passe-t-il si un enfant est trop jeune pour avoir les vaccins recommandés pour voyager ? Quoi, que suggérez-vous qu'ils-

Dr Déry (28:26):

Je recommanderais de ne pas y aller.

Diane (28:28):

Oh d'accord. Affaire juste close ?

Dr Déry (28:30):

Je recommanderais de ne pas y aller. Affaire classée (rires).

Diane (28:31):

D'accord. D'accord.

Clay (28:31):

(des rires).

Dr Déry (28:32):

Si un enfant est trop jeune, je veux dire, vraiment, c'est, vous savez, euh, vous savez, c'est comme mettre votre enfant dans une voiture sans le mettre dans le, dans le siège enfant.

Diane (28:42):

Yeah Yeah.

Dr Déry (28:43):

Tu sais? Genre, tu ne ferais pas ça, n'est-ce pas ? Vous seriez juste comme, eh bien, je, je, je ne monterai pas dans cette voiture si je ne peux pas (rires) garder mon enfant en sécurité.

Diane (28:50):

Droite.

Dr Déry (28:50):

je ferais fort-

Diane (28:50):

D'accord.

Dr Déry (28:50):

... Je, je recommanderais fortement que si votre enfant ne peut pas être vacciné, euh, euh, bec - et je ne le suis pas, et je ne peux pas penser à un vaccin, euh, mais je, je, je ' Je ne regarde pas une liste en ce moment et je, et, et-

Diane (29:01):

Droite.

Dr Déry (29:01):

... et je n'ai pas fait de médecine de voyage depuis un moment donc, avec tout le respect que je vous dois, je, je ne sais pas à 100 %. Je ne peux pas penser à un vaccin. Je pense que c'était plus notre état d'esprit COVID-

Diane (29:11):

Oh d'accord.

Dr Déry (29:11):

... que les enfants ne pouvaient pas prendre de vaccins à cause du COVID.

Diane (29:13):

Mm-hmm.

Dr Déry (29:15):

Mais, mais, mais cela étant dit, si vous n'êtes pas en mesure de protéger votre enfant, n'y allez pas.

Diane (29:20):

Affaire classée. C'est simple. Aussi simple que cela. Merci pour ça.

Clay (29:22):

C'est ça. C'est ça. Suce-le, Junior.

Diane (29:23):

Oui, tout est dit (rires).

Clay (29:23):

Vous ne pouvez pas faire le safari avec nous.

Diane (29:25):

(des rires).

Clay (29:25):

Peut-être dans six ans.

Diane (29:27):

Ou quand tu as 18 ans.

Dr Déry (29:28):

100 %.

Diane (29:28):

Ouais.

Dr Déry (29:28):

Cent. Vous ne mettriez pas votre enfant dans la voiture-

Diane (29:32):

Ouais.

Dr Déry (29:32):

... s'ils n'avaient pas de siège enfant.

Diane (29:33):

100 %.

Dr Déry (29:33):

Vous ne le feriez pas.

Clay (29:34):

C'est exact.

Diane (29:35):

Ouais.

Dr Déry (29:36):

Oui.

Clay (29:36):

C'est exact.

Diane (29:37):

Ouais.

Clay (29:37):

Euh, ça, c'est intéressant, euh, tu as d'autres conseils à donner aux gens pour les aider à rester en bonne santé en voyage ? Vous savez, c'est, alors que nous avançons et vous l'avez mentionné plus tôt, alors que nous nous éloignons de plus en plus de 2019, de plus en plus de normalité s'installe, et cela - une grande partie de cela est le voyage. Euh, cet été, tout le monde bougera encore plus. Alors, quels conseils nous donneriez-vous alors que les chiffres augmentent ?

Dr Déry (30:00):

Droite. Je veux dire, donc nous revenons à un peu comme, c'est, vous savez, un peu résumer tout le point clé (rires) ici.

Diane (30:06):

Mm-hmm.

Dr Déry (30:06):

Euh, assurez-vous que vous avez vérifié, euh, les sites Web des CDC pour vous assurer qu'ils, tous les vaccins que vous pouvez prendre, euh, vous prenez. Euh, bien sûr, assurez-vous que, euh, s'il y a des zones où il y a des moustiques, vous apportez une moustiquaire et un insectifuge. C'est extrêmement important, euh, que vous le fassiez parce que vraiment, les moustiques se nourrissent la nuit. Ainsi, lorsque vous dormez, vous ne savez pas qu'ils se nourrissent de vous, qu'ils vous mordent. Et quand je veux dire se nourrir, ils te mordent. C'est extrêmement important. Un filet de lit. Le simple... C'est comme une ceinture de sécurité.

Diane (30:37):

Mm-hmm.

Dr Déry (30:37):

La chose la plus simple au monde, mais peut prévenir tant de problèmes. Euh, bien sûr, s'assurer que vous, euh, mangez dans des zones où il y a, euh, euh, de l'eau filtrée. Maintenant, la plupart des gens iront probablement avec des guides ou quoi que ce soit d'autre. Euh, tenez-vous en à ces (rires) guides. C'est aux zones-

Diane (30:55):

Droite.

Dr Déry (30:55):

... des recommandations où manger, euh, s- et éviter les vendeurs de rue est extrêmement important. Ces individus qui sont des voyageurs très aventureux qui mangent dans la rue-

Diane (31:06):

Mm.

Dr Déry (31:06):

... euh, vous savez, avec les vendeurs ou ce que vous avez, ce sont des individus qui, euh, pourraient potentiellement s'exposer aussi, euh, à, euh, euh, des maladies d'origine alimentaire. Ce sont donc des choses qui doivent vraiment être évitées, euh, euh, pour que vous ne vous retrouviez pas avec des maladies diarrhéiques pendant que vous êtes sur la route.

Diane (31:25):

Vous parlez donc de bon sens. C'est de cela que vous parlez.

Clay (31:27):

(des rires).

Diane (31:28):

Bon sens. Et si ça n'a pas l'air bien, ou ne sent pas bon, ou ne se sent pas bien, vous savez, écoutez, vous savez, écoutez simplement cette petite voix à l'intérieur de vous, restez loin d'elle, ne le faites pas. Vous parlez de vendeurs de rue; J'appelle ça de la nourriture communautaire. Éloignez-vous de la nourriture communautaire dont vous ne savez pas d'où elle vient. Donc, Dr Déry, alors que nous terminons notre podcast aujourd'hui, y a-t-il quelque chose auquel vous pensez que nous n'avons pas abordé ou dont vous aimeriez parler, euh, avant que nous terminions aujourd'hui ? Clay, y a-t-il autre chose qui-

Clay (31:57):

Oh, je pense-

Diane (31:57):

... nous devons ajouter ou?

Clay (31:58):

... il a été extrêmement minutieux à propos de tout.

Diane (32:00):

Ouais.

Dr Déry (32:00):

Non, je, je pense que nous avons, nous avons tout, vous savez, euh, encore une fois. Et moi, et moi, j'aime ce que tu as dit, le bon sens, vraiment. C'est-

Diane (32:06):

Mm-hmm.

Dr Déry (32:07):

... c'est vraiment important. Ne soyez pas aventureux lorsque vous voyagez. Si tu vas être aventureux, tu penses que tu vas enfreindre les règles, je peux presque-

Diane (32:15):

Oh.

Dr Déry (32:15):

... vous assure que vous rentrerez chez vous avec un, euh, avec un, avec un, avec un insecte que vous avez attrapé, un agent pathogène que vous avez attrapé en voyageant. Tu ne veux pas faire ça. Et, et aussi, permettez-moi de dire aussi, pour certains de nos voyageurs qui sont célibataires. Euh, et c'est important aussi. Euh, bien sûr, l'utilisation de, euh, barrière de protection est extrêmement importante parce que ce sont des parties du monde où, euh, évidemment, euh, euh, les IST sont, sont, peuvent être répandues. Donc, si vous vous engagez, euh, il est important que vous utilisiez une protection barrière à tout moment. Et c'est probablement un des points dont on n'a pas parlé, mais je pense que c'est un point important.

Clay (32:52):

Eh bien, nous l'apprécions, Doc. C'était fantastique. Beaucoup d'informations sur la vaccination et, comme nous l'avons mentionné plus tôt, plus de gens vont voyager et nous voulons que tout le monde soit en sécurité. Alors profitez certainement de ce site Web, euh, [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) pour savoir ce que vous devez savoir à ce sujet. Docteur, merci beaucoup d'avoir passé du temps à parler avec nous. Et nous avons apprécié ce dernier épisode de Vax Matter.