

Conseils pèlerinage la Mecque

1. Avant de partir

Vaccinations

Il est indispensable de mettre à jour ses vaccinations usuelles (Rougeole, DTP, coqueluche ...)

Vaccinations obligatoires : méningite A, C, Y, W 135 (moins de 5 ans, plus de 10 jours).

La vaccination par le vaccin tétravalent (A, C, Y, W-135) est actuellement exigée par l'Arabie saoudite pour les pèlerins qui vont à La Mecque, qu'il s'agisse du pèlerinage annuel (Hajj) ou non (Omra). **Cette vaccination doit obligatoirement être effectuée dans un centre de vaccination internationale**

Vaccination conseillées

- Il est recommandé au pèlerin d'être à jour des vaccinations courantes du calendrier vaccinal français : diphtérie, tétanos, poliomyélite et coqueluche mais aussi rougeole et hépatite B. - pour cela se rapprocher de votre médecin traitant ou du centre de vaccination
- Hépatite A : vaccination recommandée. Cette maladie virale s'attrape par l'ingestion de boissons ou d'aliments souillés.
- Grippe : vaccination recommandée pour les personnes à partir de 65 ans ou atteintes de maladies chroniques (attention, le vaccin est disponible en France d'octobre à janvier) .

Prévoir votre trousse de secours

- Votre Traitement habituel : prenez les médicaments pour 1 semaine de plus que la durée prévue du voyage, **emportez l'ordonnance**
- Traitement anti-diarrhéique : prescrit par votre médecin ou un centre de vaccination

2. Conseils pendant le séjour :

Prévention de la déshydratation

- Buvez régulièrement, avant de sentir la soif
- Ayez toujours une bouteille d'eau à remplir aux nombreux points d'eau

Prévention de la diarrhée ou hépatite A

- Lavez-vous les mains avant les repas, après être allé aux toilettes... (eau et savon ou gel hydro alcoolique)
- Buvez des boissons potables (boissons cachetées, fontaines d'eau...)
- Mangez des aliments bien cuits et bien chauds, lavez les fruits et les légumes avant de les peler.

En cas de diarrhée

- Buvez abondamment, mangez (riz, féculents, carottes, bananes). Prenez si besoin un traitement anti-diarrhéique. Prescrit par votre médecin

- Consultez s'il n'y a pas d'amélioration

Pendant le vol et prévention des phlébites

La durée du vol est de 5 heures environ. L'air est particulièrement sec d'où risque pour la cornée : enlever les lentilles de contact.

- Marchez, bougez les jambes, buvez régulièrement, portez des bas de contention
- Consultez votre médecin pour une éventuelle injection d'héparine avant votre départ
- Classiquement il est recommandé de boire 1 litre d'eau pour 5 heures de vol.

Prévention du corona virus MERS-CoV

Des animaux et notamment les dromadaires seraient porteurs du virus. Il existe aussi une contamination interhumaine. Jusqu'à présent, le risque d'être atteint par cette maladie est très faible pour le voyageur.

- **Éviter les contacts étroits avec les personnes atteintes d'infections respiratoires** (présentant des symptômes comme toux et éternuements) le port de masque est recommandé
- **Éviter tout contact avec des animaux** de ferme, domestiques ou sauvages (en particulier les chameaux) et les déchets de produits animaux

Autres

Prévoyez une lame de rasoir à usage unique (rasage du crâne)

- Évitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.
- Pas de chaussures neuves !
- Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.
- Vêtements : amples et confortables. Pour les femmes, veiller à ce que le bas du vêtement ne traîne pas par terre.
- Attention aux chocs entre lieux climatisés et milieu extérieur très chaud.

3. Au retour

- Poursuivez vos traitements
- Consultez de préférence un service spécialisé en cas de fièvre, de diarrhée ou autre symptôme
- Pratiquez les rappels de vaccination si nécessaire
- Classiquement le pèlerin au retour de son voyage est fatigué, déshydraté et tousse.
- Les pathologies chroniques (diabète, hypertension artérielle...) sont souvent déséquilibrées et il est souhaitable de consulter son médecin au retour.