

## CONSEILS AUX ARMADIENS

*Voici une petite liste de choses à faire et à penser avant le départ pour une mission  
Elle est indicative, non exhaustive*

### SANTE

#### 1/ **Vaccins = aucun obligatoire**

Sauf Fièvre jaune si vous avez séjourné dans un pays où cette maladie sévit

**Diphtérie- Tétanos -Poliomyélite - Hépatite A – Typhoïde - Hépatite B – rage – Méningite**  
– Fièvre jaune – Rubéole chez la femme sont recommandées par OMS  
à faire au moins 15 jours avant le départ  
pour hépatite vérifier taux AcAntiHbS qui doit être >100UI

#### 2/ **Consultation préventive chez le dentiste et bilan biologique récent**

3/ **Prévention des thromboses veineuses** par port de chaussettes ou bas de contention  
Eventuellement HBPM (tel LOVENOX 0.4 en SC) le jour du vol aller et retour

4/ **Apporter son traitement habituel** avec ordonnance

#### 5/ **Débuter traitement antipaludéen pour zone 3 le jour du départ ou un jour avant**

Malarone ou son générique (moins cher) pendant le séjour et une semaine au retour ou  
Cycline 100mg/j pendant le séjour et 4 semaines au retour (mais photosensibilisation) ou  
Lariam (effet secondaire ++)

Répulsifs anti moustiques pour la peau et/ou vêtements / Insect Ecran\* peau recommandé

#### 6/ **Trousse de médicaments perso de secours =**

1. Antibiotique large spectre = Ciflox 500 2boîtes de 12cp, Flagyl 500 2 boîtes de 14cp
2. Antidiarrhéique = Tiorfan 100mg 2 boîtes . Nifuroxazide (= Ercéfuryl ou Panfurex)
3. Probiotique = 1/j, 1 semaine avant et pendant séjour en prévention diarrhée
4. Antalgiques de préférence paracétamol
5. Désinfectant peau : = Bétadine ou Biseptine
6. Crème solaire pour avant et Biafine pour après coup de soleil !
7. Pansements
8. Gel hydroalcoolique en permanence sur soi.

### PAPIERS

1. **Passeport avec validité 6 mois après la date de départ de Madagascar**
2. Visa délivré sur place
3. Photocopie du passeport
4. Attestation du conseil de l'ordre Malgache
5. Carte bleue

### ARGENT

Change possible à l'Aéroport ou à l'hôtel à Tananarive

1euro=3500 ariary environ

Piège =franc malgache (FMG) encore usité 1 ariary = 5FMG

## **MATERIEL MEDICAL POUR LES CONSULTATIONS**

Pour les médicaments pour l'association selon possibilité = cf liste sur le site.

Pour le matériel personnel, apporter = Stéthoscope – Tensiomètre- Otoscope- Thermomètre – Boîte d'ustensiles.....et tout autre matériel vous semblant utile

## **TELEPHONE**

Les mobiles avec option internationale sont utilisables à Antananarivo, Antsirabe, Morondava, fréquemment sur le canal des Pangalanes et en fin de matinée sur la Tsiribihina le dernier mardi fin AM.

Applis WhatsApp et Viber.

## **PETIT MATERIEL**

1. Sac à dos
2. Lampe de poche frontale, couteau
3. Gel hydro alcoolique
4. Papier toilette (1 ou 2 rouleaux)
5. Lingettes pour toilette et lingettes désinfectantes pour matériel médical
6. Savon (astuce pour la Tsi = percé avec ficelle)
7. Lessive en tube éventuellement
8. Sachets plastiques à congélateur de marque Ziploc parfaits pour garder les vêtements au sec dans les bagages
9. Quelques épingles à linge pour les étendoirs des bateaux et fermer les moustiquaires (le chewing-gum est également utile pour obturer les trous...)

## **VETEMENTS = qui peuvent être laissés sur place**

1. 2 pantalons pour le soir - 2 shorts pour la journée
2. 2 à 3 tee-shirts – 2 à 3 chemises légères de toile manches courtes et longues
3. Pull ou polaire pour le soir (Tana est à 1200m d'altitude !)
4. Chapeau de soleil, lunettes
5. Vêtement imperméable (selon saison)
6. Maillot de bain
7. Serviette de toilette
8. Chaussettes

## **CHAUSSURES**

De préférence fermées style de marche ou baskets

Recommandée = une paire de chaussures aérées antidérapante pour aller dans l'eau type sandales ou de raft

**Il est fortement conseillé de ne pas marcher nu-pieds +++**

## **PAS DE BIJOUX**

## **POUR LE COUCHAGE**

1. Pour Pangalanes Nord = rien
2. Pour la TSI et Pangalanes Sud = drap pour recouvrir matelas fourni- sac à viande ou duvet selon saison

Tente Igloo ou autre

2 places pour une personne

3 places pour deux personnes

**BAGAGES = 46 kg en soute (2 bagages de 23kg maxi) et 12kg en cabine**