



Amazonie : le plein d'infos pratiques (vaccins, santé, valise...)

Dernière mise à jour le 11/04/2024

Tout ce qui se rapporte à la santé, et aux questions pratiques en général : ai-je besoin d'un vaccin ? Aurai-je Internet ?
En bref: Partie essentielle de la préparation, tout ce qui se rapporte à la santé, aux bagages et aux questions pratiques en général : Ai-je besoin d'un vaccin ? Dois-je emmener des chaussures de trekking ? L'Amazonie est-elle dangereuse ? Aurai-je de l'internet ? Je réponds à tous ces petits doutes

Quels vaccins prévoir en Amazonie ? Quelles précautions prendre ?

L'**Amérique du Sud** peut être intimidante, et l'Amazonie encore plus ! Assurez-vous d'être à jour dans les « basiques » de la vaccination au moins une quinzaine de jours avant de partir. Votre voyage pourra être l'occasion de savoir où vous en êtes avec la **DT polio et l'hépatite B** par exemple. Il sera donc utile de vérifier votre calendrier vaccinal et de prendre rendez-vous dans votre **centre de vaccinations** ou auprès de votre **médecin traitant**. Cela vous permettra de **faire le point** et de partir l'esprit léger !

Concernant les **vaccins recommandés** plus spécifiques aux régions tropicales :

L'hépatite A : recommandé dans tout le pays car encore très présente dans tous les endroits où les conditions d'hygiène ne sont pas très bonnes. Le virus se transmet principalement par l'eau, d'où l'importance de consommer uniquement de l'eau purifiée. Le vaccin peut être administré aux enfants dès l'âge de 1 an.

La typhoïde : le vaccin est recommandé seulement en cas de séjour prolongé dans le pays ou qui inclurait des conditions d'hygiène précaires. A moins de vouloir suivre les traces d'Indiana Jones au cœur de la forêt, vous n'en aurez pas besoin. Ce vaccin est plutôt administré pour les pays d'Asie du sud-Est, j'en parle ici par pure précaution. Les enfants peuvent être vaccinés à partir de 2 ans. Il vient en complément des mesures de précaution vis-à-vis de l'eau et des aliments et au lavage des mains qui demeurent les précautions essentielles.

La fièvre jaune : Le virus étant transmis par les piqûres de moustiques, le vaccin est conseillé mais plus obligatoire en Amazonie. Sur la côte le risque est faible. A partir de 1800 mètres d'altitude, il n'existe aucun risque (vaccin inutile à Quito par exemple). Les enfants sont vaccinables à partir de 9 mois. Les recommandations vaccinales peuvent évoluer en fonction de la situation épidémiologique de la fièvre jaune. Le vaccin de la fièvre jaune (ou vaccin amaril) est disponible dans les Centres de vaccination anti-amarile désignés par les Agences régionales de santé et, en Guyane, dans certains cabinets médicaux. La vaccination contre la fièvre jaune est attestée par la délivrance d'un certificat international de vaccination indépendant du carnet de santé. **Il peut vous être demandé le carnet si vous avez séjourné au préalable dans une zone à risque (Amazonie colombienne, Brésil)**. Il existe des cas particuliers concernant la politique de vaccination et certaines contre – indications, notamment pour les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les personnes immunodéprimées, les personnes âgées, les personnes atteintes de drépanocytose (de quoi ?) ou encore les nourrissons. Veuillez vous renseigner auprès de votre pharmacien ou d'un centre de vaccinations.

La rage : Très rare, le vaccin **contre la rage** est recommandé aux séjours « aventureux » de longue durée, ou en isolement prolongé. Les enfants peuvent être vaccinés à partir du moment où ils commencent à marcher. Le vaccin contre la rage n'est en réalité pas un "vaccin": c'est une série de 3 injections qui vous permettent de gagner du temps en cas de morsure d'animal. Si vous voyagez dans des zones reculées, il est donc pertinent de l'envisager.

Dans tous les cas, il est judicieux de se renseigner auprès d'un institut spécialisé en maladies tropicales, comme Pasteur en France, ou auprès de votre médecin qui saura vous conseiller au mieux.

Certaines maladies tropicales ont la fâcheuse tendance d'émerger sur la Côte et en Amazonie, principalement pendant la saison des pluies, propice au développement de foyer infectieux (merci les moustiques !). Si le gouvernement équatorien est très soucieux d'enrayer les épidémies rapidement le risque zéro n'existe pas. Sans constituer de véritables épidémies ces maladies sont dites endémiques et demandent d'être vigilant.

Le **Dengue** est une maladie causée par la piqûre d'un moustique infecté.

Le Paludisme ou Malaria est un parasite transmis par les piqûres d'un certain type de moustique. Le paludisme ne sévit pas au dessus de 1500m car les moustiques responsables ne sont pas de grands montagnards. En Equateur, les zones à risques sont certaines zones de l'Amazonie et, dans une très faible proportion, la côte. De même que pour le thème des vaccins, il vous faudra consulter un médecin pour que vous décidiez ensemble de la nécessité ou non d'un traitement préventif antipaludéen. Les traitements anti-palu peuvent avoir des effets secondaires gênants, ne les prenez pas sans avis médical.

Nous l'avons vu, le grand coupable est ici le moustique. S'il s'avère compliqué de contrôler l'ensemble de la population des moustiques en Equateur, il existe des gestes individuels faciles à mettre en oeuvre pour se protéger. Vous pourrez utiliser du répulsif (*repelente*), en imbiber vos vêtements ainsi que votre moustiquaire et, en Amazonie, **préférez les vêtements couvrants**, surtout le soir. Dans les zones à risque, la plupart des lits sont couvert d'une moustiquaire, et dans tous les partenaires du réseau !



Vous allez sur la côte ou en Amazonie? Pensez au Palo Santo ("bois sacré"), c'est un très bon répulsif naturel contre les moustiques (vous le trouverez sous forme d'huile essentielle ou de bâtonnets de bois, à utiliser comme encens). En plus, grâce à son arôme et ses nombreuses propriétés purifiantes, il vous permettra de profiter d'un moment de détente et de relaxation.

Est-ce que l'Amazonie est dangereuse ?

Tout d'abord, arrêtez d'écouter les Ministères des Affaires ! D'après eux, il faudra voyager depuis son canapé en regardant des documentaires. J'aime beaucoup regarder les émissions de voyage mais vous serez d'accord que c'est encore mieux de les vivre soi-même, non ?

Ensuite, la réponse est non. Même si [la réserve Cuyabeno](#) est effectivement proche de la frontière avec la Colombie, il n'y a aucun incident à reporter, les seuls habitants de la jungle étant ses animaux et quelques communautés indigènes. Si vous entendez un seul voyageur se plaindre d'un vol en Amazonie, c'était sûrement un singe trop curieux et trop intéressé par un fruit. Je suis sûr que vous considérez ça comme un risque totalement acceptable.

Bon, bien sûr, il y a quelques espèces potentiellement « dangereuses » en Amazonie et surtout très impressionnantes. Mais à l'heure actuelle, encore personne n'a été mangé par un cousin de Kaa ou Bagheera (J'espère que vous avez capté la référence ;-)) ! Vous pouvez profiter en toute tranquillité et ramener de superbes clichés pour impressionner les copains et collègues à la rentrée.

Bien sûr, vous êtes en Amazonie dans un environnement qui vous est totalement inconnu. Il est donc conseillé de **bien sûr suivre les instructions du guide**, par exemple éviter de toucher à tout ou de courir partout (notamment pour les enfants). Oui, ça peut paraître basique mais c'est toujours utile de rappeler quelques précautions d'usage pour garantir une aventure 100% réussie en Amazonie !

Amazonie, les indispensables de mon bagage

Le climat dans la jungle est chaud et humide, jusqu'à 85%. Je vous conseille donc d'emporter le minimum d'affaires avec vous pour éviter que tous vos vêtements goûtent à cette humidité et reviennent avec une odeur peu agréable. D'ailleurs, si vous avez acheté un chapeau de Panama (qui ne vient pas du Panama, n'est-ce pas, je vous raconte cela dans mon article [Le chapeau Panama depuis ses origines... en Équateur !](#)), ne l'emportez surtout pas, il risque de souffrir horriblement ! Vous de même si vous décidez de prendre un jean pour les treks.

Petite astuce : la majorité des hébergements en Equateur, que ce soit à Quito, Baños ou aux Portes de l'Amazonie, acceptent de garder vos affaires gratuitement le temps de vos séjours dans la jungle. C'est notamment le cas des [bases d'accueil Chez Léon](#).

Pour vous aider à préparer vos valises, voici une liste du matériel conseillé :

- chapeau ou casquette,
- imperméable ou k-way (fourni par les Lodges ! à prévoir si vous allez en camping ou communautés),
- pantalons et affaires légères à manches longues,
- chaussures de marche (des bottes sont fournies par le lodges pour la gadoue)
- maillot de bain (oui oui, on peut se baigner avec les piranhas !),
- un pull ou gilet pour le soir (l'humidité peut rendre les nuits fraîches)
- répulsif contre les moustiques,
- crème solaire,
- lampe-torche,
- jumelles,
- gourde,
- l'appareil photo bien sûr.
- **Trousse à pharmacie** contre certaines petites urgences : pansements, sparadrap, Cachet contre les troubles digestifs (type tourista) – contre la fièvre, Aspirine, Désinfectants / Antiseptiques (mais pas d'inquiétude, les lodges ont leur propre trousse de premier secours au cas où !

Si vous pouvez emporter un sac étanche pour protéger vos affaires de valeur (passeport, cartes bancaires, téléphone, etc.), c'est toujours mieux pour voyager l'esprit léger.

Pour protéger la nature et laisser un impact minimum après votre passage, pensez aussi à appliquer le répulsif dans votre hébergement et non au beau milieu de la jungle. Ces produits sont très toxiques et peuvent nuire à de nombreuses espèces végétales comme animales. D'ailleurs, de la même manière, évitez la crème solaire avant de vous baigner et privilégiez un lycra pour vous protéger du soleil ! Ce conseil s'applique aussi aux îles Galápagos.

Bien entendu, emportez vos déchets avec vous si vous en générez. La Pachamama vous en sera reconnaissante!

Maintenant que vous avez toutes vos réponses, qu'est-ce que vous attendez pour explorer **la jungle équatorienne** ?

Pendant que j'y suis, et pour changer de sujet, je sais que vous êtes gourmands, savez-vous que l'**Amazonie** (mais pas seulement !) est une des zones de récoltes du fameux **cacao** ? Vous voulez découvrir son processus et savoir quels sont les partenaires chocaholic ? Faites un tour par la Finca Saqui Francia pour [Elaborez votre propre tablette de chocolat au milieu d'une véritable ferme de cacao](#)



Si vous avez encore quelques doutes pour réussir votre **beau voyage** en Amazonie, vous pouvez bien sûr me poser toutes vos questions en commentaire de cet article ou commencer une nouvelle discussion sur le [Forum](#). Et si vous voulez déjà réserver un séjour en Lodge à Cuyabeno et Yasuni, j'attends votre [demande de devis en ligne](#) pour vous faire bénéficier des meilleurs prix.

A très bientôt,

Léon de Quito

Un [road-trip dans les Andes](#) ? Un [séjour en Amazonie](#) ? Une [croisière aux Galapagos](#) ? Je vous aide avec plaisir à profiter des trésors de l'Équateur aux meilleures conditions grâce aux partenaires du Réseau Solidaire ! Dès maintenant, vous pouvez aussi me poser toutes vos questions sur le [Forum](#) en commençant une nouvelle discussion. Allez, je vous attends !!!