



GUYANE INFO VOYAGE
Sanitaires



GUYANE AMAZONIE



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...



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

Il y a encore quelques années, le 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 existait plutôt dans l'inconscience ou de 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.

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.

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.

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 formes de grosses averses passagères. A 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 :

- de la mi-juillet à 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) ;
- de mi-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 « dépasse », portez un chapeau et des lunettes de soleil.

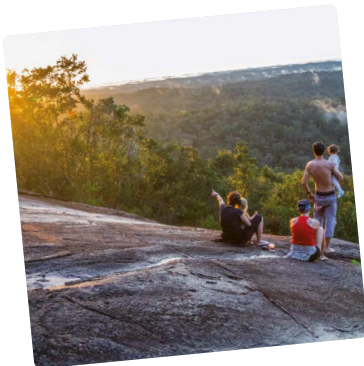
Vous échapperez ainsi au coup de soleil douloureux, mais aussi au coup de chaleur. Et n'oubliez pas de vous hydrater abondamment.

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 randonnées 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 est ambiante, les efforts et la transpiration donnent soif ;



- les 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 valable à vie, 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 demeure nécessaire pour éviter les maladies 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

Seules quelques régions de Guyane sont impaludées. Un traitement médicamenteux peut être prescrit par votre médecin en fonction de votre destination exacte, de la durée de votre séjour ainsi que votre tolérance à ce traitement. Une fois de retour et en cas de fièvre inexpliquée, consultez votre médecin. Si vous avez opté pour un traitement médicamenteux, il est impératif de le continuer 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 dans l'intérieur du pays, l'eau du robinet est propre à la consommation. 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 consommation (date de péremption) et à la qualité des produits. Attention ! Les cuisines locales (créole, amérindienne, businengué, laotienne...) sont parfois très épicées ! 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 « bêtes » sont rarement 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 d'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. 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 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.



Offre de soins en Guyane

- Centre Hospitalier Andrée Rosemond à 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 Hospitalier de Kourou Tél. : 05 94 32 76 76
- Centre Hospitalier de l' Ouest Guyanais F. Joly - Tél. : 05 94 34 88 88
- Hôpital Privé Saint-Gabriel à Cayenne Tél. : 05 94 28 10 10

Principaux équipements de pointe disponibles :

- IRM
- Scanner
- Laboratoires
- Mammographie numérique

La recherche :

- Un niveau de publication équivalent à certains CHU
- Centre d'investigation clinique labellisé INSERM1424
- Centre de ressources biologiques (CRB) certifié ISO NFS 96-900
- Coopération avec les pays voisins (Suriname et Brésil) sur de vastes travaux de recherche.

Les établissements de santé sont répartis sur la bande côtière. On trouve ainsi sur l'ÎLE DE CAYENNE, à KOUROU, à SAINT-LAURENT DU MARONI en plus des hôpitaux, des pharmacies, médecins et laboratoires d'analyses.

Les autres communes sont équipées de centres délocalisés de prévention et de soins (CDPS), de pharmacies. Des centres de secours sont répartis sur l'ensemble du territoire d'est en ouest.

TROUSSE DE VOYAGE :



- répulsifs contre les moustiques (produits DEET) ;
- 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.



INSTITUT PASTEUR DE LA GUYANE

L'**Institut Pasteur de la Guyane** contribue depuis 1940 à l'amélioration de la santé des populations en menant des activités de recherche biomédicales d'appui à la santé publique et la diffusion du savoir. Il fait partie du Réseau International des Instituts Pasteur qui regroupe 32 instituts à travers le monde.

Les équipes de l'**Institut Pasteur de la Guyane** possèdent une expertise sur les maladies infectieuses prioritaires dans les régions amazonienne et caribéenne, une expertise qui est reconnue largement au-delà du département. L'**Institut Pasteur de la Guyane** appuie la santé publique à travers les centres de référence nationaux et internationaux et les activités de services à la population. Ces centres de référence ont pour mission de contribuer à la surveillance épidémiologique des maladies infectieuses et d'apporter les expertises et des conseils aux autorités de santé pour la Région Antilles-Guyane ainsi qu'à l'OMS. Le laboratoire de biologie médicale est le référent pour certaines analyses spécialisées (diagnostic de la tuberculose, VIH et l'analyse génotypique des résistances du VIH-1 aux antirétroviraux). Le laboratoire d'hygiène et d'environnement est référent dans le domaine de l'analyse de l'eau. Les laboratoires de l'**Institut Pasteur de la Guyane** sont accrédités par le COFRAC.

CONTACT ET CONSEILS AUX VOYAGEURS : INSTITUT PASTEUR DE LA GUYANE

23 Avenue Pasteur – BP 6010 – 97306 Cayenne Cedex
Tél. : 0594 29 26 00 – Fax : 0594 30 94 16

www.pasteur-cayenne.fr
<https://www.facebook.com/InstitutPasteurGuyane>
<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>



CONTACTS UTILES

- Agence Régionale de Santé Guyane
Tél. : 05 94 25 49 89
www.guyane-ars.sante.fr
- Observatoire Régional de la Santé de Guyane
Tél. : 05 94 29 78 00
www.ors-guyane.org
- Direction de la Santé et du Développement Social de la Guyane
Tél. : 05 94 25 53 00
www.sanitaire-social.com

BON VOYAGE !

SOURCES DES INFORMATIONS SANITAIRES :

- Agence Régionale
de Santé (ARS)
- Institut Pasteur
de Guyane



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.



POUR TOUTE INFORMATION TOURISTIQUE SUR LA GUYANE

Comité du Tourisme de la Guyane :

Tél. : 33 (0)1 42 94 15 16

E-mail : bureauparisien@guyane-amazonie.fr

12, rue Lallouette, 97300 CAYENNE

Tél. : 05 94 29 65 00

E-mail : ctginfo@guyane-amazonie.fr



Web : www.guyane-amazonie.fr

www.facebook.com/guyanetourisme

www.facebook.com/comitedutourismedelaguyane

www.facebook.com/yanainfostourisme

www.instagram.com/guyane_tourisme

80ans

Institut Pasteur
de la Guyane



Guyane
Amazonie.fr
Naturellement généreuse

