La santé en Équateur

Dernière mise à jour le 09/06/2025

Avant de partir, c'est important de savoir quoi faire en cas de pépin. Je vous aide sur les précautions à prendre.

En bref: Concentré d'informations en ce qui concerne la santé En Equateur, précautions avant et pendant le voyage !

La santé est un sujet primordial lorsque l'on souhaite entreprendre un voyage à l'étranger. Il est important d'être au courant de la situation sanitaire du pays que l'on va visiter pour se prémunir en cas de problèmes et éviter les mauvaises surprises. La bonne nouvelle est que l'Equateur est un pays moderne qui bénéficie de bonnes conditions sanitaires. Cependant, comme tous pays situés sous ces latitudes il faut se montrer vigilant et conscient des risques propres aux zones tropicales.

Voici quelques recommandations, pour prévenir les petits désagréments afin que vous puissiez rentrer de votre séjour libre de tout mauvais souvenir.

Avant de partir

La première étape consiste à se tenir informé des maladies endémiques propres à cette zone de la planète. Pour cela, **rapprochez-vous de votre médecin traitant** ou de votre centre de vaccination international (en France et en Belgique) ou encore de votre Clinique voyage (au Québec). Ce sont les personnes les plus indiquées pour vous orienter sur les vaccins obligatoires et recommandés.

Il est possible de se prévenir de certaines maladies à l'aide de vaccins. Une bonne piqûre avant de partir vous permettra d'éviter les maladies qui découlent d'autres piqûres, certes moins douloureuses et plus petites, mais beaucoup plus embêtantes sur le long terme.

Aucun vaccin n'est obligatoire pour l'Equateur mais certains sont vivement recommandés en fonction des régions que vous allez visiter.

- L'Amazonie et la côte sont les deux régions équatoriennes qui présentent des risques de maladies liés aux piqûres de moustiques (climat chaud et humide oblige). La fièvre jaune n'y existe plus. Je vous laisse mon article sur la santé en Amazonie pour que vous sachiez tout ! [article santé Amazonie]

- Dans les Andes, aucun risque, les moustiques ne sévissent pas en altitude. Pour les autres maladies liées directement aux conditions d'hygiène, notamment la qualité de l'eau, les risques existent seulement dans les zones reculées. Si vous partez en pleine nature, pensez à vous munir de pastilles purifiantes ou d'une gourde avec filtre de charbon actif.

Les moustiques ne sont jamais loin en Amazonie

Assurez-vous d'être à jour dans les « basiques » de la vaccination 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 grâce à de simples tests sérologiques.

Concernant les vaccins 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 ou par de la nourriture qui aurait pu être contaminée, d'où l'importance de consommer uniquement de l'eau purifiée et de privilégier les plats biens cuits. 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. Les enfants peuvent être vaccinés à partir de 2 ans.

- **La fièvre jaune** : Le virus étant transmis par les piqûres de moustiques, le vaccin est conseillé en Amazonie. Sur la côte le risque est faible. En altitude, il n'existe aucun risque (vaccin inutile à Quito par exemple). Les enfants sont vaccinables à partir de 9 mois. **Ce vaccin n'est pas obligatoire, à moins d'avoir séjourné récemment dans un pays à risque.**

- **La rage :** Ce n'est pas un vaccin en soi mais un sérum vous permettant de gagner du temps en cas de morsure ou de contamination. L'injection se fait en trois fois, il faut donc l'anticiper.

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 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 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 anti-paludéen. Les traitements anti-palu peuvent avoir des effets secondaires gênants, ne les prenez pas sans avis médical. La malaria est considérée comme éradiquée par les autorités sanitaires et des mesures préventives peuvent suffire.

Sur la côte, il existe quelques foyers de Dengue et de Chikungunya dans les zones rurales. Les symptômes de ces deux virus transmis par les piqûres de moustiques sont ceux d'une grippe mais les conséquences peuvent être plus lourdes. S'il n'existe aucun vaccin ni traitement contre ces maladies, il existe un moyen simple et efficace de minimiser les risques : **se protéger contre les piqûres de moustiques**.

Nous l'avons vu, le grand coupable est ici le moustique. 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.

Votre meilleur ami… A savoir que la crème est meilleure pour l'environnement

Si des symptômes grippaux apparaissent, caractéristiques de ces maladies, consultez rapidement un médecin pour procéder à des dépistages. Cela garantira un traitement adéquat en fonction des cas.

Sur place

Les conditions et les risques sanitaires dépendront essentiellement de votre voyage. Il est clair que si vous passez trois mois en Amazonie vous serez plus exposé à des risques que pendant deux semaines dans les Andes.

Disséminé sur tout le territoire, vous trouverez des « centros de salud », des centres de santé. Si vous avez besoin de voir un médecin en zone rurale, il faudra vous diriger vers ceux-ci.

Les grandes villes équatoriennes disposent de bonnes infrastructures sanitaires. Examens, prise en charge et urgences, tout est là mais la qualité varie et la prise en charge peut être très onéreuse dans le privé et les soins doivent être payés sur place. Avant de partir et pour éviter toute mauvaise surprise, je vous recommande de vérifier votre couverture santé. JE vous dis tout à ce sujet dans mon article sur les assurances de voyage

On trouve de tout dans les pharmacies équatoriennes !

Les pharmacies sont, en général, bien équipées. Ne partez donc pas avec une trousse à pharmacie trop chargée dans vos valises et contentez vous des indispensables (désinfectants, compresses et pansements, anti douleur, médicaments pour les maux de ventre et contre la diarrhée, crème solaire et, bien sûr, anti-moustique, contraception, médicament si condition chronique). En cas de besoin, vous trouverez ce qu'il vous faut sur place.

Précautions alimentaires

Pour sauvegarder votre estomac, il est important de prendre quelques précautions vis à vis de l'alimentation pour éviter l'hépatite A, mais aussi la plus classique « turista » :

- Privilégiez les viandes bien cuites.
- Évitez les glaçons, boissons à base d'eau et crudités (surtout dans les petits restaurants bons marchés).
- Évitez d'acheter à manger dans la rue (vendeurs ambulants).
- Épluchez vos fruits ou rincez-les avec de l'eau purifiée.

Ne vous privez pas du bon ceviche sur la côte

Pour ce qui est de **l'eau,** à Quito, l'eau est potable, mais elle est intensément traitée et son « goût » laisse à désirer. Vous trouverez des bouteilles de toutes contenances dans les épiceries : préférez ce moyen pour vous désaltérer. Café et thé ne présentent pas de risque car l'eau est bouillie. Enfin si vous comptez jouer les Robinson Crusoé en Amazonie, il existe des pastilles (en pharmacie) qui vous permettront de purifier l'eau pour la rendre potable et bien entendu les fameuses gourdes possédant des filtres au charbon actif.

C'est en suivant ces recommandations que vous pourrez réduire vos chances de contracter la hantise de beaucoup de voyageur : **la turista.**

La turista, plus poétiquement appelée diarrhée du voyageur, est un mal commun, pas grave s'il est correctement traité, mais qui peut s'avérer très gênant. C'est une infection intestinale, souvent d'origine alimentaire qui provoque de violentes diarrhées. En cas d'infection, pensez à vous réhydrater (on trouve dans toutes les pharmacies des solutions réhydratantes). Les désinfectants intestinaux (type Ercéfuryl) se montrent aussi très efficaces mais seulement si l'infection est de type bactérien. Si les diarrhées se prolongent plus de 5 jours, il faut consulter un médecin, l'infection pouvant être due à un parasite ou un virus et il vaudra mieux consulter et faire une analyse de selles pour savoir quelle est la cause du mal. Les anti-diarrhéiques classiques (type imodium), s'ils peuvent soulager les symptômes, n'ont que peu d'efficacité car ils ne traitent pas la cause du mal. Une attention particulière est à apporter aux enfants et aux personnes âgées chez qui la déshydratation peut être dangereuse, d'autant plus en altitude.

Si vous choisissez de consommer l'eau du robinet, c'est donc à vos risques et périls !

Pensez à vous hydrater en cas de diarrhée

Mal aigu des montagnes

En arrivant à Quito et plus généralement le long de la cordillère andine vous pourrez ressentir un petit malaise, parfois gênant, à

cause de l'altitude. Je vous dis tout dans mon article sur le sujet

Pour faire court, le Mal des Montagnes, que l'on appelle ici « *Soroche* », est un syndrome qui touche les personnes se situant en altitude et qui résulte du manque d'oxygène utilisable par notre corps, à cause du changement de pression atmosphérique. Il varie en fonction des personnes, de la vitesse de montée et de l'acclimatation. Les symptômes peuvent se faire ressentir dès 2500m et consistent en nausées, étourdissements, maux de tête ou insomnie. Pour ceux d'entre vous qui souhaitent se lancer à l'assaut des sommets, sachez qu'à partir de 5000m, les complications peuvent être graves (troubles du comportement, de la vue ou encore œdème cérébral, qui peut être fatal).

Des paysages à couper le souffle… Littéralement !

Pour réduire les risques et s'acclimater en douceur, hydratez-vous, reposez-vous les premiers jours et profitez-en pour goûter une infusion de coca réputée pour minimiser la gêne causée par l'altitude. Environ une personne sur trois est touchée, mais rassurez-vous : il suffit de redescendre pour aller mieux !

Gare au soleil

Nous savons tous que le soleil est, pour beaucoup d'entre nous, l'ingrédient indispensable à des vacances réussies. Si c'est votre cas, vous serez comblé par l'Equateur et son soleil présent à l'année.

Mais avant de vous offrir innocemment à ses rayons, en imaginant déjà vous vanter de votre teint hâlé à votre retour de vacances, gardez à l'esprit que le soleil en Equateur n'est pas le même que sous nos latitudes. Etre sur la ligne de l'Equateur signifie être plus proche du soleil et il sera de bon ton de se protéger, peu importe l'endroit. Crème solaire avec un fort indice et chapeau seront indispensables, que ce soit au bord de mer, en Amazonie ou en montagne pour éviter de vous retrouver avec de belles brûlures.

La meilleure façon de profiter du soleil

Vous verrez que les Equatoriens aussi se protègent beaucoup du soleil alors faites comme eux, ils savent ce qu'ils font.

Pour conclure, en suivant ces recommandations et en vous prévenant contre certains risques, vos vacances se dérouleront le plus agréablement du monde !

Et si jamais vous auriez besoin d'aide et de conseils sur place vous pouvez toujours contacter l'équipe avec l'Assistance francophone ToutEquateur incluse dans la Premium

A 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 !!!