



Introduction

Certaines organisations exigent que leurs employés se déplacent à l'étranger dans le cadre de leur travail. Lorsque c'est le cas, en vue d'atténuer les risques liés à la santé et à la sécurité en voyage, il est important que les travailleurs reçoivent les renseignements et les ressources dont ils ont besoin pour prendre des décisions éclairées. L'employeur a la responsabilité d'évaluer les risques associés à la destination de voyage. De plus, il doit prendre les mesures de précaution appropriées pour que le travailleur demeure en bonne santé durant le voyage professionnel et que son retour au Canada se fasse en toute sûreté. Un certain nombre de facteurs influencent le risque pour les voyageurs, notamment le type de travail effectué, la durée du séjour et le type de maladies que l'on retrouve là où se rend le travailleur.

Le présent document contient des indications sur les risques pour la santé et la sécurité liés aux voyages et des suggestions quant aux mesures de protection générales destinées à maintenir la santé et la sécurité des travailleurs canadiens pendant les voyages professionnels.

Évaluation des risques

Les employeurs doivent déterminer tous les dangers auxquels sont exposés les travailleurs et prendre des mesures pour atténuer les risques. Ils sont également responsables de prévenir les travailleurs de tous les risques possibles et de la meilleure façon de se protéger.

Dans le cadre d'une [évaluation des risques](#), examinez tous les scénarios plausibles qui peuvent nuire à la santé et à la sécurité des travailleurs. Cernez les dangers qui pourraient survenir tout au long du déplacement (p. ex. en avion, en train, en autobus, dans les hôtels, etc.) et une fois à destination (p. ex. en fonction du pays, de l'état, de la ville, etc.). Tenez compte des modes de transmission des maladies aux humains; la transmission se fait notamment par :

- L'inhalation de gouttelettes respiratoires;
- L'eau, la nourriture ou les surfaces contaminées;
- La piqûre d'insectes ou d'animaux infectés;
- L'échange de fluides corporels.

Après avoir déterminé les dangers, évaluez les risques en suivant un processus d'évaluation des risques structuré. Une liste de vérification des risques peut aider à déterminer les risques et à proposer des mesures de protection.

Les facteurs de risque

La destination, le moyen de transport, la fréquence des voyages, les activités professionnelles, la durée du séjour, l'accès aux soins de santé et les facteurs de risque individuels sont tous des facteurs qui influent sur le risque de maladie ou de blessure en voyage. Des renseignements sur chacun de ces facteurs sont donnés ci-dessous.

Destination : Il peut y avoir des risques endémiques (qui surviennent régulièrement) propres à la destination du voyage. Par exemple, une personne qui voyage en Argentine pour le travail risque fort d'attraper la fièvre jaune. Selon la destination visitée, les voyageurs risquent davantage de contracter une maladie, en particulier si les infrastructures du pays sont en mauvais état, si les systèmes sanitaires et l'accès à une eau propre sont déficients, ou s'il y a une mauvaise gestion des insectes et des animaux qui transmettent des maladies. Consultez les [conseils aux voyageurs et avertissements par destination](#) pour connaître les risques pour la santé, la sécurité et la sûreté et les autres risques à l'extérieur du Canada.

Moyen de transport : Il peut s'agir de transport aérien (habituellement par avion), maritime (bateau) ou terrestre (voitures, autobus, camions, trains, etc.). Les préoccupations liées au transport comprennent un risque accru d'exposition à une maladie respiratoire infectieuse en raison d'une mauvaise ventilation et de milieux bondés. À titre d'exemple, un long vol sur un avion bondé risque d'accroître le risque de tomber malade (longue durée et ventilation mécanique inévitable) comparativement à un voyage de courte durée dans une voiture qui n'est pas pleine, fenêtres ouvertes.

Fréquence des voyages : Le risque pourrait être plus élevé pour les grands voyageurs que pour les personnes qui voyagent pour le travail à l'occasion. Les dangers auxquels on s'expose se multiplient avec la fréquence des voyages.

Santé et sécurité en voyage - considérations en matière de voyages professionnels



Durée du séjour : La durée du séjour du travailleur à l'extérieur du Canada peut avoir une incidence sur l'exposition aux dangers, tout comme la durée du travail dans un milieu où se trouve un danger particulier. Par exemple, plus le travailleur reste longtemps dans une région connue pour la présence de moustiques qui transmettent le virus Zika, plus il est probable qu'il y soit exposé et, éventuellement, tombe malade.

Activités professionnelles : Le type d'activités effectuées par le travailleur à l'étranger peut accroître son risque d'entrer en contact avec certains agents pathogènes (microbes qui causent des maladies) et d'autres dangers. Par exemple, un employé qui travaille dans un environnement où il y a fréquemment des rats risque davantage que les autres de contracter des maladies propagées par les rongeurs, comme les maladies à hantavirus.

Accès aux soins de santé : L'accès aux soins médicaux et la qualité de ces soins varient selon le pays. Obtenir des ressources en matière de soins de santé dans certains pays peut s'avérer difficile, et les choix de traitement peuvent être restreints. De manière générale, plus de soins sont offerts dans les zones urbaines que dans les zones rurales.

Facteurs de risque individuels : Les travailleurs aux affections préexistantes pourraient être plus susceptibles de contracter une maladie ou de se blesser pendant les déplacements professionnels.

Préparation au voyage

Les renseignements mentionnés dans la présente section de la fiche de conseils devraient être consignés dans un plan d'intervention d'urgence global mis au point par l'employeur. Ce plan devrait être communiqué aux travailleurs avant leur départ pour l'étranger. Les travailleurs devraient être en mesure :

- De réagir rapidement aux situations d'urgence qui se produisent à l'extérieur du Canada;
- De trouver de l'aide selon divers contextes (p. ex. appeler rapidement une ambulance en cas d'urgence médicale ou signaler une maladie professionnelle à une instance gouvernementale).

Envisagez l'utilisation du service gratuit d'[inscription des Canadiens à l'étranger](#) du gouvernement du Canada, lequel permet d'obtenir des renseignements utiles en cas d'urgence au Canada et à l'étranger.

Médicaments et vaccins préalables au voyage : Le travailleur devrait avoir reçu les [vaccinations systématiques](#) recommandées (selon sa province ou son territoire) avant le voyage, peu importe la destination. Des médicaments ou des vaccins supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires en fonction de l'âge, des activités professionnelles prévues et des conditions qui prévalent là où se rend le voyageur. Consultez un professionnel de la santé ou visitez une clinique santé-voyage avant de voyager, six semaines à l'avance de préférence. Cette [documentation](#) de voyage peut aider à déterminer les vaccins recommandés ou exigés là où se rend le travailleur.

Les travailleurs qui ont besoin de médicaments (p. ex. des médicaments sur ordonnance pour un problème de santé connu) doivent emporter une réserve suffisante pour toute la durée du séjour à l'extérieur du Canada, ou savoir qu'ils auront, dans le pays où ils travailleront, une source d'approvisionnement fiable pour les médicaments dont ils ont besoin. Assurez-vous que tous les médicaments sur ordonnance sont autorisés à la destination en consultant les [conseils aux voyageurs et avertissements](#) et en communiquant avec l'ambassade ou le consulat du pays avant de quitter le Canada. Une bonne pratique consiste également à conserver les médicaments dans leur contenant d'origine et à avoir en main un billet du médecin qui explique leur usage.

Assurance maladie de voyage : Une assurance maladie générale fournie par la province ou le territoire canadien n'offre peut-être pas de couverture lorsque le travailleur est à l'extérieur de la province ou du territoire. La couverture offerte par le régime d'indemnisation des accidents de travail peut également varier. Avant qu'un travailleur voyage dans un autre pays à des fins professionnelles, consultez la [commission des accidents du travail](#) appropriée pour connaître les limites de couverture.

Il peut s'avérer nécessaire de disposer d'une assurance maladie de voyage couvrant les dépenses liées à la santé. Vous devez savoir ce que comprend la police d'assurance maladie de voyage. Idéalement, elle couvrirait les dépenses suivantes :

- Soins médicaux reçus pour des blessures, des maladies et des affections préexistantes;
- Retour au Canada pour recevoir des soins de santé;
- En cas de décès à l'étranger (p. ex. pour le rapatriement de la dépouille au Canada, ou l'enterrement ou la crémation à l'extérieur du Canada).

L'assurance maladie de voyage couvre habituellement des voyages de courte durée, mais si la durée prévue du séjour du travailleur est plus longue (soit quelques mois ou plus d'un an), une assurance médicale sur place peut être requise.

Pendant le voyage, le travailleur devrait avoir en main sa preuve d'assurance (assurance maladie de voyage et carte d'assurance maladie ou carte santé canadienne) et les coordonnées lui permettant d'utiliser la couverture dans l'éventualité où il en aurait besoin.

Pour plus de renseignements, consultez cette ressource du gouvernement du Canada sur l'[assurance voyage](#).

Santé et sécurité en voyage - considérations en matière de voyages professionnels



Coordonnées d'urgence : Avant de quitter le Canada, le travailleur devrait recevoir des renseignements sur la façon de réagir à différentes situations d'urgence (généralement par l'entremise d'une formation sur le plan d'intervention d'urgence), y compris une liste de contacts d'urgence. Cette liste peut être enregistrée sur un téléphone, mais elle devrait aussi être sous forme imprimée (ou écrite). Elle devrait comprendre les renseignements téléphoniques, électroniques (généralement des adresses courriel) et les adresses des contacts utiles au travailleur. L'employeur devrait déterminer ceux-ci, notamment :

- Le superviseur du travailleur ou un autre représentant de l'employeur;
- Les installations médicales et les médecins sur place;
- Les coordonnées d'obtention de renseignements et d'aide (assurance maladie);
- Les ministères chargés de la santé et de la sécurité au travail et les commissions des accidents du travail du pays de travail, de même que l'administration canadienne dont relève le travailleur;
- Le [bureau du gouvernement canadien](#) le plus près (ambassade, consulat).

L'employeur devrait également conserver une copie de la liste fournie au travailleur et demeurer en communication avec lui. Il doit aussi conserver les renseignements suivants au sujet du travailleur :

- Numéros de téléphone utilisés au Canada et à l'extérieur du Canada;
- Renseignements sur les communications électroniques;
- Adresses de résidence au Canada et à l'extérieur du Canada
- Personnes à contacter en cas d'urgence (p. ex. le parent le plus proche ou la personne détenant une procuration peuvent être appelés à prendre des décisions si le travailleur est frappé d'incapacité).

Trousse de produits de santé pour le voyage : Déterminez les produits utiles pour le voyage et dans le cadre du travail à l'extérieur du Canada. Le nécessaire dépend des risques évalués – par exemple, emportez des masques appropriés s'il y a des risques de contracter une maladie respiratoire infectieuse. Dans tous les cas, il est utile de disposer d'une [trousse de produits de santé pour le voyage](#) qui contient des médicaments et des fournitures de premiers soins de base, entre autres.

Comment rester en bonne santé et en sécurité durant le travail à l'étranger

Lorsque l'on travaille à l'étranger, on doit prendre des mesures de protection sur le lieu de travail pour réduire le risque de blessure ou de maladie. La détermination des dangers, la recommandation de mesures de protection appropriées et la communication avec les travailleurs sont les responsabilités de l'employeur. Le travailleur se doit de respecter ces mesures afin de protéger sa santé et sa sécurité et de signaler toute préoccupation à son employeur.

Les travailleurs sont encouragés à suivre de bonnes pratiques en matière de santé et de sécurité en dehors des heures de travail afin de se protéger en tout temps. Certains dangers sont présents autant pendant les heures de travail que pendant le temps libre, comme les moustiques, les animaux porteurs de maladies, ou encore les boissons et les aliments insalubres.

Les sections ci-dessous donnent des directives sur la réduction des risques lors des voyages à l'extérieur du Canada pour le travail et abordent, entre autres, les piqûres d'insectes, les maladies propagées par des animaux, les infections de personne à personne, la santé mentale et le bien-être. Adoptez les mesures de protection en fonction du risque.

Piqûres d'insectes

Bon nombre de maladies sont transmises par des piqûres d'insectes tels que les moustiques, les tiques ou les puces. Il y a un risque d'infection accru pour les travailleurs qui travaillent ou voyagent dans des lieux où il y a des insectes. Pour protéger les travailleurs des piqûres d'insectes, recommandez-leur les mesures de protection générales suivantes :

- Utiliser un insectifuge qui contient du DEET ou de l'icaridine (suivre les recommandations du fabricant sur son utilisation).
- S'assurer que les espaces intérieurs, en particulier les aires de repos, sont complètement fermés ou munis de bonnes moustiquaires.
- Traiter les vêtements et l'équipement avec des produits qui contiennent de la perméthrine à 0,5 % ou porter des vêtements traités à la perméthrine.
- Porter un haut à manches longues, un pantalon long et de longues chaussettes de couleur claire.
- Suivre une formation sur le risque de piqûres et morsures d'insectes et la façon de les prévenir, ainsi que sur les symptômes des maladies et l'utilisation sûre des insectifuges.

Apprenez-en davantage sur certaines maladies transmises par des insectes et sur les mesures de protection particulières qui y sont associées dans le tableau ci-dessous.

Piqûres d'insectes

Santé et sécurité en voyage - considérations en matière de voyages professionnels



Type de maladie	Exemples de maladie	Mesures de protection particulières
<ul style="list-style-type: none"> Transmise par les puces Transmise par les moustiques 	<ul style="list-style-type: none"> Peste Typhus murin Maladie des griffes de chat 	<ul style="list-style-type: none"> Éviter de toucher les animaux domestiques et les animaux sauvages.
	<ul style="list-style-type: none"> Virus Zika Virus du Nil occidental Fièvre à virus Chikungunya Dengue Malaria Fièvre jaune Encéphalite japonaise 	<ul style="list-style-type: none"> Réparer ou remplacer les moustiquaires des portes et fenêtres et les grillages d'aération qui sont usés ou abîmés. Avoir à sa disposition un tue-mouches pour tuer les insectes au besoin. Utiliser une moustiquaire dans tout environnement où les moustiques sont communs. Éviter de toucher les moustiquaires (les moustiques peuvent piquer toute partie du corps en contact avec la moustiquaire).
<ul style="list-style-type: none"> Transmise par les tiques 	<ul style="list-style-type: none"> Maladie de Lyme Babésiose Fièvre pourprée des montagnes Rocheuses Tularémie Fièvre Q 	<ul style="list-style-type: none"> Dans la mesure du possible, éviter de travailler dans des endroits boisés ou jonchés de feuilles mortes et dans ceux où il y a des buissons ou des herbes hautes. Porter un chapeau de couleur claire . Vérifier chaque jour s'il y a des tiques sur la peau et les vêtements. Inspecter les cheveux, les aisselles et l'aîne. Retirer immédiatement les tiques de la bonne façon. Laver les vêtements de travail à l'eau chaude et les sécher à l'air chaud pour tuer toutes les tiques présentes.

Vous trouverez des liens utiles sur les maladies mentionnées ci-dessus dans la section des [ressources](#).

Consultez la page sur la [prévention des piqûres d'insectes](#) de l'Agence de la santé publique du Canada pour des directives supplémentaires.

Maladies propagées par des animaux

Les travailleurs peuvent tomber malades à la suite de morsures d'animaux ou du contact avec des fluides ou des excréments d'animaux. Lorsque l'on est en voyage, il vaut mieux se tenir à distance de tous les animaux. Renseignez-vous sur les types d'animaux qui se trouvent là où vous vous rendez et travaillerez, ainsi que sur les symptômes des maladies qu'ils transmettent. Les maladies courantes et les mesures de précaution à prendre sont énumérées ci-dessous.

Maladies propagées par des animaux

Animal	Exemples de maladie	Mesures de protection générales
--------	---------------------	---------------------------------



- Chauves-souris
 - Rage
 - Histoplasmosse
 - Maladie Ebola
 - Maladie à virus de Marburg
 - Oiseaux
 - Grippe aviaire (p. ex. H5N1)
 - Salmonellose
- Éviter le contact direct avec tous les animaux domestiques et sauvages, surtout les chauves-souris, les rongeurs et les chiens dans les pays en développement.
 - Ne pas toucher et ne pas nourrir d'animaux sauvages, et ne pas laisser traîner d'ordures ni de poubelles ouvertes, qui les attireraient.
 - Éviter de toucher toute chose pouvant être contaminée par des excréments ou de l'urine d'animaux.
 - Éviter les caves, les tunnels et les mines, où vivent les chauves-souris.
 - Éviter les endroits où il y a des traces de rongeurs, comme des déjections ou des éléments ayant servi à leur nid.
 - Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains.
 - Nettoyer soigneusement et immédiatement toute morsure et éraflure. Utiliser beaucoup de savon et d'eau courante et obtenir des soins médicaux immédiatement, même si l'on ne se sent pas malade ou que la blessure ne semble pas grave.
 - Autant que possible, éviter les zones forestières ou rurales de même que les endroits où des animaux vivants sont abattus et vendus.
 - Éviter le contact direct avec tous les animaux domestiques et sauvages, surtout les chauves-souris, les rongeurs et les chiens dans les pays en développement.
 - Ne pas toucher et ne pas nourrir d'animaux sauvages, et ne pas laisser traîner d'ordures ni de poubelles ouvertes, qui les attireraient.
 - Éviter de toucher toute chose pouvant être contaminée par des excréments ou de l'urine d'animaux.
 - Éviter les caves, les tunnels et les mines, où vivent les chauves-souris.
 - Éviter les endroits où il y a des traces de rongeurs, comme des déjections ou des éléments ayant servi à leur nid.
 - Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains.
 - Nettoyer soigneusement et immédiatement toute morsure et éraflure. Utiliser beaucoup de savon et d'eau courante et obtenir des soins médicaux immédiatement, même si l'on ne se sent pas malade ou que la blessure ne semble pas grave.
 - Autant que possible, éviter les zones forestières ou rurales de même que les endroits où des animaux vivants sont abattus et vendus.



- Chiens
 - Brucellose
 - Leptospirose
 - Peste
 - Rage
 - Bétail (vaches, cochons, etc.)
 - Brucellose
 - Salmonellose
 - Grippe porcine (p. ex. H1N1)
- Éviter le contact direct avec tous les animaux domestiques et sauvages, surtout les chauves-souris, les rongeurs et les chiens dans les pays en développement.
 - Ne pas toucher et ne pas nourrir d'animaux sauvages, et ne pas laisser traîner d'ordures ni de poubelles ouvertes, qui les attireraient.
 - Éviter de toucher toute chose pouvant être contaminée par des excréments ou de l'urine d'animaux.
 - Éviter les caves, les tunnels et les mines, où vivent les chauves-souris.
 - Éviter les endroits où il y a des traces de rongeurs, comme des déjections ou des éléments ayant servi à leur nid.
 - Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains.
 - Nettoyer soigneusement et immédiatement toute morsure et éraflure. Utiliser beaucoup de savon et d'eau courante et obtenir des soins médicaux immédiatement, même si l'on ne se sent pas malade ou que la blessure ne semble pas grave.
 - Autant que possible, éviter les zones forestières ou rurales de même que les endroits où des animaux vivants sont abattus et vendus.
 - Éviter le contact direct avec tous les animaux domestiques et sauvages, surtout les chauves-souris, les rongeurs et les chiens dans les pays en développement.
 - Ne pas toucher et ne pas nourrir d'animaux sauvages, et ne pas laisser traîner d'ordures ni de poubelles ouvertes, qui les attireraient.
 - Éviter de toucher toute chose pouvant être contaminée par des excréments ou de l'urine d'animaux.
 - Éviter les caves, les tunnels et les mines, où vivent les chauves-souris.
 - Éviter les endroits où il y a des traces de rongeurs, comme des déjections ou des éléments ayant servi à leur nid.
 - Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains.
 - Nettoyer soigneusement et immédiatement toute morsure et éraflure. Utiliser beaucoup de savon et d'eau courante et obtenir des soins médicaux immédiatement, même si l'on ne se sent pas malade ou que la blessure ne semble pas grave.
 - Autant que possible, éviter les zones forestières ou rurales de même que les endroits où des animaux vivants sont abattus et vendus.



- Reptiles et amphibiens (serpents, grenouilles, etc.)
 - Salmonellose
 - Rongeurs
 - Peste
 - Leptospirose
 - Hantavirus
- Éviter le contact direct avec tous les animaux domestiques et sauvages, surtout les chauves-souris, les rongeurs et les chiens dans les pays en développement.
 - Ne pas toucher et ne pas nourrir d'animaux sauvages, et ne pas laisser traîner d'ordures ni de poubelles ouvertes, qui les attireraient.
 - Éviter de toucher toute chose pouvant être contaminée par des excréments ou de l'urine d'animaux.
 - Éviter les caves, les tunnels et les mines, où vivent les chauves-souris.
 - Éviter les endroits où il y a des traces de rongeurs, comme des déjections ou des éléments ayant servi à leur nid.
 - Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains.
 - Nettoyer soigneusement et immédiatement toute morsure et éraflure. Utiliser beaucoup de savon et d'eau courante et obtenir des soins médicaux immédiatement, même si l'on ne se sent pas malade ou que la blessure ne semble pas grave.
 - Autant que possible, éviter les zones forestières ou rurales de même que les endroits où des animaux vivants sont abattus et vendus.
 - Éviter le contact direct avec tous les animaux domestiques et sauvages, surtout les chauves-souris, les rongeurs et les chiens dans les pays en développement.
 - Ne pas toucher et ne pas nourrir d'animaux sauvages, et ne pas laisser traîner d'ordures ni de poubelles ouvertes, qui les attireraient.
 - Éviter de toucher toute chose pouvant être contaminée par des excréments ou de l'urine d'animaux.
 - Éviter les caves, les tunnels et les mines, où vivent les chauves-souris.
 - Éviter les endroits où il y a des traces de rongeurs, comme des déjections ou des éléments ayant servi à leur nid.
 - Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains.
 - Nettoyer soigneusement et immédiatement toute morsure et éraflure. Utiliser beaucoup de savon et d'eau courante et obtenir des soins médicaux immédiatement, même si l'on ne se sent pas malade ou que la blessure ne semble pas grave.
 - Autant que possible, éviter les zones forestières ou rurales de même que les endroits où des animaux vivants sont abattus et vendus.

Vous trouverez des liens utiles sur les maladies mentionnées ci-dessus dans la section des [ressources](#).

Infections de personne à personne

Les maladies transmises par le sang, comme l'hépatite B, l'hépatite C et l'infection à VIH, se transmettent d'une personne à une autre par contact direct avec du sang contaminé ou d'autres fluides corporels. Certaines maladies, comme les virus respiratoires, peuvent se transmettre d'une personne à une autre sans contact physique direct. Les virus respiratoires se propagent entre les personnes de diverses façons, comme lorsqu'une personne éternue ou tousse, ou par contact avec des surfaces contaminées. Le contact étroit avec des personnes dans des espaces clos (p. ex. autobus ou avions) peut accroître le risque de devenir malade; le lavage fréquent des mains et le port d'un masque ou d'un respirateur bien ajusté et de haute qualité peuvent être recommandés selon les circonstances.



Salubrité des aliments et de l'eau

Lorsque l'on voyage pour le travail, le fait de manger ou de boire des boissons ou des aliments contaminés peut causer des maladies telles que la diarrhée du voyageur, l'hépatite A ou la fièvre typhoïde.

En suivant ces précautions générales, les travailleurs peuvent diminuer leur risque de maladie en voyageant :

- Éviter les aliments crus (comme les fruits de mer crus et les salades) et la nourriture de vendeurs ambulants. De manière générale, les fruits et légumes que vous pouvez peler sont propres à la consommation.
- Éviter les produits laitiers non pasteurisés, y compris la crème glacée.
- N'utiliser comme boisson ou sous forme de glaçons que de l'eau purifiée ou de l'eau vendue en bouteille scellée.
- Utiliser de l'eau embouteillée pour se brosser les dents.
- Se laver souvent les mains, particulièrement avant de manger ou de boire ou après être allé à la toilette, au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes. S'il n'y a pas de savon et d'eau, utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool (qui contient au moins 60 % d'alcool).
- Ne pas consommer d'aliments ni de boissons à proximité d'animaux.
- Éviter de manger des animaux sauvages.
- En cas de besoin, envisager l'utilisation de [solutions de réhydratation orale](#), lesquelles servent à traiter la déshydratation causée par la diarrhée.

Pour plus de renseignements, consultez la ressource « [Mangez et buvez en toute sécurité à l'étranger](#) » du gouvernement du Canada.

Santé mentale et bien-être

Les voyages professionnels peuvent engendrer un stress psychologique et aggraver une maladie mentale déjà présente. Les facteurs de risque d'un niveau de stress élevé incluent les voyages fréquents pour le travail, le travail dans un milieu étranger ainsi que le travail humanitaire et en situation de catastrophe. Cependant, tout travailleur peut ressentir des émotions désagréables ou troublantes en voyage, lesquelles peuvent être provoquées par le changement de culture, le décalage horaire ou même un trouble de stress post-traumatique (TSPT). La mise en place de stratégies d'adaptation et de mesures de protection sur le lieu de travail peut diminuer le stress lié au voyage professionnel.

Les stratégies suivantes sont à envisager pour améliorer la santé mentale et le bien-être en cas de voyage à l'extérieur du Canada :

- Savoir reconnaître les signes d'évolution des sentiments vers un malaise, comme le stress, l'anxiété, la colère ou l'état dépressif.
- Offrir une formation sur l'adaptabilité culturelle pour les travailleurs qui peuvent être appelés à travailler avec des personnes d'autres cultures.
- Manger des repas sains et réguliers pendant le voyage.
- Éviter l'alcool, car il peut perturber le sommeil.
- Faire régulièrement de l'exercice pendant le voyage.
- Garder le contact avec les amis et la famille, ici, au pays.
- Penser à réserver du temps pour les activités que l'on aime, comme écouter de la musique, faire une promenade ou s'adonner à un passe-temps favori.
- Pratiquer des techniques de relaxation (p. ex. yoga et méditation) pour ralentir et prêter attention aux pensées, aux sensations et sentiments, ainsi qu'à ce qui se passe autour de soi.
- Envisager de modifier son horaire de sommeil avant le voyage pour diminuer les effets du décalage horaire.
- Lorsqu'il y a un décalage horaire, éviter de planifier du travail pendant les 24 à 48 heures qui suivent l'arrivée.
- Si les effets du décalage horaire se manifestent, faire de courtes siestes (15 à 20 minutes) dans la mesure du possible.

Pour des renseignements généraux sur le sujet, consultez la ressource « [Santé mentale et bien-être](#) ».



Drogues et alcool

L'usage de drogues et la consommation d'alcool peuvent nuire à la capacité d'un travailleur à exécuter son travail en toute sécurité. La consommation de substances en voyage doit être considérée dans le contexte d'une [politique détaillée sur les facultés affaiblies au travail](#).

La possession de drogues (licites et illicites) et le fait d'avoir les facultés affaiblies dans un milieu étranger posent des difficultés particulières. Les travailleurs à l'étranger sont assujettis aux lois du pays où ils exécutent leur travail. Par exemple, les médicaments qui contiennent des stimulants sont illicites au Japon, et une condamnation pour une infraction liée aux drogues à Singapour ou au Myanmar pourrait entraîner une peine de mort.

Les [conseils aux voyageurs et avertissements par destination](#) fournissent des renseignements sur les lois liées aux drogues propres à chaque destination. Pour plus de conseils, consultez les pages du gouvernement du Canada qui abordent [les drogues, l'alcool et les voyages](#) et les [choses à faire et à ne pas faire](#).

Mal de l'altitude

Les personnes qui travaillent à une altitude de 2 500 mètres et plus au-dessus du niveau de la mer peuvent éprouver un mal de l'altitude en raison de l'oxygène réduit. Le mal de l'altitude peut parfois se produire lorsque l'on se trouve à une faible hauteur, mais le risque augmente avec chaque gain d'altitude. Il existe trois types de mal de l'altitude, soit le mal aigu des montagnes (MAM), l'œdème pulmonaire de haute altitude (OPHA) et l'œdème cérébral de haute altitude (OCHA). Les symptômes comprennent notamment l'essoufflement, l'étourdissement, la fatigue, les maux de tête, les interruptions de sommeil, les nausées, les vomissements, la confusion et l'évanouissement. En haute altitude, les travailleurs peuvent également être exposés à des températures extrêmes et à plus de rayons UV, ce qui peut provoquer de l'hypothermie et des coups de soleil.

Voici des mesures de protection des travailleurs qui peuvent prévenir le risque de mal de l'altitude :

- S'acclimater en montant graduellement vers des altitudes plus élevées. Éviter de se déplacer d'une basse altitude à une haute altitude (2 500 mètres au-dessus du niveau de la mer) en une journée (certains problèmes de santé peuvent restreindre l'acclimatation, en particulier les maladies pulmonaires).
- Passer au moins une nuit à une altitude de 2 500 mètres avant de monter à une altitude plus élevée; si l'ascension se poursuit, passer une nuit d'acclimatation supplémentaire tous les 600 à 900 mètres.
- Une fois en haute altitude, ne pas déplacer le lieu de couchage de plus de 500 mètres d'altitude par jour.
- Boire beaucoup d'eau.
- Favoriser une alimentation riche en glucides lors de l'ascension.
- Éviter l'alcool et les exercices intenses pendant 48 heures après l'arrivée en haute altitude.
- Donner une formation aux travailleurs pour qu'ils connaissent les symptômes des divers types de mal de l'altitude et les mesures de protection contre ce risque.

Les travailleurs aux affections préexistantes telles qu'une maladie cardiovasculaire ou pulmonaire devraient consulter un médecin avant de voyager en haute altitude. Les travailleurs devraient aussi parler à leur médecin des médicaments offerts pour prévenir le mal aigu des montagnes et réduire le temps requis pour s'adapter à la haute altitude.

Stress dû à la chaleur et prudence au soleil

Les travailleurs qui sont exposés à une chaleur extrême ou qui passent du temps dans des environnements chauds pourraient souffrir de maladies liées à la chaleur, comme l'épuisement par la chaleur et les coups de chaleur. Le travail qui exige des efforts physiques intenses augmente le risque de stress dû à la chaleur. Passer du temps à l'extérieur peut aussi occasionner des effets indésirables pour la santé en raison de l'exposition aux rayons UV, comme les coups de soleil, le cancer de la peau et les dommages aux yeux. Cela peut se produire même par temps nuageux. Les risques de blessures et de maladies liées au soleil sont plus élevés durant la saison estivale, dans les pays situés près de l'équateur, en haute altitude et pendant la journée.

Les employeurs doivent prévenir les maladies liées à la chaleur et au soleil. Leur programme de prévention devrait comprendre la définition des conditions qui posent un risque de maladie (p. ex. voyager dans des endroits chauds) et l'établissement de mesures de protection sur le lieu de travail. Les recommandations quant à l'exposition prudente à la chaleur et au soleil en voyage sont les suivantes :

Santé et sécurité en voyage - considérations en matière de voyages professionnels



- Limiter le temps passé au soleil entre 11 h et 16 h. Travailler à l'intérieur ou dans des zones à l'ombre et à l'abri (p. ex. sous un auvent ou une toile tendue). Prévoir le travail à la chaleur ou au soleil pendant les périodes plus fraîches de la journée.
- Veiller à s'acclimater avant d'assumer une charge de travail complète pendant le voyage. Augmenter progressivement la durée et l'intensité du travail accompli dans un environnement où l'on est exposé à la chaleur.
- Établir un horaire de travail et de repos adéquat.
- Former et éduquer les travailleurs sur les dangers potentiels du travail à la chaleur et au soleil, ainsi que sur les façons de prévenir les effets indésirables pour la santé qui découlent de l'exposition à ces environnements.
- Appliquer un écran solaire à large spectre ayant un FPS d'au moins 30.
- S'hydrater en buvant des liquides frais qui ne contiennent pas d'alcool, surtout de l'eau, régulièrement et en petites quantités.
- Par temps chaud, continuer à s'alimenter sainement en privilégiant les aliments légers et en évitant les protéines, car celles-ci peuvent accroître la chaleur corporelle. Consommer des aliments et des boissons qui contiennent du sel pour faire le plein d'électrolytes.
- Porter des vêtements à manches longues de couleur pâle et un chapeau à large bord. Porter des lunettes fumées qui offrent une protection contre les rayons UVA et UVB.

Pour des renseignements supplémentaires, consulter la page « [Éviter les coups de soleil et de chaleur en voyage](#) » et les [fiches d'information sur l'exposition à la chaleur](#).

Violence et harcèlement

Les agressions physiques, les menaces et le harcèlement peuvent avoir lieu pendant le travail tout comme pendant le temps libre. Les risques peuvent être plus élevés dans les lieux où il y a des préoccupations en matière de santé et de sécurité (consultez la page sur les [conseils aux voyageurs et avertissements par destination](#)). De plus, tous les pays n'offrent pas la même protection contre le harcèlement et la violence au travail que le Canada. Certains facteurs liés au travail peuvent accroître le risque de harcèlement et de violence, notamment le fait de travailler seul, pendant la nuit, avec des membres du public, ou avec des personnes agressives ou instables.

Une politique peut servir de guide quant à la façon dont les travailleurs peuvent se protéger. Elle peut inclure les comportements considérés inappropriés ou dangereux de même que la manière d'intervenir en cas d'incidents de violence et de harcèlement.

Selon la situation du travailleur, certaines mesures de protection peuvent être mises en place, notamment :

- Connaître l'emplacement du travailleur (p. ex., dans les pays où il y a un risque d'enlèvement ou de traite de personnes, il est particulièrement important de connaître le lieu où se trouve le travailleur).
- Travailler en équipe (éviter les situations où un travailleur est seul) ou se faire accompagner en tout temps d'un travailleur ou d'un agent de sécurité local.
- Accomplir le travail pendant qu'il fait jour.
- Encourager la désescalade des conflits.
- Si un risque de vol est présent, déconseiller de porter et d'afficher des objets de valeur (p. ex. des bijoux).
- Engager des services de sécurité privés si le risque de crime violent est élevé.
- Communiquer avec la police locale en cas de menace grave de préjudice physique ou si des dommages corporels surviennent.
- Donner des directives aux travailleurs sur la façon dont ils peuvent se protéger, autant au travail que dans leur vie personnelle.
- Inciter les travailleurs à signaler toute infraction à la politique et les renseigner à cet égard (les agressions et les menaces à l'étranger doivent être signalées au [bureau du gouvernement canadien](#) le plus près ou au [Centre de surveillance et d'intervention d'urgence](#)).

Consultez la page « [Violence et harcèlement en milieu de travail](#) » pour de plus amples informations sur l'élaboration d'une politique et la détermination de mesures de protection.

Que faire en cas de blessure ou de maladie à l'extérieur du Canada

Santé et sécurité en voyage - considérations en matière de voyages professionnels



Même si l'objectif est d'éviter complètement les maladies ou les blessures, elles peuvent quand même survenir. Un travailleur qui tombe malade ou se blesse au travail devrait en aviser son employeur et [obtenir le traitement approprié](#). S'il est difficile ou impossible d'obtenir le traitement dans le pays où le travail est accompli, l'employeur et le travailleur devraient prendre des dispositions pour que l'employé revienne se faire soigner au Canada. Un plan d'intervention d'urgence établi par l'employeur devrait fournir des directives sur la façon d'intervenir en cas de maladie.

Au Canada, les maladies professionnelles doivent être signalées au [ministère ayant des responsabilités en matière de santé et de sécurité](#) et à la [commission des accidents du travail](#) de l'administration concernée. Lorsque le travail est réalisé à l'extérieur du Canada, les mêmes exigences de déclaration peuvent s'appliquer ou non. Avant le voyage professionnel, l'employeur devrait communiquer avec la commission des accidents du travail de son travailleur pour se renseigner sur la couverture des soins de santé et sur la façon de signaler les maladies et les blessures à l'étranger.

Retour au Canada

La plupart des infections après le voyage se manifestent peu après le retour de l'étranger. Cependant, les périodes d'incubation varient et certaines maladies peuvent apparaître des mois ou même des années après l'infection initiale.

Un travailleur qui se sent malade pendant le voyage de retour devrait en aviser l'agent de bord ou le personnel du bateau, ou encore un agent des services frontaliers à son arrivée. Par précaution, le travailleur peut porter un masque afin d'éviter la propagation de la maladie. À l'arrivée, il pourrait être dirigé vers un agent de quarantaine, qui évaluera sa santé et lui transmettra des directives.

Un travailleur chez qui une maladie ou une blessure se révèle à son retour du voyage professionnel doit signaler sa blessure ou sa maladie à son employeur. Il peut également contacter la commission des accidents du travail concernée pour obtenir des conseils et soumettre une réclamation pour maladie professionnelle (il est à noter que le début de la maladie peut survenir ultérieurement en raison de la période d'incubation). Un employeur peut également devoir signaler l'événement à son organisme de réglementation de la santé et de la sécurité au travail. Consultez les lois de votre province ou territoire en matière de santé et de sécurité pour vérifier les critères de déclaration, les délais et les renseignements à communiquer.

Un travailleur qui consulte un médecin au sujet de sa maladie pourrait lui communiquer des renseignements sur le voyage afin de l'aider à diagnostiquer et à traiter la maladie, par exemple les pays visités pour le travail, les activités effectuées, l'environnement de travail et les risques pour la santé publique (p. ex. s'il a travaillé dans un milieu où il y avait beaucoup de moustiques).

Ressources

[Comité consultatif national de l'immunisation \(CCNI\) : Déclarations et publications](#) – Agence de la santé publique du Canada

[Maladies et affections](#) – Agence de la santé publique du Canada

[Agressions physiques à l'étranger](#) – gouvernement du Canada

[Agressions sexuelles à l'étranger](#) – gouvernement du Canada

Avis de dégage ment de responsabilité : Bien qu'il déploie tous les efforts possibles pour s'assurer que l'information est exacte, à jour et complète, le CCHST n'offre aucune garantie et ne s'engage aucunement à cet effet. De plus, il ne saurait être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation de cette information ou du crédit qui lui est accordé.