

Pèlerinage à la Mecque du 26 juin au 1^{er} juillet Comment se préparer en termes de santé ?

Le pèlerinage à La Mecque en Arabie Saoudite, appelé « le Hajj » est un moment très important pour les personnes de confession musulmane. Inscrit dans le Coran, il fait partie des piliers de l'Islam. Tout musulman en capacité physique et ayant les moyens financiers doit pouvoir faire ce voyage spirituel au moins une fois dans sa vie. Mais ce pèlerinage est une épreuve physique et nécessite une préparation, notamment sanitaire. Le Centre médical et de vaccination internationale Paris République propose des conseils de prévention pour vivre au mieux ce temps fort qu'est le Hajj qui se déroulera cette année du 26 juin au 1^{er} juillet 2023.

Une couverture vaccinale à jour

Le pèlerinage à la Mecque est un moment important réalisé chaque année par environ 4 à 5 millions de pèlerins dont 25 000 Français. Avant son départ, il est obligatoire d'être vacciné contre la méningite pour obtenir son visa. Ce vaccin doit pouvoir couvrir la méningite A, C, Y et W 135.

A l'occasion de cette consultation vaccinale, le Centre médical et de vaccination internationale Paris République peut aussi faire le point sur la couverture vaccinale de manière plus globale. Le Docteur Adrien Dereix, directeur médical d'ELSAN Prévention explique : *« nous recommandons à nos patients qui souhaitent se rendre à La Mecque d'être à jour dans leurs vaccinations courantes du calendrier vaccinal français (diphtérie, tétanos, poliomyélite et coqueluche mais aussi rougeole et hépatite B). Rappelons que le pèlerinage rassemble plusieurs millions de personnes qui viennent du monde entier et donc susceptibles de ramener des virus et des bactéries de leur pays ».*

Compte-tenu de la très forte affluence lors de ce pèlerinage, les risques de maladies transmises par voie aérienne telles que la méningite, la grippe ou le Covid sont non négligeables. C'est pourquoi, il est fortement recommandé de s'en protéger via la vaccination.

Un bilan de son état de santé avant le Jour J

La consultation vaccinale permet aussi de rappeler les conseils de base pour vivre ce pèlerinage en bonne condition physique telle que s'hydrater régulièrement et suffisamment pour éviter la déshydratation, savoir reconnaître les signes de déshydratation, boire de l'eau

propre pour éviter les problèmes intestinaux, ne pas consommer d'aliments insuffisamment cuits, bien se laver les mains, etc.

Ce peut être également l'occasion de faire un point plus global sur l'état de santé du patient. Le pèlerinage à La Mecque est une épreuve physique qui demande de marcher beaucoup sous une chaleur intense. C'est pourquoi les personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires et respiratoires, comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), doivent être vigilantes et préparer au mieux leur voyage.

Céline Nossereau, directrice du Centre médical et de vaccination internationale Paris République explique *« nous souhaitons accompagner les pèlerins au mieux dans la préparation de leur voyage. C'est pourquoi, à l'occasion du rendez-vous vaccinal, il est possible de réfléchir avec le professionnel de santé à l'intérêt de prendre un rendez-vous de consultation pour faire un point global sur leur état de santé et de leur rappeler les informations sanitaires clés pour ce type de voyage. La prise de rendez-vous est très facile d'autant que le centre de santé jouxte le centre de vaccination »*.

Centre médical et de vaccination internationale Paris République

36 quai de Jemmapes 75 010 Paris

01 43 17 22 11

Sans rendez-vous ou prise de rendez-vous sur [doctolib](#)

Ouvert du lundi au samedi inclus

<https://www.elsan.care/fr/centre-de-vaccination-internationale-paris-republique/accueil>

Contact presse

Publicis Consultants

Thérèse VU