

Bref résumé des aspects clés

- De préférence, seules les personnes en bonne santé devraient participer aux pèlerinages du Hajj ou de l'Omra.
- Les vaccins de routine doivent être à jour. Le vaccin contre le méningocoque est obligatoire, tandis que la vaccination contre la polio, la grippe et l'hépatite B est recommandée.
- Respectez les règles d'hygiène en matière de nourriture, d'eau et de lavage des mains, et portez un masque dans les lieux bondés.

Les pèlerinages sont un aspect très important de la vie de nombreuses personnes. Toutefois, à l'instar de tous les rassemblements internationaux de masse, les pèlerinages comportent des risques pour la santé et nécessitent une préparation. Le Hajj est physiquement épuisant. Il est recommandé de demander l'avis d'un médecin en cas de maladies chroniques. Le royaume d'Arabie saoudite conseille aux personnes âgées et gravement malades, aux femmes enceintes et aux enfants de reporter ou de ne pas entreprendre le Hajj et la Omra.

Avant le départ

Consultez la mise à jour des conditions sanitaires, vaccinales et d'entrée, ainsi que les recommandations générales auprès des institutions suivantes :

- Ministère de la Santé d'Arabie Saoudite (www.moh.gov.sa),
- Ministère du Hajj, royaume d'Arabie Saoudite (www.hajjinformation.com), et
- L'ambassade du royaume d'Arabie saoudite (www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements).
- Pour les conditions d'entrée liées à la COVID-19 : www.saudiembassy.net/traveling-kingdom-after-covid-19-pandemic.

Assurez-vous d'avoir une couverture d'assurance internationale suffisante.

Vaccination

- Tous les pèlerins doivent être à jour dans leurs vaccins de routine. En outre, il est recommandé d'être vacciné contre **l'hépatite A**.
- **Méningite à méningocoques** : Les adultes et les enfants âgés de plus de 2 ans doivent avoir reçu un vaccin méningococcique conjugué quadrivalent (ACWY) au cours des cinq dernières années et au moins 10 jours avant l'arrivée à destination. Il est obligatoire de fournir une preuve de vaccination sur un certificat de vaccination international valide pour obtenir le visa pour le Hajj ou la Omra.
- **Poliomyélite** : Le vaccin contre la polio n'est pas obligatoire pour les pèlerins adultes venant d'Europe, mais il est préférable de s'assurer d'une vaccination à jour avant le voyage, ainsi que d'un rappel si le dernier vaccin remonte à plus de 10 ans. Pour ceux qui transitent par un pays où la polio reste endémique, une preuve de vaccination au cours des 12 derniers mois et au moins 4 semaines avant le départ est requise. Dans ce cas, un vaccin antipoliomyélitique oral (VPO) peut être administré en Arabie saoudite, à l'arrivée.
- **Hépatite B** : Une fois le Hajj terminé, les hommes musulmans ont coutume de se raser la tête. Il est recommandé d'utiliser des lames de rasoir jetables. Afin d'éviter toute infection par des agents pathogènes transmissibles par le sang, tels que l'hépatite B, il est recommandé de ne se rendre que chez des coiffeurs officiels agréés, dont l'établissement est clairement signalé comme tel. Il est recommandé de se faire vacciner contre l'hépatite B.
- **Grippe** : Les grands rassemblements favorisant les risques d'infection, la vaccination est particulièrement recommandée pour les enfants en bas âge, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques.

Menstruations

Selon le droit musulman, il est interdit aux femmes en période de menstruation d'accomplir le *tawaf*. Ainsi, il peut être envisagé de consulter un gynécologue avant le pèlerinage pour reporter ou éviter ses menstruations.

FICHE D'INFORMATIONS

PÈLERINAGES HAJJ ET OMRA, ARABIE SAOUDITE

Pendant le Hajj

- **La chaleur** : Pendant la période estivale, les températures diurnes peuvent atteindre les 50 °C et provoquer des maladies liées à la chaleur. Évitez une exposition excessive au soleil à l'aide d'ombrelles et en recherchant l'ombre, utilisez de la crème solaire et restez bien hydraté.
- **L'hygiène** : Veillez à une hygiène des aliments, de l'eau et des mains optimale : lavez au savon et désinfectez les mains, évitez les aliments crus ou pas assez cuits, le lait non pasteurisé, ou l'eau du robinet. Veillez à votre hygiène respiratoire en portant un masque et en gardant vos distances avec les autres pèlerins, dans la mesure du possible, pour réduire le risque d'infections respiratoires telles que la tuberculose, la COVID-19, le MERS (syndrome respiratoire du Moyen-Orient) et la grippe.
- **Diarrhée** : Veillez à vous réhydrater rapidement et suffisamment. Ayez des solutés de réhydratation orale (SRO) à portée de main. En cas de diarrhées ou de vomissements graves avec incapacité à vous réhydrater, consultez un médecin.
- **Rage** : En cas de morsure par un animal, nettoyez la plaie avec du savon, désinfectez-la et consultez immédiatement un médecin pour recevoir une prophylaxie postexposition contre la rage.
- **Moustiques** : Prenez les mesures nécessaires pour éviter les piqûres de moustiques, en particulier pendant la journée, afin de prévenir des infections telles que la dengue.
- Le **MERS-CoV** est une infection virale présente dans la péninsule arabique susceptible de provoquer une infection pulmonaire grave. Le mode de transmission n'a pas été clairement établi. Le virus peut se transmettre entre humains ou lors d'un contact rapproché avec des chameaux ou des produits dérivés (p.ex., le lait). À ce jour, en raison du risque élevé d'infection par le MERS-CoV, il est déconseillé aux personnes suivantes de se rendre en pèlerinage : les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes atteintes de maladies chroniques (p.ex., diabète, immunodéficience, cancer, maladies cardiaques, rénales ou pulmonaires), les femmes enceintes et les enfants.
- **Soins médicaux** : De nombreux établissements médicaux offrent des soins gratuits aux pèlerins. Il existe également des hôpitaux privés payants.

Après le Hajj

Consultez un médecin en cas de fièvre, de symptômes respiratoires ou digestifs, ou de tout autre problème de santé.