



© Photos Shutterstock

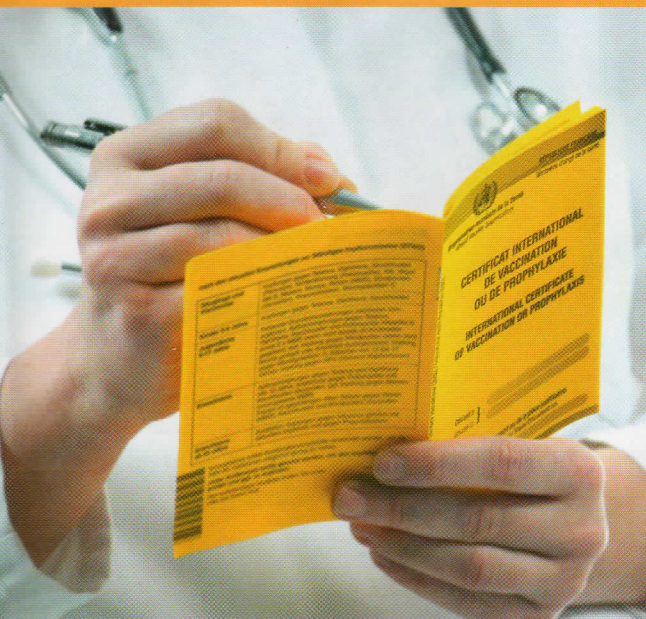
Passer quelques jours avec ses proches en France, découvrir le patrimoine européen ou faire le tour du monde : chacun rêve d'une parenthèse dans la maladie. Diabétiques, cardiaques, dialysés, insuffisants rénaux ou atteints d'un cancer, ils ont voyagé, découvert, partagé. La clé : bien s'organiser plusieurs mois avant et rester prudent une fois sur place.

Voyager quand on est malade

« Vo-ya-gez ! La maladie n'est pas un obstacle, s'exclame le docteur Véronique Naneix-Laroche, du centre de vaccination international et de conseils aux voyageurs du CHU de Purpan, à Toulouse. La question n'est pas de savoir si l'on peut voyager, mais comment bien s'y préparer. » Certains rêvent de pays tropicaux, d'autres espèrent juste revoir la famille ou des amis en France, comme une parenthèse dans

leur combat contre la maladie. « Ces vacances, c'était un cadeau, je ne les espérais pas, témoigne Catherine Thoraval, atteinte d'un cancer. C'est l'Institut Curie, où je suis suivie, qui m'a parlé de la possibilité de faire un "break". J'ai choisi de partir quinze jours en Bretagne avec mon compagnon. J'ai pu vivre des moments de bonheur et oublier pour un temps la maladie. » Depuis mai 2011, l'Institut Curie (Paris) a mis en place

des consultations « vacances » pour les patients sous traitement médical. « Dans certains cas, nous transférons le dossier, après accord médical, à un centre habilité à soigner les malades atteints d'un cancer, explique le docteur Laure Copel, de l'institut. Pour d'autres situations plus simples, des soins à domicile peuvent être organisés. » La Bretagne a aussi attiré Régis Volle, insuffisant rénal, dialysé depuis 1967 :



« La dialyse, c'est un vrai fil à la patte. A l'époque, quasiment personne ne partait. Je me suis acheté une remorque pour embarquer les 300 à 400 kg de matériel de dialyse et je suis parti en vacances. » Dans les années 70, il équipe deux caravanes de dialyse, puis, vingt ans après, il monte IDO*, une association qui organise des séjours pour les insuffisants rénaux, dialysés ou greffés.

Le dossier médical sur une clé USB

« Quand on est malade, il est primordial de bien anticiper son voyage, ne serait-ce que pour avoir le temps de prendre tous les rendez-vous médicaux préalables », souligne le docteur Naneix-Laroche. Il est conseillé de consulter son médecin généraliste ou spécialiste trois à six mois avant le départ, selon la pathologie. Côté vaccins, là aussi, mieux vaut être prévoyant. Le vaccin contre la fièvre jaune, obligatoire pour certaines destinations comme le Sénégal, le Kenya ou le Brésil, est contre-indiqué pour les personnes immunodéficientes ou celles qui sont transplantées, greffées ou séropositives.



Quant aux traitements antipaludéens, qui ne sont délivrés que sur ordonnance, ils présentent un risque iatrogène (interaction) avec les anticoagulants, par exemple : pensez à bien spécifier au médecin tous les médicaments que vous prenez par ailleurs. Faites-lui rédiger votre ordonnance en dénomination commune internationale (DCI), qui indique le nom de la molécule du médicament, comprise par tous les praticiens du monde. Dans un pays non francophone, une version de l'ordonnance en anglais sera utile. Enfin, enregistrez votre dossier médical sur une clé USB, il pourra ainsi vous accompagner dans tous vos déplacements.

Douanes : gardez la prescription sur vous

Diabétique depuis ses 8 ans, Lucette Bicard n'avait jamais pris l'avion. « C'est mon diabétologue qui m'a convaincue, raconte-t-elle. Une fois mon diabète stabilisé, j'ai sauté le pas avec un voyage en Grèce, puis en Croatie. » Côté médicaments, elle emporte tout en double, à la fois dans son bagage à main et dans celui en soute. Depuis 2006, elle est passée sous pompe à insuline. A l'aéroport, lors des contrôles, il faut faire un choix : « Pour éviter de devoir se déshabiller afin de montrer la pompe, on doit soit l'enlever, la mettre dans une petite

La pharmacie de voyage

Outre vos traitements habituels, votre bagage doit contenir, selon votre destination, un certain nombre d'articles.

- Instruments : thermomètre, petits ciseaux.
- Blessures : désinfectant, matériel de pansement (gaze stérile, pansements rapides, bandes adhésives ou élastiques).
- Fièvre et douleurs : antidouleur, anti-inflammatoire.
- Système digestif : médicaments contre les diarrhées liquides sans fièvre et la diarrhée du voyageur, les nausées et les vomissements, le mal des transports.
- Protection cutanée : crème solaire avec indice de protection élevé (supérieur à 20), selon votre type de peau, l'intensité des rayons, la durée d'exposition et l'activité prévue ; spray ou crème contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes.
- Conjonctivite : gouttes oculaires.
- Refroidissement : gouttes nasales, spray nasal décongestionnant avant le vol.
- Désinfection de l'eau : tablettes désinfectantes.
- Prévention contre le paludisme : médicaments antimalariques (selon la destination), lotion anti-moustiques pour la peau et insecticide pour les textiles et la chambre.
- Infections sexuellement transmissibles : préservatifs masculins ou féminins.



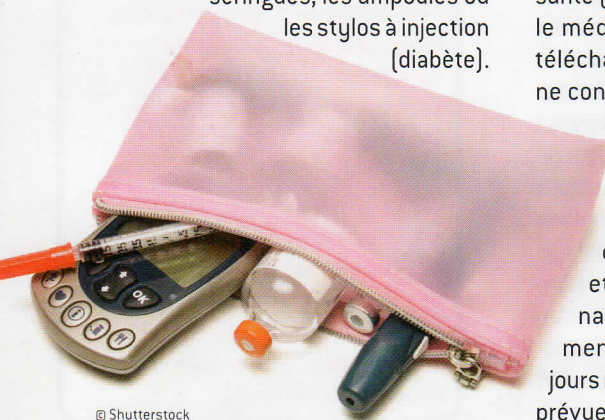
© Thinkstock

© Shutterstock

❖ pochette, la déposer dans la bannette de contrôle, puis la remettre après les contrôles, soit la conserver branchée sur soi et accepter une palpation de sûreté », témoigne Lucette Bicard.

Les porteurs d'un pacemaker, eux, peuvent normalement passer sans danger les portiques de sécurité des aéroports de la plupart des pays. Par mesure de précaution, et ce même en France, les aéroports préfèrent toutefois l'éviter, les ondes électromagnétiques des portiques pouvant dérégler l'appareil. Signalez-le et gardez précieusement votre carte de porteur d'un stimulateur cardiaque.

Pour les médicaments liquides stockés dans votre bagage à main, prenez avec vous la prescription : vous devrez la présenter lors des contrôles à l'aéroport, à l'aller comme au retour. Idem pour les seringues, les ampoules ou les stylos à injection (diabète).



© Shutterstock

Au retour, ne négligez pas votre santé

- En cas de maladie chronique, il est conseillé de voir son médecin généraliste ou spécialiste au retour de vacances. Si vous avez consulté ou avez été hospitalisé durant le voyage, notez avec précision les symptômes présentés, les médicaments administrés.
- De façon générale, consultez le plus tôt possible un médecin si, à votre retour, vous ressentez les symptômes suivants : fièvre (plus de 38 °C), frissons ; maux de tête ou douleurs à la nuque ; diarrhées (persistant plus de deux ou trois jours, fébriles ou sanglantes) ; problèmes de peau (rougeurs, boutons, saignements, jaunisse) ; toux, douleurs thoraciques ; symptômes génito-urinaires (brûlures ou sang dans les urines, pertes vaginales) ; risque d'infection sexuellement transmissible (IST).

Quant aux voyageurs sous traitement médical à base de certains médicaments stupéfiants ou contenant des substances psychotropes, ils devront se munir d'une autorisation de transport délivrée par l'agence régionale de santé (ARS) où est enregistré et exerce le médecin prescripteur (formulaire téléchargeable sur Ars.sante.fr). Cela ne concerne que les pays de l'espace Schengen ; pour les autres destinations, il est impératif de se renseigner auprès de l'ambassade ou du consulat du pays afin de connaître les règles en vigueur et de se rapprocher de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé dix jours minimum avant la date de départ prévue (ANSM ; lire « Liens utiles »).

« Please, get me a doctor »

Passé le contrôle, et une fois réhabilité, vous embarquez. Pour les vols long-courriers, marchez toutes les heures ou dès que possible, afin d'éviter les risques de phlébite (formation d'un caillot dans une veine).

Juste avant d'arriver à destination, vous mettez votre montre à l'heure locale, mais comment adapter votre traitement au décalage horaire ? Anticipez cette question avec votre médecin spécialiste, qui saura convenir avec vous d'une méthodologie en fonction de votre maladie et de votre destination.

Ça y est, vous êtes arrivé, dépaysement total ! Le guide touristique à la main, les médicaments dans une pochette isotherme pour les protéger de la chaleur, vous êtes préparé. Gardez aussi, partout

Être remboursé de ses soins à l'étranger

Liens utiles

- **Association des diabétiques de France** : afd.asso.fr, rubrique « Dossiers », puis « Voyages ».
- **Autorisation pour le transport de médicaments stupéfiants ou contenant des substances psychotropes** : ars.sante.fr ou ansm.sante.fr.
- **Contre-indications du vaccin contre la fièvre jaune** : medecine-voyages.fr/publications/ficheinfvaccinStamaril.pdf [Société de médecine des voyages].
- **Informations réactualisées sur les conditions sanitaires de la plupart des pays du monde** : [Cimed.org](http://cimed.org) [Comité d'informations médicales].
- **Liste des ambassades et consulats français** : Diplomatie.gouv.fr.

où vous allez, les coordonnées de la représentation diplomatique française (ambassade ou consulat), qui pourra vous communiquer, en cas de besoin, une liste de médecins parlant français ou spécialisés. Profitez aussi de votre voyage pour apprendre quelques mots d'anglais. L'Association des diabétiques de France (*lire* « Liens utiles ») a mis en ligne un glossaire français-anglais dans lequel tous les internautes peuvent trouver des traductions utiles : « Appelez un docteur », « Get me a doctor » ; pharmacie, drugstore (*chemist* en Angleterre)...

* Pour plus d'infos : ldotourisme.com.

Vanessa Pageot-Françoise

Le voyageur qui reçoit des soins à l'étranger doit régler ses frais médicaux sur place, et peu importe qu'il s'agisse de soins hospitaliers ou non, dans le secteur public ou privé. Pour les voyages dans les pays de l'Union européenne, demandez à votre caisse primaire une carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Celle-ci est gratuite, valable deux ans et permet de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux aux conditions de l'assurance maladie en vigueur dans le pays de séjour. Elle vous évite d'avancer les frais de traitement sur place (à part une éventuelle franchise ou participation aux coûts, selon les conditions dans le pays). La facture sera ensuite directement adressée à votre caisse, en France.



© Shutterstock

Si vous avez oublié votre carte européenne ou si vous voyagez ailleurs dans le monde, conservez toutes les factures et tous les justificatifs de paiement dans un établissement de santé ou en médecine de ville, pour demander un remboursement à votre retour. Contactez, si possible rapidement, votre caisse

primaire depuis l'étranger pour l'informer des soins d'urgence, particulièrement en cas de maladie chronique, d'accident ou d'hospitalisation. Dans certains pays, les soins, notamment hospitaliers, coûtent très cher. Il est donc prudent d'être couvert par un contrat d'assurance ou d'assistance. Renseignez-vous précisément sur votre assurance actuelle, en vérifiant les garanties, les modalités d'assistance, la prise en charge des maladies dites préexistantes ou encore la couverture des membres de la famille. Exigez de préférence des documents écrits. En général, ces assurances sont incomplètes et ne couvrent pas les dépenses d'hospitalisation, de sauvetage et de rapatriement de l'étranger dont les coûts sont très élevés. Il peut donc être utile de prendre contact avec votre mutuelle, de souscrire une assurance maladie-accident complémentaire couvrant l'Europe ou le monde entier ou une assurance de voyage.

Enfin, n'hésitez pas à contacter des associations de malades, qui vous conseilleront à partir de l'expérience d'anciens voyageurs, autant pour la question assurantielle que pour tous les autres points... et profitez de vos vacances !

V. P-F.