



Conseils de voyage pour les patients souffrant de rhumatismes

Les maladies rhumatismales telles que la polyarthrite rhumatoïde et l'arthrose n'excluent généralement pas un voyage, si tant est qu'il soit adapté à l'activité de la maladie et au handicap. Cependant, certaines précautions doivent être prises pour assurer des vacances sans soucis. Une planification précoce (au moins 4 à 6 semaines avant le départ) et précise peut aider. Discutez de la destination et de la durée du voyage avec votre médecin. Il peut évaluer ou certifier votre capacité à voyager et vous donner des conseils. Demandez-lui de vous délivrer gratuitement une « Health Rheumatology Card ».

■ Destination

Le climat et les conditions météorologiques ont une influence sur la gravité des symptômes des maladies rhumatismales inflammatoires. Les climats chauds et secs ont un effet généralement favorable, comme la Méditerranée au printemps et à l'automne, ou les régions de basse montagne (400-700 m) dont les températures et l'humidité sont constantes. Les régions humides, froides comme chaudes, sont moins favorables. Consultez votre médecin pour obtenir des informations sur les infrastructures médicales de et les frais privés pouvant survenir en cas d'épisode grave. Pour les voyages en régions tropicales, vous devez consulter un médecin spécialisé dans les voyages ou un institut de médecine tropicale.

Discutez avec votre médecin pour savoir quel est le meilleur moment pour vous rendre à la destination choisie.

■ Moyens de transport

Selon le moyen de transport (train, avion, bateau, voiture, bus etc.), le voyage peut être assez fatigant. En principe, vous devriez choisir des moyens de transport qui vous permettent de vous lever et de vous

étirer. Optez donc de préférence pour un siège situé côté couloir. Pensez à voyager avec des valises à roulettes, car celles-ci vous permettent de ménager vos articulations.

■ Risque d'infection

Les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde sont plus sensibles aux infections bactériennes et virales, d'une part à cause de la maladie en elle-même et d'autre part en raison de la suppression du système immunitaire causée par certains médicaments tels que la cortisone, les médicaments de base ou les traitements biologiques. Cela signifie que vous devez vous protéger tout particulièrement contre les infections. Les vaccinations sont utiles, mais certaines de leurs substances peuvent déclencher la maladie contre laquelle ils sont censés protéger et la faire évoluer vers une condition grave. Votre médecin peut vous conseiller de voyager vers une destination qui ne nécessite pas de telles vaccinations. Selon la destination, les vaccinations contre l'hépatite A et B, la fièvre typhoïde, le choléra, la grippe, la méningo-encéphalite du début de l'été (TBE) et la rage sont généralement recommandées.

■ Médicaments

Il est préférable d'emporter plus de médicaments que la quantité exacte nécessaire. Les quantités autorisées sont celles correspondant à un traitement de 30 jours maximum. Si possible, emportez-les tous dans votre bagage à main, prescription y comprise. D'une part, parce que les bagages arrivent parfois en retard ou pas du tout et, d'autre part, parce que les voyages peuvent parfois durer plus longtemps que prévu. En outre, la température dans le compartiment à bagages descend en dessous du point de congélation. Certains médicaments sont sensibles à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Demandez donc à votre médecin quels sont ceux qui se conservent le mieux pendant le voyage et quel est le meilleur moyen de les conditionner. Les produits biologiques doivent par exemple être

transportés dans un sac isotherme spécial de voyage et stockés à des températures comprises entre 2 et 8 °C sans interrompre la chaîne du froid.

Informez la compagnie aérienne si vous transportez des seringues et des stylos injecteurs et vérifiez avec elle ou directement avec l'ambassade étrangère si les médicaments dont vous avez besoin peuvent être importés dans les pays de destination et d'escale sans problème, et s'ils y sont disponibles en cas d'urgence. Demandez-lui de vous délivrer gratuitement une « Health Rheumatology Card ». Cette carte de santé personnelle au format carte de crédit contient des informations en anglais sur votre diagnostic et les médicaments dont vous avez besoin, ainsi que les coordonnées de votre rhumatologue.

■ Prise de médicaments

Selon votre destination et la durée de votre vol, il peut y avoir un décalage horaire. Par conséquent, planifiez le moment auquel vous prendrez vos médicaments. Cette précaution vaut également pour le voyage de retour. Notez l'heure à laquelle vous avez pris tel ou tel médicament.

■ Soleil

Évitez les fortes chaleurs et la lumière directe du soleil. Un ensoleillement intense peut entraîner une augmentation des symptômes rhumatismaux. En outre, de nombreux médicaments rendent la peau photosensible et augmentent également le risque de coup de soleil ou de réactions cutanées.

■ Assurance

Souscrivez une assurance maladie complémentaire ou de voyage si votre compagnie d'assurance maladie ne couvre pas les frais dans le pays de destination ou les éventuels transports en ambulance. Assurez-vous que votre assurance couvre également les aggravations d'une maladie chronique. Vous devriez également souscrire une assurance annulation de voyage comprenant l'interruption et le transport de retour, au cas où vous devriez annuler ou interrompre votre voyage à court terme ou être rapatrié. Ayez sur vous la carte d'assurance de la compagnie d'assurance maladie auprès de laquelle vous avez souscrit l'assurance de base. Le verso est une carte d'assurance européenne. Cela vous donne le droit de recevoir des soins médicaux imprévus dans les pays de l'UE/AELE.

■ Informations utiles



Qui veut voyager loin ménage sa monture (brochure du Département fédéral des affaires étrangères DFAE)



Conseils aux voyageurs & représentations (DFAE)



Formulaires de navigabilité SWISS (SAF/MEDIF)



Conseils médicaux aux voyageurs safetravel.ch



Guide linguistique de santé pour vos vacances (disponible en anglais, français, italien, portugais et espagnol)



Guide linguistique de santé de l'AOK (phrases dans 22 langues)

■ Prenez ces documents dans vos bagages à main

- Document contenant le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail du médecin traitant pour toute question
- Certificat médical faisant état du diagnostic et du traitement en cours (si possible multilingue)
- Certificat médical pour l'importation de tout médicament dont l'autorisation est requise dans le pays de destination
- « Health Card Rheumatology »
- Carnet de vaccination
- Liste des médicaments pris actuellement, avec toutes les notices correspondantes
- Liste du matériel qui peut être nécessaire pendant les vacances
- Carte européenne d'assurance maladie

Cet article a été rédigé par TCS MyMed, la plateforme médicale du TCS. Plus d'informations :

www.tcs-mymed.ch