

LE GUIDE DU VOYAGEUR



vaincrelamuco.org



➤ **Organiser un voyage quand la mucoviscidose est de la partie peut paraître déconcertant. Une bonne anticipation et une organisation rigoureuse sont nécessaires car des précautions supplémentaires s'imposent par rapport à un voyageur non malade. Ce guide se propose de vous aider à anticiper toutes les étapes de la préparation qui permettra à votre projet de réussir.**

Un acteur indispensable de cette préparation

→ le CRCM !

Les personnes atteintes de mucoviscidose sont fortement invitées à consulter le plus en amont possible, leur CRCM lorsqu'elles ont un projet de voyage qui n'est ni ponctuel, ni à proximité du lieu d'habitation habituel. Organiser ses vacances prend un peu de temps, et l'équipe médicale référente est en mesure de dire aux patients si leur état de santé du moment est compatible avec le voyage envisagé. Il est en effet capital de tenir compte de plusieurs paramètres tels que la distance, les conditions de trajet ou bien encore la destination elle-même.

attention !

Certains vaccins doivent se faire plusieurs mois à l'avance.

Par exemple, les patients qui souhaitent partir en montagne, se voient conseiller de ne pas franchir une certaine altitude en fonction de leur saturation, ou de ne pas s'y rendre du tout parce qu'ils désaturent. Certaines destinations sont déconseillées, notamment en raison des vaccins à réaliser.

Il est prudent de bien s'informer en amont des conditions sanitaires et des structures médicales locales : les pays et régions ayant de bonnes infrastructures et une grande qualité de soins sont à privilégier.



Les documents médicaux incontournables

Il est fortement recommandé de conserver avec soi ordonnances, certificats et documentation des prestataires, éventuellement traduits en anglais pour les voyages à l'étranger. (DCI : dénomination commune internationale)

Par prudence tous ces documents (ainsi que le passeport ou la carte d'identité) peuvent avoir été scannés et envoyés sur sa boîte mail personnelle.

Anticiper ses besoins en médicaments

Il est important de prévoir le traitement pour la durée du séjour et de garder à l'esprit que certains médicaments supportent mal la chaleur (insuline, Pulmozyme®, Créon®, etc.). Il est préférable de les conserver au frais dans des sacs isothermes, de façon à ne pas les altérer. S'agissant des aérosols, il est souhaitable d'emporter en vacances son propre matériel.

Pensez selon les éventualités aux antibiotiques, antiseptiques digestifs, antispasmodiques, antalgiques, antipyrétiques, sel, spray pour le nez.

Avoir pensé à prendre des piles, ou selon la destination choisie, un adaptateur de prise électrique adéquat peut être d'un grand secours.

S'agissant de la stérilisation du matériel, les modalités de désinfection peuvent être modifiées pour les vacances en fonction des situations et en concertation avec l'infirmière coordinatrice.

En cas de voyage en avion, et selon les consignes de la compagnie que vous utilisez, il peut être utile de garder en cabine ses médicaments afin d'éviter les désagréments d'une perte éventuelle de vos bagages.

Attention à prévoir les quantités suffisantes pour le voyage et quelques jours supplémentaires en cas de perte des bagages !

Et la kiné ?

La France dispose de kinésithérapeutes libéraux, ce qui est une véritable chance. Le CRCM peut vous aider dans la recherche d'un kiné situé près de votre lieu de vacances.

À l'étranger, cela est plus compliqué dans la majorité des pays. Chez nos voisins anglo-saxons par exemple, il n'existe pas de kinésithérapeutes ailleurs que dans les hôpitaux. Il est donc prudent de s'informer avant tout projet de vacances, et d'en parler avec son kinésithérapeute (libéral ou du CRCM). Plusieurs mois avant le départ, et selon les cas, il est souhaitable de se former à l'auto-drainage.



↳ L'ADMINISTRATION

Les documents administratifs

La carte européenne d'assurance maladie

Si vous partez en vacances en Europe, au moins 15 jours avant votre départ, demandez votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) à votre caisse d'assurance maladie. Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Valable un an, la CEAM est individuelle et nominative. Chaque membre de la famille doit avoir la sienne, y compris les enfants de moins de 16 ans.

- ▶ Aucun document n'est à fournir lors de votre demande.



Pensez à l'**assurance annulation**.

En cas de souci

L'assurance rapatriement

Lorsque vous souscrivez une assurance rapatriement, veillez à examiner les conditions d'exclusion, la plupart des compagnies excluant les maladies chroniques de leurs garanties.

- ▶ Pour plus de précisions, écrire à : qualitedevie@vaincrelamuco.org (en précisant votre CRCM)



Plus d'informations

ameli.fr → Droits et démarches →

À l'étranger → Vous partez en vacances

À l'étranger → Vous partez en vacances en Europe





➔ LE VOYAGE EN AVION

Les précautions à prendre

Formulaire international Incad

Il est préférable de réserver votre vol aller/retour le plus tôt possible. Afin de faciliter votre voyage, lors de l'achat de vos billets, vous pouvez demander à la compagnie aérienne un formulaire international Incad (Incapacited passengers handling advice), également appelé Médif. Commun à toutes les compagnies, ce formulaire doit être rempli par vous-même et par votre médecin traitant. Sur la base de ces informations, le médecin de la compagnie autorisera ou non le voyage du patient, et se chargera dans l'affirmative d'en informer tous les services concernés (escales du départ et de l'arrivée du vol, équipage, et services techniques, etc.).

L'oxygène

Les patients sous oxygène peuvent utiliser leur dispositif dans l'enceinte de l'aéroport. Dans l'avion, si le patient prévoit de voyager avec de l'oxygène d'appoint, il lui est recommandé d'interroger la compagnie aérienne au moment de la réservation, et de nouveau 48 heures avant le départ.

Les petits trucs pour améliorer son voyage en avion

- ▶ Demander une place proche des toilettes.
- ▶ Bien s'hydrater (acheter votre bouteille après le contrôle des bagages).
- ▶ Le port du masque est recommandé dans l'aéroport (en cabine, le risque infectieux est plus faible).
- ▶ Suivre des règles d'hygiène strictes : lingettes désinfectantes, etc.

➔ AUTRES RECOMMANDATIONS

- ▶ Se munir de crème solaire, écran total, bas de contention, anti-moustique, bouchons d'oreille, préservatifs, lunettes, chapeau.
- ▶ Éviter de consommer de l'eau du robinet, éviter les glaçons.
- ▶ Laver les fruits et les crudités à l'eau en bouteille.



**→ En suivant
ces recommandations,
vous pouvez partir l'esprit
tranquille et profiter
pleinement de votre voyage.**

N'hésitez pas à contacter :
Pour des informations d'ordre médical
medical@vaincrelamuco.org

Pour toute(s) autre(s) information(s)
qualitedevie@vaincrelamuco.org

VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE
Association reconnue d'utilité publique et habilitée
à recevoir des legs, des donations et des assurances-vie
181, rue de Tolbiac 75013 Paris
Tél. : 01 40 78 91 91 - Fax : 01 45 80 86 44
vaincrelamuco.org

