Voyage et MICI

FERRING
PRODUITS PHARMACEUTIQUES

afa Crohn · RCH · France

Voyager avec une MICI*, c'est possible, même loin et même sur une longue durée. Il est important de garder en mémoire que la maladie ne doit pas vous empêcher de vivre votre vie comme vous le souhaitez.

Alors, oui, bien sûr, en fonction de la destination que vous choisirez et surtout de votre état de santé, il sera nécessaire de prendre un certain nombre de précautions. L'objectif ? Ne pas se retrouver en difficulté à l'autre bout du monde et surtout, ne pas gâcher ce voyage tant attendu !

En fonction des cas, il faudra peut-être faire quelques concessions, différer votre départ à un moment un peu plus propice, choisir des modes de transport plus confortables, des hébergements ou un itinéraire adapté qui vous simplifient la vie. Une fois ces points bien maîtrisés, à vous la belle expérience et les beaux souvenirs !

En attendant, faisons le point sur les préparatifs !

**MICI = Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin [maladie de Crohn et rectocolite hémorragique (RCH)]*

De nombreux documents existent pour vous aider, consultables sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/

Le choix de la destination [1,2]

Bonne nouvelle, toutes sont possibles ! Mais il faut quand même bien se renseigner sur le niveau d'hygiène et les conditions sanitaires du pays.

- Renseignez-vous sur la disponibilité de vos médicaments sur place et l'existence d'hôpitaux, mais aussi sur les moyens de transport, les conditions d'hébergement, le type d'alimentation, l'accès aux toilettes…
- Une fois la destination choisie, faites le point avec votre médecin sur votre projet et votre traitement.
    - Partir plutôt en période de rémission, sans risque imminent de poussée. En cas de stomie récente, mieux vaut attendre un peu.
    - Certains médicaments ont des risques de photosensibilisation ou de photoallergie (y compris en France). Demandez conseil à votre médecin et mettez une crème solaire adaptée.
    - Attention, des vaccins peuvent être nécessaires dans certains pays (notamment fièvre jaune), mais être contre-indiqués en association avec certains traitements : demandez conseil à votre gastro-entérologue.
    - Eventuellement, demander à votre médecin un contact médical à joindre sur place en cas de problème.

Les vaccins obligatoires [3,4,5]

Au 1er janvier 2025

- Coqueluche
- DTPolio (diphtérie, tétanos, poliomyélite)
- Vaccin oral contre la poliomyélite*

Pour les enfants nés depuis 2018

- Infections invasives à Haemophilus influenzae de type B
- Hépatite B
- Infections invasives à pneumocoque
- Méningocoque de sérogroupe C
- Rougeole, oreillons et rubéole (ROR)*

D'autres vaccins non obligatoires sont recommandés, et parmi ceux-ci, certains, comme ceux contre la varicelle-zona*, la grippe ou l'hépatite B, sont spécifiquement recommandés aux patients atteints de MICI

** Contre-indiqué en cas d'immunosuppression*

1. « Guide voyage » consultable sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/mediatheque/boutique/brochures-et-carnets/guide-voyage/
2. https://www.afa.asso.fr/vivre-avec-une-mici/gerer-son-quotidien/voyage-deplacement/a-la-plage/
3. Consulté le 5/12/24. https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F724
4. Vaccination et MICI. Fiche Prévention #01. Association AFA Crohn RCH France. 2020.
5. https://www.cregg.org/fiches-recommandations/vaccinations-et-mici-sous-immunosuppresseurs/ Consulté le 5/12/24

Comment y aller ?

Le moyen de transport [1]

L'avion

- Réservez un siège plutôt près des toilettes et côté couloir pour plus d'accessibilité.
- Arrivez tôt pour passer la sécurité si vous avez des médicaments injectables et ayez vos ordonnances et vos certificats (pour votre matériel) avec vous, en français et en anglais idéalement.
- Gardez vos médicaments en bagage à main (avec un dispositif réfrigérant le cas échéant).
- Si nécessaire, il est possible de réserver un repas spécial 48h à l'avance auprès de la compagnie aérienne.
- Si vous avez une poche de stomie, videz-la avant de monter dans l'avion.
- Buvez suffisamment pour éviter la déshydratation.

La voiture

- Par temps chaud évitez de laisser les produits trop longtemps dans la voiture au soleil.
- Planifiez des pauses toilettes régulières sur votre trajet (l'appli « Où sont les toilettes ? » peut vous y aider).

En bus et en train

- Assurez-vous qu'il y a des toilettes à bord pour les longs trajets.

Partir seul ou accompagné

- Partir seul(e) en voyage quand on a une MICI n'est pas toujours simple, car on a parfois besoin d'aide pour les choses du quotidien.
- En voyage organisé, le guide pourra vous aider dans certaines démarches, comme trouver l'emplacement des toilettes ou négocier des repas plus adaptés.

1. « Guide voyage » consultable sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/mediatheque/boutique/brochures-et-carnets/guide-voyage/

De nombreux documents existent pour vous aider, consultables sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/

Le séjour

Le logement [1]

- Renseignez-vous précisément sur les caractéristiques de l'hébergement : la salle de bain et les toilettes sont-elles privées ou partagées ? Sont-elles au même étage que votre chambre ? Y a-t-il un réfrigérateur ?
- Un voyage « sur mesure », concocté spécialement pour vous par une agence de voyage, peut vous aider à régler plus facilement toutes ces questions.

Les sorties, excursions et activités [1]

- Dans le choix de l'itinéraire et des excursions, tenez compte du temps de trajet aller et retour.
- Ménagez-vous des temps de repos en ne surchargeant pas trop les journées, pour éviter un surcroît de fatigue.
- Privilégiez les activités qui sont le moins susceptibles de vous stresser.
- Emportez avec vous le matériel dont vous pourriez avoir besoin : papier toilette, produit de désinfection pour les mains, lingettes humides…
- Dans la nature, pensez à prendre un vêtement de rechange et une grande écharpe à utiliser pour créer un peu d'intimité en cas de besoin.
- Dès que la possibilité de faire une pause se présente, allez aux toilettes.
- Gardez de la monnaie en poche, pour pouvoir accéder aux toilettes publiques payantes.

1. « Guide voyage » consultable sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/mediatheque/boutique/brochures-et-carnets/guide-voyage/

Les formalités

A voir avec votre médecin traitant [1]

- Gardez toujours avec vous vos ordonnances (pour plusieurs mois éventuellement), rédigées en français et en anglais si possible et en nom de molécule (DCI) et non pas en nom commercial, qui change d'un pays à l'autre. Gardez vos ordonnances avec vous et mettez une photocopie dans vos bagages.
- Si vous avez du matériel particulier, demandez un certificat à votre médecin en français et en anglais (problème de taille des contenants et de réfrigération).
- Ayez votre carnet de vaccination.

Les assurances [1,6]

- Il est important de souscrire à un contrat d'assistance ou d'assurance qui garantit le remboursement des frais engagés et le rapatriement sanitaire en cas de maladie. En effet, les assurances « classiques » (cartes bleues, assurance multirisques habitation, complémentaires santé…) ne couvrent que partiellement les différents frais.
- Vérifiez qu'elle prend bien en **charge les maladies chroniques** (c'est assez rare) et contrôlez bien les **clauses d'exclusion** qui peuvent être trompeuses (tous les conseils sur www.chronicbuddy.org[6]).
- Une assurance annulation est conseillée, dans l'éventualité d'une poussée au moment du départ.

Les frais pris en charge par la sécurité sociale [1]

- Si vous voyagez au sein de l'Union Européenne et en Suisse, procurez-vous une Carte Européenne d'Assurance Maladie (prise en charge de vos frais médicaux selon la législation du pays de séjour).
- Hors UE, la Sécurité sociale prendra en charge les frais médicaux urgents et imprévus mais vous devrez les régler sur place. Conservez factures et justificatifs de paiement. Quoi qu'il advienne, le **remboursement ne pourra excéder celui qui vous aurait été accordé si les soins avaient été faits en France** (attention, les frais dans certains pays peuvent être très supérieurs).

NB : sur place, vous pouvez contacter l'ambassade de France de votre pays de séjour pour obtenir des informations utiles (médecin, pharmacien, hôpital, rapatriement)

1. « Guide voyage » consultable sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/mediatheque/boutique/brochures-et-carnets/guide-voyage/
6. https://www.chronicbuddy.org/assurance-voyage-et-maladie-chronique/
De nombreux documents existent pour vous aider, consultables sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/

Les repas sur place

Quelques conseils [1]

Si vous avez accès à une cuisine équipée, essayez de cuisiner vous-même, vous aurez un meilleur contrôle de votre nourriture.

- En voyage organisé, prévenez le responsable si vous suivez un régime particulier.
- Avant un long trajet, buvez peu (sauf en cas de stomie) et mangez léger.
- Fractionnez vos repas en 5 à 6 repas/collations par jour. Evitez les en-cas vendus en station-service. Optez pour des aliments que vous connaissez déjà et que vous tolérez bien.
- Introduisez de nouveaux aliments progressivement au fil du séjour.
- Préférez l'eau en bouteille fermée.

A éviter [1]

- Les aliments riches en fibres.
- Les fruits, légumes et aliments tièdes ou crus (sushis, tiramisu…).
- Les noix, graines, maïs, pop-corn…
- Les plats très gras avec du beurre, des sauces à la crème…
- Les produits laitiers.
- Les aliments très épicés.
- Les glaces et glaçons dans les pays exotiques.
- La viande crue et la charcuterie, les coquillages, le poisson cru…

Et en cas de turista ? [7]

- Réhydratez-vous avec de l'eau à température ambiante, du sel, du sucre et de l'amidon (riz).
- Utiliser si besoin les médicaments que vous aurez demandés à votre médecin avant de partir.
- Faire appel à un médecin sur place en cas de sang dans les selles ou de fièvre supérieure à 38,5°C.

1. « Guide voyage » consultable sur le site de l'AFA https://www.afa.asso.fr/mediatheque/boutique/brochures-et-carnets/guide-voyage/
7. Vivre avec sa MICI, MICI et voyages. Fiche Vivre avec #04. Association AFA Crohn RCH France. 2016

L'afa Crohn RCH France est l'unique association nationale à se consacrer au soutien des malades et de leurs proches, et à la recherche sur les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI).

Créée en 1982, l'afa se bat pour mieux comprendre et traiter la maladie de Crohn et la RCH, avec l'espoir de les guérir un jour. Elle informe, accompagne les malades avec des services de proximité et les représente auprès des décideurs politiques et de santé.
Parmi ses missions, l'afa accompagne les patients et leurs proches à travers des services d'écoute et de soutien dédiés, des moments d'échange thématiques en ligne pour mieux comprendre et gérer la maladie.

Plusieurs outils ciblés :
fiches thématiques, livrets et brochures sont disponibles sur le site **www.afa.asso.fr** et la plateforme **www.miciconnect.com**

Bon Voyage !

Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA
https://www.afa.asso.fr

PAPIER

FERRING
PRODUITS PHARMACEUTIQUES

mici connect

afa Crohn · RCH · France

GAS-040/04-25 V0