

# *Santé et voyage*

*par le Professeur Jean-Claude ARTUS*



Pour le plaisir de l'esprit, celui de nos sens :

*« Changeons ce qui nous entoure et partons  
en voyage... »*

... de quelques jours à quelques semaines

# BON À SAVOIR

Financé par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) et soutenu par le secrétariat d'Etat au Tourisme, le programme **Seniors en vacances** peut vous permettre de bénéficier d'un séjour de vacances à tarif préférentiel.

Renseignez-vous : **ANCV** ou sur [seniorsenvacances.ancv.com/particulier](http://seniorsenvacances.ancv.com/particulier)

**Chercher les bons PRIX...**

**Choisir les bonnes DESTINATIONS...**

## LES BONS PLANS



Envie de profiter de belles vacances à deux ou en famille, sans vous ruiner ? **En croisière**, profitez d'espaces de bien être ainsi que des nombreuses activités et spectacles conçus pour apprécier votre traversée.

**En avion**, les départs en dehors de la saison haute sont toujours plus intéressants. Les départs en milieu de semaine sont également conseillés. Il existe une carte senior pour les + de 65 ans.



**En train**, connaissez-vous toute la gamme des cartes de réduction (la carte senior pour les + de 60 ans) ? Il existe les périodes « bleues » et « blanches » pour payer moins cher vos billets de trains sans réservation obligatoire.

Avec **le bus**, découvrez une nouvelle manière de voyager ! Par ailleurs, vous pouvez privilégier les départs à la dernière minute pour bénéficier d'offres promotionnelles.



**Le covoiturage** met en relation des conducteurs qui voyagent avec des places libres avec des passagers recherchant un trajet. Simple, économique et convivial : passager, réservez facilement votre place en ligne et voyagez moins cher, même en dernière minute ! Conducteur, partagez vos frais en prenant des passagers agréables lors de vos longs trajets en voiture.

# BIEN PRÉPARER SON VOYAGE

## Les documents d'identité et l'argent

**Les papiers** : passeport / carte d'identité / permis de conduire / carte bancaire.  
Votre **argent et documents d'identité toujours sur vous**, dans votre portefeuille (les espèces, pas trop, en deux parties distinctes si la somme est conséquente).



Pour les voyages dans l'Union Européenne la Carte Nationale d'Identité suffit, ailleurs renseignez-vous : Passeport, Visa, Carte Bancaire (internationale).

## La pochette de voyage

Documents de voyage dans le bagage « cabine ».

Vos **titres de transport** (billets de trains, de bus, d'avion...), le **voucher de réservation** de votre hôtel, d'un véhicule, le **contrat de location de votre logement, carte, petit guide**, photocopies de vos documents d'identités, numéro de téléphone d'urgence [112 (Union Européenne) ou 911 (USA)] et adresses « mails » diverses.

Pensez aux **assurances** : annulation, vol et perte de bagages, rapatriement...

**Pour les pratiquants des e-mails** : scannez vos documents, pièces d'identité, autres documents médicaux et envoyez-les vous par mail sur votre messagerie internet afin de les récupérer en cas de perte, partout dans le monde... !

## Vêtements et chaussures



**Attention dans l'avion il peut faire froid !**

**Privilégiez le confort** et la fonctionnalité des vêtements plutôt que leur « look »  
**Voyagez légers**, ne surchargez pas vos valises (si nécessaire vous trouverez des vêtements sur place). Vous allez ramener des souvenirs.

**Adaptez vos chaussures** à la marche, vos pieds peuvent gonfler.



# BIEN PRÉPARER SON VOYAGE

## Environnement électronique

L'**environnement électronique** est un élément important de communication [téléphone, appareil photo, ordinateur portable, GPS... (?)].



⚠ Attention si vous faites suivre votre ordinateur portable pensez au poids, au risque de perte, de chute, de vol...

⚠ Renseignez-vous sur les coûts des communications téléphoniques, de connexion et protégez la confidentialité de vos données.

## Votre santé

Passez une **VISITE MEDICALE** au moins **1 mois** de votre départ  
Mettez à jour votre **carnet de vaccination** en fonction de la destination  
**Carte vitale** (en France)  
ou **Carte Européenne Assurance Maladie (CEAM)**  
à demander à la Caisse d'Assurance Maladie.



**Votre trousse à pharmacie\***  
(voir au dos du fascicule).



Étiquetez-  
moi !



## Vous prenez l'avion...

**Signalez vos prothèses et vos médicaments** (ordonnance).  
Portez des **bas de contention** pour éviter les œdèmes, les phlébites.  
Bougez, buvez...  
Pensez aux **coussins pour les cervicales**.  
Préférez un **siège près du couloir** pour vous lever sans déranger.



# Il est indispensable de prendre certaines précautions, si vous êtes :

## DIABÉTIQUE

**Contre-indication** : Votre diabète n'est pas bien équilibré avec des complications trop évidentes.

**Parlez-en au moins 1 mois avant avec votre médecin** : Il vous sensibilisera sur les risques d'hypoglycémies liés aux variations alimentaires, à l'exercice physique, et vous aidera sur la gestion de complications.

Vous allez partir :

- Votre médecin doit s'assurer d'un stock suffisant et complet : insuline, bandelettes, seringues ou stylo...
- **Ordonnance en double** en anglais.
- Gardez toujours un sac de traitement sur vous.
- Sur place, contactez les associations et renseignez-vous précisément sur les conditions sanitaires et ressources médicales de votre destination.

### **Précautions spécifiques** :

#### **Attention à vos pieds**

- Soignez-les, surveillez-les particulièrement :
- **Bonnes chaussures** confortables à lacets, ne marchez pas pieds nus, évitez les chaussures neuves.

#### **Surveillez votre alimentation**

- Raisonner en **équivalence glucidiques** pour prévoir vos menus. Le riz existe comme base alimentaire dans tous les pays : n'hésitez pas.

**⚠ Attention aux fruits tropicaux** car ils sont souvent **très sucrés**. Tenez-en compte !

#### **Des activités physiques**

- Redoublez de prudence ! Les conditions sont différentes, renseignez-vous : température, neige, fatigue, alimentation, proximité des structures de soins...
- La plongée sous-marine avec les bouteilles est fortement déconseillée aux diabétiques (surtout de type 1).

#### **Adaptez votre traitement**

- Prévoyez vos collations, voire du glucagon et des bandelettes.

# CARDIAQUE

**Problème : le voyage en avion et les conditions sanitaires sur place doivent être maîtrisés.**

**Contre-indications** : pas de déplacements aériens pour toutes défaillances cardiovasculaires en évolution ou mal stabilisées.

- Si vous avez un pacemaker, comme toutes prothèses, signalez-le avant de passer sous les portiques de sécurité.
- Avoir les médicaments à portée de main.

**Décalage horaire** :

- Trouble du sommeil, sensation de fatigue durant la journée et assoupissements : aucun traitement médical (plus facile vers l'ouest que vers l'est).
- Repas très important au niveau de votre horloge biologique, mais bien boire reste impératif.
- Mettre votre montre à l'heure de votre destination dès l'entrée dans l'avion.
- Combattez le sommeil, pas de sieste.
- Plongez-vous dans ce nouveau mode de vie en étant proche de votre hôtel.
- Prenez vos premiers repas selon les coutumes locales même si vous n'avez pas trop d'appétit.

**Pour bien gérer vos problèmes cardiovasculaires** :

- Doublez votre **ordonnance** habituelle (en anglais).
- **Prenez le descriptif de votre état de santé** en anglais, votre dernier **électrocardiogramme (ECG)**, dernier bilan.
- Notez les conseils sur l'adaptation de votre traitement pendant le vol ou sur place.
- **Consignez en cas d'urgence** certaines adresses sur place (ambassade, service d'urgence, centre hospitalier...).
- **Prévenez votre compagnon de votre état de santé** pour qu'il sache réagir rapidement et efficacement.

**Vous êtes cardiaque et votre maladie est stable « non-décompensée ».**

**Pour partir vous devez préparer votre voyage avec votre médecin et votre entourage.**

# ALLERGIQUE

Quelques conseils pour ne pas avoir de crises allergiques lors du voyage.

Médicaments de prévention en quantité suffisante (antihistaminique, cromones corticoïdes inhalés).


- Consultez le site de l'EPI (European Pollen Information), il vous fournira (en anglais) des informations utiles pays par pays.

## En prévention :

- Evitez de marcher pieds nus dans la nature.
- Protégez-vous des moustiques, évitez les laques et parfums (surtout locaux), ne vous agitez pas à proximité d'insectes.
- Faces aux acariens, vaporisez un acaricide.

**En cas de crises sévères** (gonflement, démangeaisons intenses, asthme), **si vous êtes isolés** prenez des corticoïdes (en comprimé ou injectable).

**En cas de choc :** injectez-vous ou faites-vous injecter de l'adrénaline sans attendre les secours.

 Une allergie à une pique d'hyménoptère (venin) peut être mortelle.

**Allergies alimentaires :** pensez aux huiles (arachide), aux fruits (kiwi, curry, papaye...).

**Allergies diverses :** animaux, médicamenteuses, aux rencontres amoureuses...

# ASTHMATIQUE

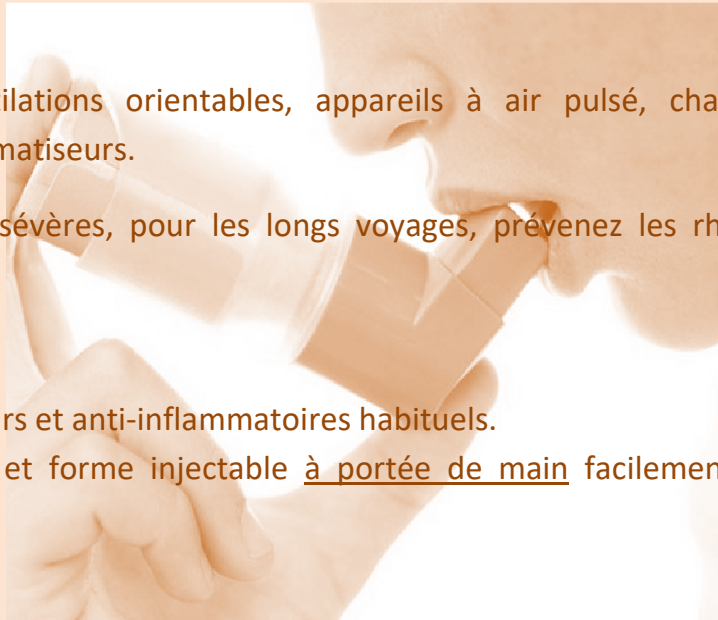
## Le transport

- Attention aux ventilations orientables, appareils à air pulsé, changement brutaux de température dus aux climatiseurs.

Chez les asthmatiques sévères, pour les longs voyages, prévenez les rhumes et obstructions nasales.

## La trousse de voyage

- Les broncho-dilatateurs et anti-inflammatoires habituels.
- Aérosols comprimés et forme injectable à portée de main facilement accessibles, avec le matériel adéquat...



# LE RETOUR ....

**Sentiments partagés** entre la **joie** de retrouver son chez-soi, son lit, les siens et la **nostalgie** de la fin du voyage, de quitter ses nouveaux amis...

## Indéniable fatigue

1 jour de récupération par heure de décalage.

**Envie de témoigner** à vos proches de votre périple : montrer vos photos, parler de vos souvenirs, de vos sentiments...

*Les plus organisés auront écrit leur carnet de voyage et construiront leur album photos.*

**Et très rapidement...**

**...un Projet pour repartir !!!**

**Médicament préventif** (ordonnance) : pensez aux risques de diarrhées, de vomissements, de fièvres, de douleurs et aux préservatifs...

**Traitement habituel** (dans un sachet isotherme) : doublez la quantité et emballez dans 2 sachets différents

[1 dans votre valise (soute) / 1 avec vous (en cabine)]

**Lunettes de vue de dépannage - Lunettes de soleil**

## Blessure

- Petits ciseaux - Pincettes à épiler
- Compresses désinfectantes - Pansements « double peau »
- Bande ou bas de contention

## Divers

- Crème solaire - Anti moustique
- Bouchons d'oreilles - Piles pour appareils auditifs

