

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

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

