

VIVRE AVEC SA MICI, MICI ET VOYAGES



AVANT DE PARTIR :

Faire le point sur les vaccins

- ➔ il faut être à jour des vaccins DT Polio ;
- ➔ si vous êtes sous anti TNF, le vaccin contre les pneumocoques est recommandé : Prevenar 13 puis Pneumo 23 à 8 semaines d'intervalle ;
- ➔ pour le vaccin contre la fièvre jaune :
 - il est contre indiqué si vous prenez un traitement anti TNF, un immunosuppresseur (comme l'Imurel ou autres), ou de la cortisone à plus de 20 mg/jour
 - si le vaccin est impératif il faut arrêter le traitement 3 mois avant le vaccin jusqu'à 3 semaines après ;
- ➔ pour le paludisme : il faut les mêmes traitements que pour les personnes qui n'ont pas de problème de santé. Le traitement dépend du pays ou même de la région de destination, il faut se renseigner auprès des services de conseil aux voyageurs qui existent en général dans les CHU.

Tout le monde rêve des horizons lointains synonymes de découverte et de vacances... Cette fiche vous propose une liste exhaustive - « to do list » - visant à se donner tous les moyens pour « garder une bonne distance avec sa MICI » durant le séjour à l'étranger.

De manière générale, pour tout ce qu'il faut savoir sur les vaccins notamment les vaccins vivants, voir la fiche « Vaccins » à venir et le film « Explique moi la vaccination » (juin 2016)

Constituer son dossier médical

Pensez à l'emporter soit :

- ➔ sur une clé USB
- ➔ dans les notes de votre smartphone
- ➔ à le compléter sur les applications MICI Connect (dossier en téléchargement en septembre 2016), My-MICI (mars 2016) ou Carmélia

Le dossier doit comprendre l'ensemble des derniers comptes rendus opératoires, ainsi que ceux des dernières endoscopies avec les résultats de biopsies, de scanner ou IRM, et d'hospitalisation.

Souscrire les assurances adaptées

- ➔ toujours partir avec une assurance qui couvre les frais médicaux sur place et le rapatriement en cas de problème lié à la maladie ;
- ➔ en général les assurances prennent en charge les rechutes d'une maladie chronique si elle est stabilisée (pas d'hospitalisation dans les 6 mois qui précèdent le départ), **bien se le faire confirmer.**

Préparer sa trousse à pharmacie

- ➔ partir avec son traitement. Si vous avez besoin de plus d'un mois de traitement, demander au médecin de le noter sur l'ordonnance ;
- ➔ partir avec son ordonnance rédigée avec la Dénomination Commune Internationale (DCI) des produits. *Exemple : azathioprine plutôt que Imurel, adalimumab plutôt que Humira.*
- ➔ les médicaments doivent être dans leur conditionnement d'origine ;
- ➔ pour la question spécifique du **transport au frais des biothérapies**, voir la fiche « Voyage en avion et traitements » ;

➔ rassembler les médicaments spécifiques à emporter « au cas où » :

- lopéramide (formes à prendre sans eau : comprimés orodispersibles ou équivalents),
- ciprofloxacine (Ciflox) ou ofloxacine (Oflocet), traitement pour 3 jours),
- Flagyl pour une semaine ou Secnol (dose unique),
- cortisone (comprimés de type Solupred, pour 3 à 5 jours d'automédication à 40 mg/jour).

LES PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES SUR PLACE

Si on est sujet à des **occlusions**, suivre un régime sans bouchons : éviter ce qui contient des fibres dures (noix de coco, ananas, pamplemousse, poireaux...) ainsi que les aliments qui restent en morceaux (noix ...).

Il est essentiel d'éviter au maximum la « turista » ou toute infection intestinale aiguë qui sont susceptibles, dans certains cas, de réactiver la maladie inflammatoire.

Les diarrhées des voyageurs (turista) se déclenchent souvent au 4ème et 10ème jour du voyage, alors même que lors des premiers jours d'un voyage, bien des voyageurs peuvent être constipés du fait du changement de pays. Ce sont surtout les bactéries et les parasites qui sont dangereux.

Quelques conseils :

- ➔ pas de baignades en eau douce ou en eau stagnante,
- ➔ se laver fréquemment les mains (eau + savon),
- ➔ ne manger que des aliments très cuits (par exemple la cuisine familiale ou traditionnelle juste sortie du four...),
- ➔ peler les fruits (attention : avec un couteau propre et des mains propres),
- ➔ éviter les salades, les coquillages, le poisson cru, les fromages non cuits, les jus de fruits, les glaces...,
- ➔ boire de la bière, du coca, de l'eau capsulée et surtout sans glaçon,
- ➔ désinfecter l'eau, par exemple avec des comprimés de type Micropur Forte ou des systèmes de filtres,
- ➔ éviter de boire frais quand vous rentrez dans une pièce rafraîchie ou climatisée, attendez 30 mn que votre corps soit adapté à la température (c'est la cause de beaucoup de turista du voyageur en zone tropicale).
- ➔ penser aux boissons chaudes qui sont tout autant désaltérantes et hydratantes !

Conduite à tenir si on attrape quand même la turista

Attention à la déshydratation car la diarrhée peut conduire à perdre 1 à 3 kilos par jour sous forme d'eau.

- ➔ conseils pour se réhydrater, consommez : **eau à température ambiante + sodium (sel) + sucre et amidon** > riz bien cuit salé, coca cola, jus de noix de coco frais (riche en sodium et potassium). Attention au verre qui peut être souillé par l'eau de lavage,
- ➔ faire appel à un médecin si vous avez du sang dans les selles ou une fièvre supérieure à 38,5°. Utiliser si besoin les médicaments mentionnés dans la trousse à pharmacie (lopéramide, Ciflox, Flagyl ou Secnol).

Autres précautions à respecter :

- ➔ attention au soleil !
- ➔ rappel des précautions générales : lunettes de soleil, chapeau (vous pouvez essayer de mettre un linge humide à température ambiante sous le chapeau), vêtements amples et adaptés en fibres naturelles, crème solaire,
- ➔ pas d'exposition pendant les heures où le soleil est le plus agressif (en fonction de la latitude, de l'altitude, de l'heure, de la saison...)
- ➔ attention aux moustiques : se protéger avec des vêtements adaptés (manches longues, tissu pas trop fin et clair) que vous pouvez traiter au lavage, prévoyez des sprays ou lotions anti-moustiques adaptées et une moustiquaire.
- http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations_repulsifs_biocides_anti_moustiques_fev_2014.pdf
- <http://eurekasante.vidal.fr/voyage/avant-voyage/protection-insectes.html>
- ➔ en cas d'entorse ou autre contusion, se souvenir que les AINS = Anti Inflammatoires Non Stéroïdiens sont déconseillés pour les malades de MICI (exemple : Voltarène) sauf en utilisation locale (pommade).

Voir aussi :

- Fiche n°1 - Assurances et voyages
- Fiche n°2 - Voyage en avion et traitements

