



10 conseils

pour bien préparer
votre prochain voyage

Bon voyage !

La sclérose en plaques, en elle-même, ne justifie aucune restriction : travail, sport, loisirs, voyages, rien n'est a priori hors de portée d'une personne atteinte de sclérose en plaques, rien n'est déconseillé.

Au contraire, travail, sport, loisirs ou voyages sont même recommandés car, malgré la fatigue souvent présente, **conserver un état d'esprit dynamique** et entreprenant est un bon moyen d'éviter le repli sur soi qui est un inconvénient majeur de la maladie.

Il faut d'abord faire un effort pour passer outre le sentiment de ralentissement parfois ressenti. Mais cet effort est vite récompensé et l'inconfort rapidement surmonté. Il ne restera qu'un agréable souvenir et la satisfaction d'avoir partagé un bon moment avec les autres.

L'objectif de la prise en charge d'une personne atteinte de sclérose en plaques est de lui permettre de **mener la vie la plus normale possible**. Il est de lui permettre de poursuivre ses activités, de recevoir ses amis, de participer à des sorties... de prendre du plaisir !

Ce petit guide est conçu à partir de **10 questions souvent posées aux neurologues par leurs patients** atteints de sclérose en plaques lorsqu'ils envisagent d'entreprendre un voyage. Nous espérons y avoir apporté les réponses qui les aideront dans leurs préparatifs et leur souhaitons à tous bon voyage !



1 Puis-je voyager n'importe où dans le monde ?

OUI il vous est possible de voyager partout dans le monde, à condition toutefois de bien préparer votre voyage selon les différentes questions qui sont abordées dans les différents chapitres de cette brochure : ordonnance et certificat à emporter avec soi, programme vaccinal, demande d'aide pour les personnes à mobilité réduite, démarche auprès de la sécurité sociale, assurance rapatriement, transport et conservation des médicaments, passage des douanes, moyens de lutter contre la chaleur...

2 Dois-je emporter avec moi une ordonnance et un certificat ?

OUI cela est nécessaire si vous voyagez à l'étranger.

En effet, lors du passage à la douane, la personne qui reçoit un traitement et l'emporte avec elle doit pouvoir présenter 2 documents rédigés par son neurologue : une ordonnance et un certificat.

L'ordonnance du neurologue doit préciser :

- le nom de la molécule contenue dans le médicament (ou DCI : Dénomination Commune Internationale), en plus de son nom de marque,
- la posologie ainsi que la quantité de médicament et de matériel nécessaire pour la durée totale du séjour.

○ Cette brochure a été réalisée avec la collaboration scientifique des docteurs **Marc Coustans** (Quimper), **Caroline Papeix** (Paris), **Bruno Stankoff** (Paris), **Laurent Suchet** (Marseille), **Sandra Vukusic** (Lyon), **Hélène Zéphir** (Lille).

afsep
association française
des sclérosés en plaques

• Merci à l'Association Française des Sclérosés En Plaques d'avoir participé à l'actualisation de cette brochure.

Le certificat du neurologue doit préciser en français et en anglais (ou dans la langue du pays) :

- que votre état de santé justifie le caractère indispensable et prolongé du traitement,
- que vous devez donc pouvoir transporter avec vous votre médicament,
- et que celui-ci est délivré sous forme injectable nécessitant l'utilisation de seringues munies d'aiguilles.

Je soussigné(e) Docteur ...

certifie que l'état de santé de ...
lui impose de poursuivre un traitement prolongé qu'il (elle) doit pouvoir transporter avec lui (elle) lors de ses voyages.

Ce traitement est délivré sous forme injectable et nécessite l'utilisation de seringues munies d'aiguilles.

Date - Signature
Cachet du médecin

I, the undersigned Dr ...

certify that the health condition of ...
requires him/her to follow a long-term treatment that he/she must be able to carry with him/her during his/her travels.

This treatment is issued as an injectable solution and requests the use of syringes with needles.

Date - Signature
Seal of the physician

3 Dois-je transporter mes seringues et aiguilles dans leur conditionnement d'origine ?

OUI le médicament doit toujours être transporté dans son conditionnement d'origine, quel que soit le moyen de transport choisi, la voiture, le train ou l'avion.

4 Comment conserver mes médicaments au cours du transport ?

La conservation d'un médicament doit toujours se faire conformément à ce qui est précisé dans la notice du médicament.

Au cours d'un déplacement en avion, le nombre d'injections autorisées au transport en cabine est limité à celui nécessaire au temps de vol (la présentation d'une ordonnance est requise). Le reste des seringues et aiguilles devra voyager obligatoirement en soute (par exemple, Air France précise que la température des soutes de ses avions varie entre 7°C et 8°C et qu'en conséquence, il n'existe pas de risque de congélation du produit). Ces injections transportées doivent être signalées à la compagnie aérienne au moment de la réservation.

Au cours d'un déplacement par la route, le train ou l'avion, il est recommandé de transporter la boîte de médicament dans un sac isotherme placé à l'abri de la chaleur.

5 Une aide est-elle prévue pour les personnes à mobilité réduite ?

OUI des services d'assistance aux personnes à mobilité réduite sont généralement mis en place par les compagnies de transport. Vous pouvez vous renseigner directement auprès de ces compagnies ou auprès des agences de voyage. Voici à titre d'exemple les informations recueillies auprès de la SNCF et d'Air France.

SNCF

Le service **Accès plus™** est un service gratuit, permettant aux personnes à mobilité réduite de mieux préparer chaque étape de leur voyage, et de faciliter leurs déplacements de façon coordonnée depuis l'entrée de la gare de départ jusqu'à la sortie de la gare d'arrivée. Ce service est réservé aux personnes titulaires d'une carte d'invalidité civile, de priorité, de stationnement ou d'une carte « réformé/pensionné de guerre » et celles se présentant en gare avec leur propre fauteuil roulant. Vous devez les contacter **minimum 48 heures avant votre départ**.

Ce service est actuellement disponible dans les 8 gares parisiennes (Paris Austerlitz, Paris Bercy, Paris Est, Paris Gare de Lyon, Paris Montparnasse 1 et 2, Paris Montparnasse 3 Vaugirard, Paris Nord, Paris Saint-Lazare), et dans 350 gares en province.

Pour joindre Accès plus™ :

- **par téléphone** : 3635 puis tapez #45, ou dites « Service » puis « Accès Plus » (service gratuit + prix appel)
- **par internet** : www.oui.sncf et accédez au formulaire de réservation Accès Plus
- **par téléphone en cas d'urgence durant le voyage** : 08 90 64 06 50 puis tapez 2 (0,11€/min hors surcôt éventuel de l'opérateur)

Pour plus d'informations

Référez-vous au site www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/nos-services-pour-l-autonomie-des-voyageurs/

Air France

Pour apporter une réponse personnalisée aux besoins spécifiques des personnes handicapées ou à mobilité réduite, Air France a mis en place un service d'assistance dédié appelé Saphir®. Les services proposés par Saphir® sont disponibles au départ de France métropolitaine, des départements d'outre-mer et de 19 autres pays (en août 2019). Le service Saphir® travaille en étroite collaboration avec les services médicaux, les personnels en aéroport, et les membres d'équipage.

Si vous le souhaitez, vous pouvez demander une carte Saphir®. Elle est gratuite et personnelle et vous permet de ne pas avoir à décrire votre handicap ou votre besoin d'assistance à chacun de vos voyages. Lors de la réservation, il vous suffit de préciser le numéro de votre carte.

Vous pourrez bénéficier notamment d'un accueil personnalisé à l'aéroport, d'un accès facilité à l'avion, d'une aide lors des correspondances. Air France se charge également du transport du fauteuil roulant. À noter que, si vous ne pouvez pas « participer physiquement à votre propre évacuation » Air France peut vous demander d'être accompagné par une personne qui pourra vous aider en cas de situation d'urgence.

Pour bénéficier de ce service, contactez Saphir® au moment de la réservation de votre billet, et ce **au moins 48 heures avant votre départ**.

Pour joindre Saphir® :

Si vous voyagez en France métropolitaine ou dans les départements d'outre-mer :

- **par téléphone** : 09 69 36 72 77
- **par e-mail** : mail.saphir@airfrance.fr
- auprès de votre agence de voyage

Pour plus d'information et pour les autres destinations, vous trouverez les coordonnées sur :
www.airfrance.fr

- > Informations
- > Préparez votre voyage
- > Santé et assistance aux passagers
- > Mobilité réduite et autres handicaps

6 Ma carte Vitale est-elle valable en Europe ?

NON mais vous pouvez demander votre carte européenne d'Assurance Maladie.

Nominative et individuelle, elle atteste de vos droits à l'Assurance Maladie et permet la prise en charge de vos soins en Europe. En effet, chez les médecins, les pharmaciens et dans les hôpitaux du service public des États membres de l'Espace Économique Européen, la présentation de votre carte permet la prise en charge de vos frais médicaux, au cours de votre séjour, dans les mêmes conditions que pour les assurés du pays qui vous accueille.

La carte est valable deux ans. Pour l'obtenir, il vous suffit de la demander auprès de votre caisse d'Assurance Maladie au moins deux semaines avant votre départ, par internet en vous connectant sur votre compte ameli ou par téléphone au **36 46** (service 0,06 €/min + prix appel).

7 Est-il nécessaire de conserver mes factures de santé à l'étranger ?

OUI si vous ne disposez pas de la carte européenne d'Assurance Maladie, ou si vous voyagez dans un pays ne faisant pas partie de l'Espace Économique Européen. Ces factures vous permettront de vous faire rembourser lors de votre retour en France.

8 Faut-il souscrire une assurance rapatriement ?

OUI il est préférable de le faire, par simple mesure de précaution et parce que cette assurance comprend aussi l'annulation du voyage. Il faut toutefois lire les conditions générales du contrat pour savoir comment s'appliquera celle-ci.



9 Dois-je me faire vacciner pour mon voyage ?

Les vaccinations **recommandées** ou **obligatoires** diffèrent en fonction de votre destination.

Pour connaître les vaccinations internationales exigées pour l'entrée dans certains pays, vous pouvez joindre par exemple l'Institut Pasteur :

- **par téléphone** : 03 20 87 79 80
- **par internet** : www.pasteur-lille.fr/vaccinations-voyages/
À tout moment, il vous est possible de vous renseigner sur les vaccinations obligatoires et conseillées pour chaque pays.

Vous pouvez également trouver des renseignements en tapant « vaccination » dans le moteur de recherche du site Internet du Ministère des Affaires Étrangères et Européennes : www.diplomatie.gouv.fr.

Certains vaccins ne pouvant pas être effectués en même temps, il est préférable de consulter votre neurologue deux mois avant votre départ afin d'établir votre calendrier vaccinal.

Il n'existe pas de programme vaccinal unique et identique pour toutes les personnes atteintes de sclérose en plaques. Chaque cas est particulier, et cette question doit être abordée au cas par cas avec votre neurologue.

Celui-ci devra en effet envisager, pour chacun de ses patients, le bénéfice de la vaccination d'une part, et le risque qu'elle pourrait entraîner d'autre part. Par exemple, il pourra conseiller la vaccination au cours d'une période stable de la maladie, et la différer en cas de poussée récente ou de traitement par des corticoïdes.

📌 Comment lutter contre la chaleur ?

Il est possible de constater une aggravation neurologique temporaire chez certaines personnes exposées de façon prolongée ou fréquente à une forte chaleur. Il s'agit de la réapparition transitoire de symptômes neurologiques anciens, regroupés sous le nom de « phénomène d'Uhthoff », dus à la chaleur ou la fièvre, ne correspondant pas à une nouvelle poussée de la maladie et qui, par conséquent, ne doit pas être traitée comme telle.

Pour éviter ce désagrément, il est préférable lors des fortes chaleurs, que les personnes concernées évitent les expositions solaires prolongées, les efforts sportifs trop intenses, les bains trop chauds, et privilégient les siestes à l'ombre, les sorties « à la fraîche », le port de vêtements légers en coton blanc laissant respirer la peau, les douches fraîches même seulement sur une partie du corps, et si possible l'air climatisé.



Lexique français-anglais

- **J'ai une sclérose en plaques (SEP)**
I have multiple sclerosis (MS)
- **Je fais une poussée de sclérose en plaques**
I am experiencing a multiple sclerosis relapse
-
- **J'ai des fourmillements**
I have pins and needles
- **J'ai des picotements**
I have a prickling sensation
- **J'ai des engourdissements**
I am feeling numbness
- **J'ai des brûlures**
I have a burning sensation
- **J'ai des sensations de chaud / de froid**
I feel cold / I feel warm
- **J'ai des douleurs**
I am feeling pain
-
- **J'ai une vision floue**
I have blurred vision
- **J'ai une vision double**
I have double vision
- **J'ai une vision tremblée**
I have trembling vision
-
- **J'ai des vertiges et des nausées**
I have dizziness, with nausea
- **Je fais des embardées à droite, à gauche**
I am swerving from right to left
- **Je fais des gestes maladroits et imprécis**
I do clumsy and imprecise gestures
- **J'ai des besoins urgents d'uriner**
I have urgent needs to urinate
- **Je n'arrive pas à retenir mes urines**
I am unable to hold my urine
- **J'ai des difficultés pour uriner**
I have difficulties to urinate
- **Je suis obligé(e) de pousser pour uriner**
I have to push to urinate
- **Je suis constipé(e)**
I am constipated
-
- **Je suis très fatigué(e)**
I am very tired
- **J'ai du mal à me concentrer**
I have trouble concentrating
- **J'ai des troubles de la mémoire**
I have memory problems
-
- **J'ai une baisse de la force musculaire**
I have decreased muscular force
- **J'ai une faiblesse dans un membre**
I have a weakness in a limb
- **J'ai des difficultés pour courir**
I have difficulty running
- **Je suis gêné(e) pour marcher**
I have difficulty walking
- **Mon pied accroche le sol après une longue marche**
My foot drags on the ground after a long walk
- **J'ai tendance à lâcher les objets lourds**
I have a tendency to drop heavy objects
- **J'ai des difficultés à porter des objets lourds**
I have difficulty carrying heavy objects

SEP*



www.mieux-vivre-avec-la-sep.com
Teva Santé, 100-110 Esplanade Du Général De Gaulle
92931 La Défense Cedex RCS Nanterre 401 972 476

teva