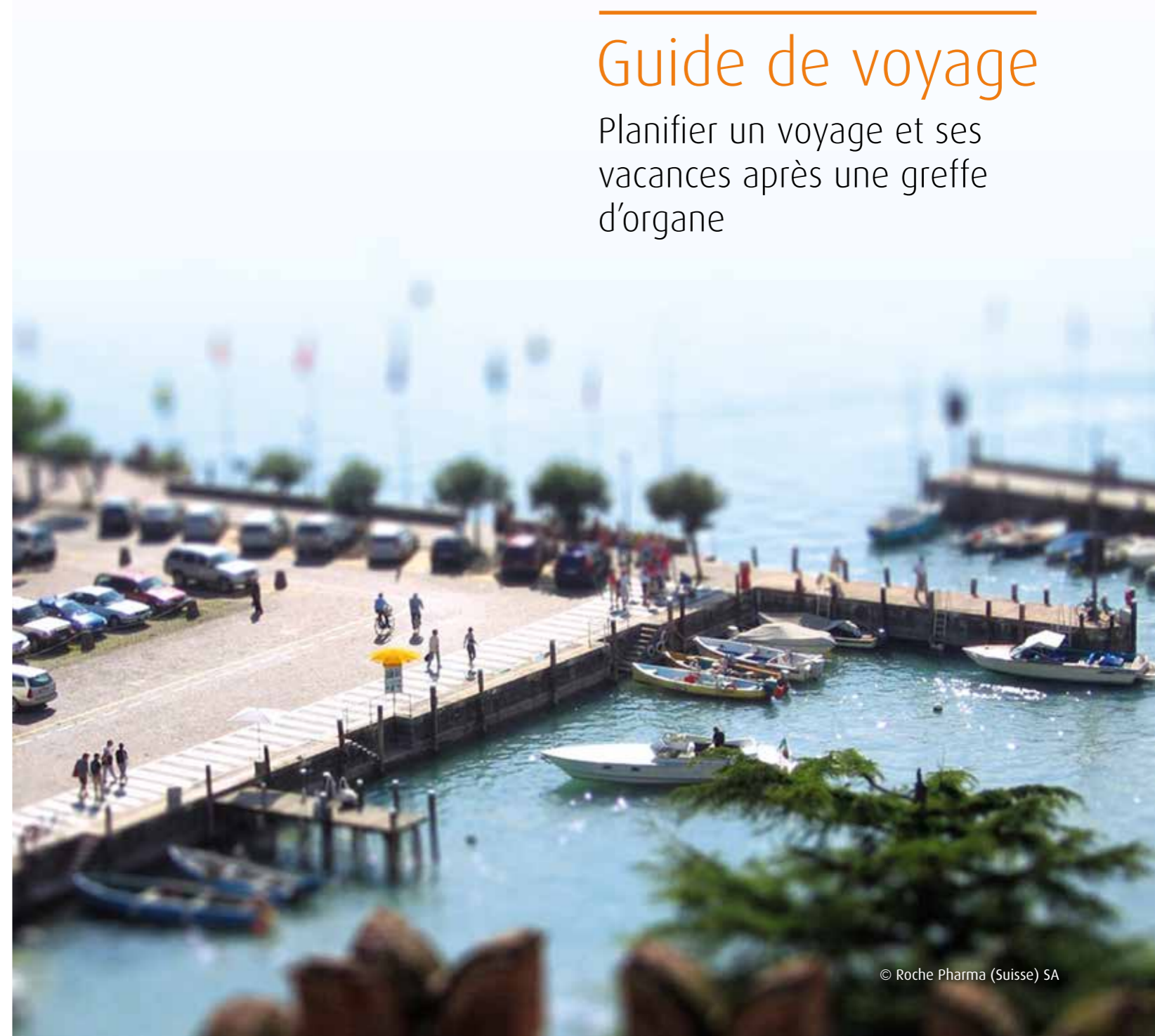

Guide de voyage

Planifier un voyage et ses vacances après une greffe d'organe





Préface

Madame, Monsieur,

Après une période de repos prolongée suite à votre transplantation, vous menez aujourd'hui une «nouvelle» existence dans laquelle vous profitez d'une meilleure qualité de vie. Nous sommes heureux que votre état de santé se soit si bien stabilisé que vous puissiez désormais prévoir de partir en voyage. Vous avez ainsi atteint l'un des objectifs d'une greffe d'organe: recouvrer la capacité à voyager.

Des spécialistes suisses de la transplantation issus de différentes disciplines médicales ont rassemblé pour vous dans cette brochure les principales informations que vous devez garder en mémoire lors de la planification de votre voyage. Vous pourrez notamment retrouver dans le présent document des réponses aux questions suivantes:

- Quels sont les critères décisifs permettant de déterminer si une destination est adaptée?
- A quels aspects dois-je penser en ce qui concerne les assurances?
- Quelles vaccinations doivent être effectuées avant le départ?

En tant que personne transplantée, vous devez en principe suivre les mêmes règles que les autres voyageurs. Nous souhaitons cependant aborder dans cette brochure quelques points tout particulièrement importants pour vous. Vous trouverez également dans ce guide des conseils concrets pour votre voyage, ainsi que des check-lists qui vous aideront à bien préparer votre voyage et vous seront utiles pendant votre séjour à l'étranger.

Veillez garder à l'esprit que cette brochure est simplement un outil destiné à vous aider dans les préparatifs de votre voyage et à vous indiquer le comportement recommandé pendant ce dernier. Elle ne remplace pas une visite chez votre médecin. En effet, les consignes et recommandations applicables varient en fonction de chaque patient et de chaque destination et ne peuvent pas être totalement couvertes dans cette publication. En cas de questions ou d'incertitudes pendant la préparation de votre voyage, veuillez donc vous adresser à un membre du corps médical en qui vous avez confiance.

Nous vous souhaitons un bon voyage riche en expériences et vous adressons tous nos vœux de santé.



Professeur Dr méd. Thomas Fehr
Clinique de néphrologie, Hôpital universitaire de Zurich



Docteur (privat-docent) Déla Golshayan
Centre de transplantation, CHUV, Lausanne

Conten

Avant le voyage

Informations générales	6 – 8
Médicaments	9 – 11
Vaccinations et prévention des infections	12 – 13
Protection contre le soleil et les insectes	14
Check-list «Avant le voyage»	15

Pendant le voyage

Conduite à tenir dans les situations à risque et en cas de complications	18 – 19
Alimentation et boissons	20 – 21
Baignade	22
Hygiène	23
Contact avec des animaux	23
Check-list «Pendant le voyage»	24

Après le voyage

Conduite à tenir en cas de troubles physiques après le voyage	26
Informations importantes pour le médecin	26

Conten

Voyager avec des enfants qui ont subi une greffe d'organe

Vaccinations	28
Hygiène	28
Hydratation	28
Protection contre le soleil	28

Annexes

Adresses utiles pour préparer votre voyage	30
Autres adresses utiles	31
Centres de transplantation en Suisse	31
Auteurs & mentions légales	32
A détacher:	
Check-list «Avant le voyage»	
Check-list «Pendant le voyage»	
Passeport-patient	

Avant le voyage



Informations générales

Destination de voyage

Planifier un voyage ou prendre des vacances est source de joie, mais aussi un changement et une bouffée d'air dans la vie quotidienne. La phase de surveillance médicale intensive, pendant laquelle le risque de complications est élevé, prend fin environ un an après la greffe d'organe. L'état de santé de la personne transplantée est alors généralement si bien stabilisé que plus rien n'empêche un voyage prolongé. Quelques critères permettent cependant de définir si une destination est adaptée aux personnes transplantées ou est considérée comme moins recommandée.

Consultation préalable auprès de médecin

Le choix de votre destination et la durée de votre voyage sont extrêmement importants pour votre santé et doivent donc être discutés avec votre médecin avant même de finaliser toute réservation. Idéalement, cet entretien devrait avoir lieu environ trois mois avant votre départ, afin que vous puissiez disposer en temps voulu de l'ensemble des informations, documents médicaux et vaccinations nécessaires. Si vous envisagez de partir en avion, veuillez également clarifier avec votre médecin votre aptitude à emprunter ce moyen de transport.

Evaluation de la destination

D'une manière générale, les destinations de voyage recommandées sont les pays dans lesquels on pratique également des greffes d'organe: en cas de réaction de rejet ou de complications, vous auriez ainsi accès en urgence à un médecin expérimenté dans le domaine de la transplantation, ce qui permettrait de prendre les mesures qui s'imposent. Votre pays de destination devrait idéalement avoir un climat tempéré et des normes d'hygiène élevées. D'une manière générale, il convient de bien évaluer les risques de la destination (risque infectieux, situation politique, par ex.). Les risques dépendent non seulement du pays, mais également du type de voyage prévu (visite d'une ville, circuit, voyage sac au dos, etc.).

Un compagnon de voyage pour plus de sécurité

Veillez garder à l'esprit que voyager avec quelqu'un sera non seulement plus agréable et plus divertissant pour vous, mais aussi plus sûr pour votre santé. Si possible, ne voyagez donc pas seul(e).

Examen de routine après votre retour

Planifiez suffisamment tôt avec votre centre de transplantation un rendez-vous pour un examen de contrôle après votre retour de voyage.

Attention

Les voyages dans des pays lointains nécessitent une planification détaillée et une préparation intensive qui prennent au moins trois mois.

Conseils utiles

Votre centre de transplantation se fera un plaisir de vous conseiller lors de la préparation de votre voyage.

Un centre de médecine de voyage pourra vous conseiller en cas de questions spécifiques sur une destination (voir coordonnées, page 30).

Destinations de voyage adaptées aux personnes qui ont subi une greffe d'organe

■ Recommandé

Pays à faible risque

→ Europe, Amérique du Nord, Australie, Nouvelle-Zélande, Japon, Singapour, Hong-Kong

■ Recommandé, mais demande de clarifier certains points

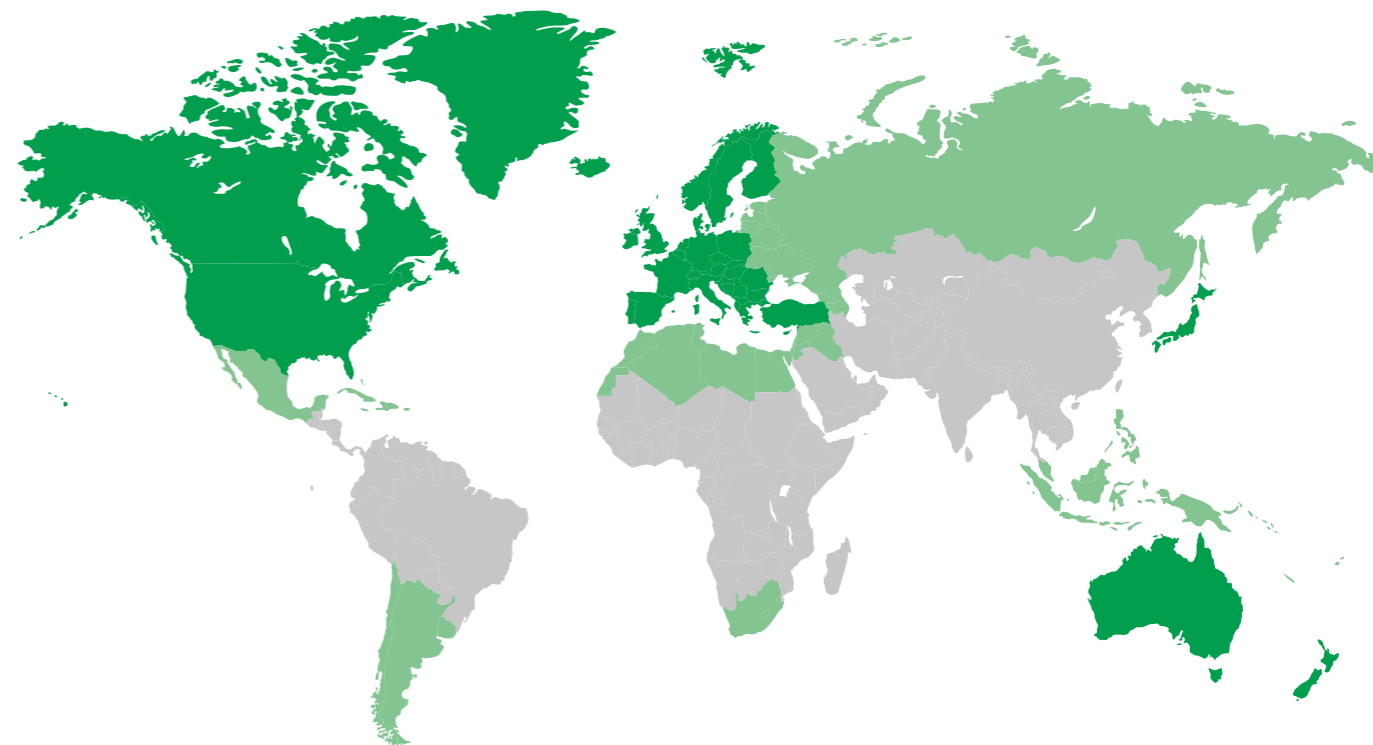
Pays à moyen risque

→ Caraïbes, Russie, Afrique du Sud, Moyen-Orient, Afrique du Nord, Asie du Sud-Est, Amérique du Sud (régions non tropicales telles que l'Argentine, le Chili, l'Uruguay)

■ Moins/pas recommandé

Pays à haut risque

→ Chine, Afrique (subsaharienne), sous-continent indien, Amérique centrale et du Sud (régions tropicales)



Informations générales

Assurances et documents de voyage

Afin d'avoir la garantie que toutes les prestations médicales seront couvertes en cas d'urgence ou d'hospitalisation à l'étranger, clarifiez tous les détails (interlocuteur à contacter ou numéro à composer depuis l'étranger, par ex.) avec votre caisse-maladie suffisamment tôt, avant de préparer votre voyage.

Garantie d'un rapatriement en cas d'urgence

Assurez-vous que votre couverture d'assurance comprend un rapatriement en Suisse en cas d'urgence pendant un séjour à l'étranger. Les rapatriements de l'étranger sont notamment assurés par la Garde aérienne suisse de sauvetage (REGA) ou le Touring Club Suisse (TCS).

Assurance annulation

Dans l'éventualité où, contre toute attente, vous ne pourriez pas partir, vérifiez, selon le coût de votre voyage, si vous pouvez souscrire une assurance annulation auprès de votre voyageur.

Documents de voyage

Il est impératif de s'informer suffisamment tôt auprès de l'ambassade de votre pays de destination des pièces d'identité et éventuels visas nécessaires. Outre la durée de validité de votre passeport ou carte d'identité, vérifiez que le visa demandé correspond à la durée de votre séjour.

Documents de voyage nécessaires (selon la destination)

- Passeport classique ou passeport biométrique ou carte d'identité en cours de validité
- Visa d'entrée pour le pays de destination (si nécessaire)
- Titres de transport: billets d'avion, de train ou de bateau valables
- Adresse de l'ambassade suisse dans le pays de destination

Conseils utiles

Emportez dans un bagage séparé/un deuxième bagage une copie de tous vos documents (ex.: billet d'avion, passeport, carte d'assurance maladie, documents d'assurance, carnet de vaccination, etc.).

Répartissez également vos médicaments dans différents bagages (bagages à main et en soute).

Nous avons créé pour vous un passeport-patient disponible à la fin de ce guide. Vous pouvez le remplir et l'emporter avec vous en voyage. Les informations qu'il contient pourront vous être utiles et servir au personnel spécialisé sur place.

Médicaments

Traitement de longue durée après la transplantation

Le traitement médicamenteux pris après la transplantation est complexe et varie beaucoup d'un patient à l'autre. Votre médecin traitant adapte vos médicaments à vos besoins et ajuste continuellement votre traitement. Les immunosuppresseurs sont importants pour prévenir une réaction de rejet. Conformément à l'ordonnance établie par votre médecin, veillez à prendre vos médicaments régulièrement, idéalement toujours à la même heure. Il est impératif que vous preniez également vos médicaments pendant vos vacances, sans interruption. Il est donc important de prévoir un stock de médicaments suffisant pour toute la durée de votre voyage, y compris des médicaments de réserve (voir chapitre «Réserve de médicaments»).

Prise des médicaments pendant le voyage

Règle à appliquer pour les voyages dans des pays où il y a **jusqu'à trois heures de décalage horaire**: pendant votre voyage, prenez vos médicaments à la même heure qu'à la maison, c'est-à-dire sans prendre en considération le décalage horaire. Pour les voyages d'une durée particulièrement longue, veuillez évoquer avec votre spécialiste de la transplantation la possibilité d'une adaptation individuelle ou, le cas échéant, d'une prise supplémentaire pendant le trajet.



8 h 00: heure de prise des médicaments à la maison



8 h 00: heure de prise des médicaments pendant les vacances (heure locale)

Lors d'un voyage dans un pays où il y a **plus de trois heures de décalage horaire**, il peut être nécessaire d'adapter les heures de prise de vos médicaments. Veuillez en parler avec le spécialiste de la transplantation qui vous suit.

Réserve de médicaments

Dans l'éventualité d'un vol ou d'un retard dans la livraison des bagages, prévoyez de préférence le double de médicaments par rapport à la quantité nécessaire pour la durée de votre voyage ou une réserve de médicaments pour au moins sept jours supplémentaires. Emportez cette réserve de médicaments dans votre bagage à main.

En cas de perte de vos médicaments, contactez le plus rapidement possible un centre de transplantation, un médecin ou une pharmacie à proximité. Les médicaments originaux dont vous avez besoin pourront être mis à votre disposition à l'aide de vos documents médicaux (voir chapitre «Documents médicaux», page 11).

Conseils utiles

Stockez vos médicaments à température ambiante (20–25°C; ne les laissez pas en plein soleil ou dans le froid).

Répartissez vos médicaments dans plusieurs bagages (réserve de médicaments dans le bagage à main et le reste dans la valise, par ex.).

Médicaments

Pharmacie de voyage

Avec la préparation en quantité suffisante des médicaments que vous prenez à la suite de votre transplantation, il est recommandé de prévoir une pharmacie de voyage avec des médicaments d'urgence. Afin d'éviter d'éventuelles interactions entre les différents médicaments/principes actifs, veuillez parler avec vos spécialistes de la transplantation de tous les médicaments (en plus de votre traitement standard) que vous souhaitez emporter en voyage.

Antibiotiques

Selon votre destination, il est éventuellement recommandé d'emporter un antibiotique, pour le traitement de la «turista», par exemple. L'antibiotique à choisir diffère d'un patient à l'autre: le type de greffe d'organe que vous avez subi et votre destination sont déterminants pour sélectionner l'antibiotique adapté à votre cas. En cas de besoin d'un antibiotique, veuillez consulter votre médecin traitant.

Conseil utile

Pour les longues distances, le port de bas de contention ou une prophylaxie de la thrombose est recommandé. Consultez vos spécialistes de la transplantation afin de savoir si ces mesures sont judicieuses dans votre cas.

Pharmacie de voyage (seulement en accord avec le médecin)

Type de médicament	Indication/utilisation	Principe actif/remarque
Analgésique (antidouleur)	Douleurs	Ex.: paracétamol
Antibiotique	Maladies infectieuses	En accord avec votre médecin
Antiémétique	Nausées, vomissements	Ex.: métoclopramide
Anti-diarrhéique	Diarrhée	Ex.: loperamide
Pansements	Prise en charge des plaies	Pansements, compresses pour les plaies, bandages, gants, antiseptique, ciseaux, etc.
Antithrombotique	Prévention de la thrombose («caillot de sang»)	Ex.: héparine, pour les vols de plus de 12 heures, seulement avec l'accord de votre médecin
Thermomètre médical		

Médicaments

Documents médicaux

Pour l'importation de vos médicaments dans le pays visité mais aussi pour les urgences et les consultations chez le médecin pendant le voyage, il est conseillé d'emporter certains documents. Discutez des documents nécessaires avec votre médecin.

Lettre du médecin

Afin de documenter votre état de santé, ainsi que les médicaments que vous prenez actuellement, votre spécialiste de la transplantation rédigera une lettre (que l'on appelle également «rapport médical»). Il y consignera en détail tous les faits médicaux importants, ce qui garantit l'instauration d'un traitement approprié même en cas d'urgence. Il peut être judicieux de disposer également de ce document en anglais.

Documents pour la douane

Une lettre destinée à la douane ou une attestation de transport (en anglais) est indispensable pour pouvoir transporter ou exporter vos médicaments. Vous trouverez sur le site Internet de l'Institut suisse des produits thérapeutiques (Swissmedic) des informations détaillées à ce sujet, ainsi qu'un modèle de certificat médical (pour le lien pour le téléchargement en ligne, voir page 31).

Plan thérapeutique

Un plan thérapeutique répertoriant tous les médicaments (nom commercial et principe actif) que vous prenez facilite la communication avec les médecins du pays de destination. Si vous n'êtes pas encore en possession d'un tel document, vous pouvez vous renseigner auprès de votre centre de transplantation pour en obtenir un. La lettre destinée à la douane peut éventuellement déjà couvrir le plan thérapeutique.

Passeport-patient

Pour les cas d'urgence, nous avons spécialement créé pour vous un passeport-patient que vous pouvez ranger dans votre portefeuille. Ce document pratique peut être retrouvé à la fin de cette brochure. Veuillez compléter la carte avec vos informations personnelles et la garder sur vous pendant toute la durée de votre voyage.

Carnet de vaccination et passeport d'allergie

Au moins trois mois avant votre départ, contrôlez avec votre médecin votre situation vaccinale. Emportez toujours votre carnet international de vaccination en voyage. Vous devez également prendre avec vous votre passeport d'allergie, si vous en possédez un.

Conseils utiles

Vaccinations: faites contrôler vos vaccinations et mettez-les à jour suffisamment tôt avant votre voyage.

Lettre du médecin: demandez à ce qu'elle soit rédigée en anglais afin qu'elle puisse être comprise dans le monde entier.

Vaccinations et prévention des infections

Vaccinations

Une vaccination suffisante est indispensable pour les voyageurs. Selon votre destination, votre médecin décidera des vaccinations ou des rappels qui sont nécessaires.

Préparez-vous suffisamment tôt

L'administration de vaccins doit être prévue suffisamment tôt avant votre départ en voyage (jusqu'à six mois à l'avance). Pour chaque pays, il existe par ailleurs différentes consignes de vaccination, avec des vaccinations obligatoires et des vaccinations facultatives. Pour de plus amples informations sur les vaccinations recommandées pour une destination spécifique, veuillez consulter un centre de médecine des voyages (voir coordonnées, page 30).

Recommandations vaccinales après une transplantation

- Vaccinations de base (diphtérie/tétanos/polio.): vaccination de rappel suffisamment tôt.
- Vaccination contre l'hépatite A et B: selon la destination.
- Autres vaccinations: en accord avec votre médecin.

Attention aux vaccins vivants

En raison du risque de maladie générale après la vaccination, les vaccins vivants (= vaccins avec des germes/agents pathogènes vivants) ne sont en principe pas recommandés aux patients qui ont subi une greffe d'organe. Entrent dans cette catégorie les vaccins contre la rougeole, les oreillons, la rubéole ou la fièvre jaune, par exemple, mais également la vaccination orale contre le typhus.

Conseils utiles

Pour pouvoir voyager dans certains pays, il faut être vacciné contre la fièvre jaune. Si vous devez partir dans un de ces pays, un centre de médecine des voyages vous établira un certificat médical indiquant que vous ne pouvez pas recevoir ce vaccin pour des raisons de santé (voir coordonnées, page 30).

En principe, les patients qui ont subi une greffe d'organe ne doivent pas voyager dans des régions où il existe un risque d'infection par le virus de la fièvre jaune.

Vaccinations et prévention des infections

Infections

Une fièvre, des maux de gorge, une toux, des maux de tête, des douleurs dans les membres ou une diarrhée peuvent être des signes d'infection. Important: l'automédication, c'est-à-dire le fait de prendre de manière autonome des médicaments pour traiter une infection survenant pendant votre voyage, doit être abordée au préalable avec votre médecin. Certains médicaments pourraient avoir des interactions avec votre traitement de longue durée (voir également le chapitre «Pharmacie de voyage», page 10).

Paludisme

Si vous partez dans une région à risque de paludisme, il est recommandé de suivre un traitement préventif contre cette maladie et d'emporter un traitement d'urgence dans votre pharmacie de voyage. Veuillez consulter un centre de médecine des voyages (voir coordonnées, page 30) et le spécialiste de la transplantation qui vous suit pour obtenir des renseignements sur la prophylaxie et le traitement d'urgence du paludisme. Pour prévenir cette maladie, il est important de se protéger suffisamment contre les insectes (voir chapitre «Protection contre le soleil et les insectes», page 14).

Maladies sexuellement transmissibles

Les maladies sexuellement transmissibles comprennent notamment le sida, la syphilis, la gonorrhée, l'hépatite et l'herpès. Pour se protéger contre ces dernières, il est indispensable d'utiliser des préservatifs.

Suivi après votre retour

Si, après votre retour de voyage, vous présentez des symptômes tels que de la fièvre ou des symptômes pseudo-grippeux, consultez immédiatement (dans les 24 heures) votre médecin traitant.

Protection contre le soleil et les insectes

Le risque de développer différentes tumeurs cutanées augmente nettement après une greffe d'organe. Aussi est-il indispensable que vous vous protégiez contre le soleil.

Pour bien se protéger contre le soleil, il faut éviter toute exposition directe, porter des vêtements protecteurs et employer des produits solaires avec un indice de protection élevé (SPF). Conformément aux recommandations de votre centre de transplantation, utilisez une crème solaire avec un indice de protection d'au moins 50.

Conseils utiles

Appliquez de la crème solaire avec un indice de protection élevé dès le matin et renouvelez l'application plusieurs fois dans la journée.

Portez des vêtements à manches et jambes longues (de préférence des vêtements anti-UV).

Évitez de vous exposer directement au soleil entre 11 heures et 15 heures.

Portez toujours des lunettes de soleil et un couvre-chef.

Appliquez de la crème solaire même par temps nuageux.

Les piqûres d'insectes peuvent non seulement être désagréables mais aussi conduire à des infections. Il est important de bien se protéger contre les moustiques et autres insectes.

Pour cela, achetez en pharmacie ou en droguerie un produit contre les insectes qui est à la fois fiable et bien toléré par la peau (à base de DEET, par ex.) et un produit dont vous imprégnez vos vêtements (à base de pyréthrinoïdes, par ex.). Préférez les vêtements clairs, à jambes et manches longues. Dans les pays tropicaux où il y a des moustiques susceptibles de transmettre différentes maladies, il est aussi recommandé d'utiliser une moustiquaire (de préférence imprégnée d'un produit contre les insectes).

Vous trouverez des informations sur chaque pays auprès du centre de médecine des voyages (voir coordonnées, page 30).

Conseils utiles

Meilleure protection contre les insectes: vêtements à manches et jambes longues associés à un produit contre les insectes.

Le risque de transmission de maladies par des insectes n'est pas uniquement présent au crépuscule. Il existe toute la journée.

Check-list «Avant le voyage»

Destination du voyage	<ul style="list-style-type: none">○ Entretien en temps voulu avec le spécialiste de la transplantation (au moins 3 mois avant le départ).○ Prise en compte des rendez-vous prévus pour les examens de routine.○ Recherche de conseils pour votre voyage auprès d'un centre de médecine des voyages (facultatif, selon la destination).○ Planification avec votre médecin d'une visite de contrôle après votre voyage.
Assurances	<ul style="list-style-type: none">○ Couverture d'assurance suffisante pour les voyages à l'étranger (caisse-maladie, assurance annulation).○ Assurance pour un rapatriement d'urgence.
Documents de voyage et documents médicaux	<ul style="list-style-type: none">○ Passeport, visa en cours de validité (si nécessaire).○ Document pour la douane: attestation de transport de médicaments couvrant tous les médicaments.○ Passeport-patient avec les coordonnées importantes (à ranger dans son portefeuille).○ Liste des diagnostics (en anglais)/valeurs biologiques actuelles.○ Plan thérapeutique.○ Carnet international de vaccination à jour.○ Passeport d'allergie.○ Interlocuteur médical dans le pays de destination (service 24 heures sur 24).○ Photocopies de tous les documents personnels emportés (notamment, billets pour le voyage, passeport, assurance-maladie, documents d'assurance, cartes de crédit et de vos documents médicaux actuels).
Traitement de longue durée	<ul style="list-style-type: none">○ Prise en compte du décalage horaire. Consultez votre spécialiste de la transplantation pour savoir si le décalage horaire doit être pris en considération lors de la prise de vos médicaments.○ Transport des médicaments pour le traitement de longue durée: quantité pour au moins sept jours dans un bagage à main, le reste dans la valise.
Pharmacie de voyage et d'urgence	<ul style="list-style-type: none">○ Médicaments supplémentaires, médicaments d'urgence et pharmacie de voyage (en accord avec votre médecin).○ Prophylaxie de la thrombose (en accord avec votre médecin).○ Thermomètre médical.○ Préservatifs.
Vaccinations	<ul style="list-style-type: none">○ Contrôle de votre situation vaccinale, vaccinations de rappel et prophylaxie des infections (en accord avec votre médecin) – au moins trois mois avant votre départ!
Protection contre le soleil	<ul style="list-style-type: none">○ Crème solaire avec un facteur de protection élevé (SPF 50).○ Couvre-chef et vêtements longs (éventuellement anti-UV).○ Lunettes de soleil.
Protection contre les insectes	<ul style="list-style-type: none">○ Produit contre les insectes pour la peau et les textiles.○ Vêtements à manches longues, pantalons longs.○ Moustiquaire.
Hygiène	<ul style="list-style-type: none">○ Désinfectant pour les mains (pas plus de 100 ml dans le bagage à main).○ Eventuellement des masques de protection (en accord avec votre médecin).

Pendant le voyage

Conduite à tenir dans les situations à risque et en cas de complications

Avant votre départ, abordez avec votre médecin les règles à respecter en cas de maladie ou d'urgence (lors de fièvre ou de diarrhée, par exemple). Dans l'éventualité où un rapatriement serait nécessaire, planifiez un retour anticipé avant même votre départ (voir chapitre «Avant le voyage», page 8).

Symptômes bénins aux conséquences graves

L'affaiblissement de votre système immunitaire par votre traitement immunosuppresseur vous rend plus sujet(te) aux maladies infectieuses les plus diverses.

Conseil utile

Chez les personnes qui ont subi une greffe d'organe, des symptômes présumés bénins peuvent entraîner des complications sévères. Il est important d'évaluer les symptômes et d'apprendre à bien réagir face à ces derniers.

Conduite à tenir en cas de diarrhée et/ou de vomissements

Lors d'une épisode **unique** de diarrhée ou de vomissements: attendez.

Lors de **vomissements survenant 1-2 heures après** la prise de votre traitement immunosuppresseur ou si vous avez constaté des restes de comprimés dans les vomissures: reprenez les médicaments concernés.

En cas de perte hydrique due à une diarrhée et/ou des vomissements: veillez à un apport liquidien suffisant (risque de déshydratation).

Conduite à tenir dans les situations à risque et en cas de complications

Conduite à tenir en cas d'accident, de fièvre, de diarrhées et/ou de vomissements répétés

Contactez le **plus rapidement possible** un médecin, un hôpital ou un centre de transplantation sur place.

Autre possibilité:

Contactez votre médecin traitant en Suisse **ou** par le biais du service d'appel d'urgence, contactez votre assurance-maladie, votre assurance voyage ou la REGA.

Si aucun des interlocuteurs susmentionnés ne peut être joint: automédication (avec un antibiotique/des médicaments d'urgence que vous avez apportés).

Conseil utile

Avant votre départ, discutez avec votre médecin de la nécessité d'emporter un antibiotique dans votre pharmacie de voyage.

Conduite à tenir en cas de blessure

En cas d'écorchures superficielles: désinfectez la plaie et surveillez-la.

En cas de rougeur, de gonflement, d'échauffement et/ou de douleurs croissantes: consultez immédiatement un médecin sur place.

En cas de plaie profonde: contactez immédiatement un médecin ou un hôpital sur place.

Conseil utile

Complétez votre pharmacie de voyage avec un désinfectant pour les plaies, des gants, des pansements et des bandages.

Alimentation et boissons

Le respect de règles générales en matière d'alimentation et d'eau potable peut réduire le risque de turista ou d'une autre maladie infectieuse. L'application de la consigne internationale **«Boil it, cook it, peel it or forget it!»** (Tout doit être bouilli, cuit ou pelé, sinon oublie-le!) est la méthode la plus sûre pour éviter toute infection due à l'eau ou à la nourriture.

Directives pour l'alimentation

Interdit	<ul style="list-style-type: none">• Produits animaux crus: viande (tartare), poisson cru, huîtres, œufs• Produits laitiers crus (non pasteurisés): fromage au lait cru, par ex.• Aliments non cuits: légumes, salade, par ex.• Eau du robinet, glaçons, glaces, boissons fraîches non en bouteille• Aliments sous film plastique• Pamplemousse, jus de pamplemousse, pomélo
Sans risque	<ul style="list-style-type: none">• Tous les aliments venant d'être cuits ou rôtis: viande rôtie, pommes de terre, nouilles, riz, soupes, haricots, petits pois, oignons, etc.• Fruits qui se pèlent tels que la banane, la mangue, la poire, la pomme (si vous les avez pelés personnellement)• Produits laitiers pasteurisés• Thé, café, boissons gazeuses et eaux minérales industrielles (contenues dans les bouteilles d'origine fermées)

Conseils utiles

Faites toujours bouillir l'eau ou utilisez de l'eau minérale contenue dans sa bouteille d'origine.

Pelez les fruits et les légumes ou faites-les cuire.

Alimentation et boissons

Boisson et hydratation

D'une manière générale, veillez toujours à avoir un apport en liquide (terme médical: hydratation) suffisant, même pendant le voyage pour rejoindre votre destination (dans l'avion, le bus, le train ou la voiture, par ex.).

Dans les pays où le climat est chaud, prenez le soin de boire plus de 2,5 litres de liquide par jour (environ 2 litres pour les enfants) afin que votre organisme soit suffisamment hydraté.

Conseils utiles

Pour boire, préférez l'eau minérale en bouteille.

Utilisez également de l'eau minérale pour vous laver les dents.

Quantité à boire par heure dans l'avion: env. 150 ml (boisson sans alcool).

Vos urines doivent être claires!

Baignade

Les immunosuppresseurs que vous prenez affaiblissent le système immunitaire de votre organisme – ce qui augmente le risque d'infection. Ce risque infectieux accru a également un impact sur la conduite à tenir lorsque vous vous baignez, nagez ou plongez – que vous soyez à la piscine, dans un lac ou à la mer.

Règles générales

- Au cours des trois à six premiers mois après la transplantation, discutez de la possibilité de se baigner ou de plonger avec votre médecin.
- Dans les régions tropicales, pas de baignade ni de plonger dans les eaux douces.
- Baignade de préférence dans les piscines ou les eaux déclarées comme propres et sans risques par les autorités.

Protection contre les infections lors de baignade

En raison d'une quantité supérieure de germes: attention en cas de fréquentation de piscines couvertes, thermes et hammams (bains de vapeur) ou lors de baignade dans des bains à remous.

Conseils utiles

Votre médecin vous conseillera pour la baignade en fonction de votre risque personnel.

Portez des chaussures de bain pour vous protéger des mycoses (au niveau des pieds, de la peau et des ongles) et des verrues d'origine virale au niveau des pieds.

Protection contre le soleil

Il est très important pour les personnes qui ont subi une greffe d'organe de se protéger du soleil et de se soumettre à des contrôles réguliers chez un dermatologue. Protégez-vous contre les rayons UV même lorsque vous nagez ou que vous êtes dans l'eau. Pour cela, utilisez des produits solaires résistants à l'eau avec un indice de protection élevé et portez des vêtements dans l'eau (maillot de bain anti-UV, par ex.).

Conseils utiles

Après chaque baignade, appliquez une nouvelle couche de crème solaire.

Évitez toute exposition au soleil entre 11 heures et 15 heures.

Appliquez plusieurs fois par jour une protection solaire avec un indice de protection élevé (SPF 50).

Hygiène

Un lavage rigoureux des mains avec du savon et une brosse à ongles, en insistant même sous les ongles, est une mesure d'hygiène simple, mais pourtant essentielle pour prévenir les maladies diarrhéiques ou des voies respiratoires.

Conseils d'hygiène

- Ne vous lavez les dents qu'à l'eau minérale et veillez à avoir les mains propres.
- Utilisez régulièrement une solution désinfectante pour les mains.
- Évitez tout contact avec des personnes porteuses de maladies infectieuses contagieuses (refroidissement ou grippe, par ex.).

Contact avec des animaux

Les maladies infectieuses les plus diverses (la rage, par ex.) peuvent être transmises à l'être humain par un contact avec des animaux.

Par conséquent, évitez tout contact physique avec des animaux (même avec les oiseaux), mais aussi avec leurs excréments: le risque d'infection est élevé! Ne touchez que les animaux dont vous connaissez parfaitement le comportement et l'état de santé.

Si vous ne pouvez pas éviter d'être en contact avec un animal, il est indispensable de vous laver minutieusement les mains et d'utiliser un produit désinfectant.

Important

Vous devez impérativement consulter un médecin en cas de morsure par un animal. Les morsures d'animaux peuvent être source d'infections dangereuses.

Utilisez des produits contre les insectes et/ou des moustiquaires. De nombreuses maladies se transmettent par des piqûres d'insectes (de moustiques, par ex.).

Check-list «Pendant le voyage»

Conduite et mesures de précaution à appliquer pendant le voyage

- Informez votre guide touristique que vous avez subi une greffe d'organe.
 - Pendant votre voyage, veillez également à prendre vos médicaments régulièrement, sans interruption.
 - Gardez toujours le passeport-patient sur vous.
 - Répartissez vos médicaments dans plusieurs bagages et gardez toujours sur vous une réserve d'urgence (pour au moins sept jours).
 - Mémorisez la conduite à tenir et les mesures d'urgence nécessaires en cas de symptômes physiques et de problèmes médicaux pendant votre voyage. Votre accompagnateur pendant le voyage doit également en être informé.
 - Prenez garde à la qualité de votre nourriture et veillez à boire suffisamment.
 - Respectez les règles de sécurité lorsque vous vous baignez, nagez ou plongez.
 - Evitez toute exposition directe au soleil entre 11 heures et 15 heures.
 - Utilisez une crème solaire avec un indice de protection de 50.
 - N'oubliez pas de vous laver et désinfecter régulièrement les mains!
 - Désinfectez soigneusement et surveillez même les petites blessures.
En cas de plaie plus importante, contactez toujours un médecin.
 - Evitez les contacts avec des animaux.
 - Consultez toujours un médecin en cas de morsures d'animaux.
 - Stockez vos médicaments conformément aux instructions données dans l'information destinée au patient, en veillant à les garder à l'abri de la lumière, au sec, au frais et dans leur emballage original.
 - En cas de perte de vos médicaments, contactez immédiatement une pharmacie, un médecin ou un centre de transplantation sur place.
 - Protégez-vous des piqûres d'insectes avec un produit contre les insectes et/ou une moustiquaire.
-



Après le voyage

Conduite à tenir en cas de troubles physiques après le voyage

Si, après votre retour, vous ressentez des troubles physiques et, en particulier, des symptômes nouveaux/atypiques ou de forte intensité, consultez immédiatement (dans les 24 heures) votre médecin. Cette règle s'applique également si les symptômes n'apparaissent que plusieurs semaines après votre voyage.

Ne repoussez pas votre visite chez le médecin: des symptômes non spécifiques/ambigus peuvent également cacher une maladie infectieuse contractée pendant votre voyage.

En cas d'apparition de symptômes tels que diarrhée, fièvre, vomissements, etc., il convient d'appliquer les mêmes règles de conduite que celles décrites au chapitre «Conduite à tenir dans les situations à risque et en cas de complications» (voir pages 18-19).

Informations importantes pour le médecin

Si vous devez être emmené(e) à l'hôpital d'urgence ou consulter un médecin que vous ne connaissez pas, parlez-lui de votre séjour à l'étranger, même si celui-ci remonte à plusieurs semaines. Prenez note des coordonnées principales de votre voyage (lieu, date).

Informez votre médecin traitant de toute maladie survenue pendant votre voyage. En cas de consultation d'un médecin à l'étranger, demandez à ce qu'on vous remette les résultats des analyses de laboratoire effectuées et le diagnostic et apportez ces informations à votre médecin dans votre pays d'origine.

Un suivi correct et complet ne pourra être mis en place que dans ces conditions.

Conseil utile

Consultez immédiatement un médecin en cas de symptômes de maladie, même s'ils surviennent plusieurs semaines après votre retour de voyage.

Voyager avec des enfants qui ont subi une greffe d'organe



Voyager avec des enfants qui ont subi une greffe d'organe

Les règles de conduite à appliquer pour les enfants sont en principe les mêmes que celles valables pour un adulte qui a subi une greffe d'organe (voir chapitres précédents). Toutefois, il convient pour ces enfants de renoncer totalement à voyager au cours de la première année après la transplantation, ainsi qu'avant la réalisation de toutes les vaccinations de rappel prévues dans le cadre des vaccinations de base. Les destinations de voyage à privilégier ensuite sont les pays et les régions à faible risque. Avant le départ, recherchez les coordonnées de l'hôpital pour enfants le plus proche dans le pays de destination.

Vaccinations

Contactez suffisamment tôt (au moins six mois avant le départ) le centre de transplantation qui suit l'enfant pour convenir d'un entretien-conseil.

Hygiène

Les enfants doivent se laver les mains et les désinfecter avec un désinfectant pour les mains régulièrement dans la journée et avant chaque repas. Pour prévenir les infections, tout jeu avec des choses sales/dans la saleté doit être évité (voir également le chapitre «Pendant le voyage», pages 18-23).

Hydratation

Par rapport aux adultes, les enfants perdent rapidement de fluide et se déshydratent beaucoup: dans les zones où le climat est chaud, veillez à un apport en liquide suffisant, en particulier chez les enfants transplantés rénaux. Selon le poids de l'enfant, les valeurs indicatives à prendre en considération sont les suivantes:

- 10 kg: environ 1 litre par jour
- 10-25 kg: environ 1,5 litre par jour
- >25 kg: au moins deux litres par jour

Protection contre le soleil

Les enfants doivent porter des vêtements couvrant la totalité du corps (même dans l'eau) et un couvre-chef (voir également le chapitre «Pendant le voyage», page 22). Une crème solaire avec un indice de protection très élevé (SPF 50) doit être utilisée pour protéger la peau sensible des enfants.

Conseil utile

En cas de diarrhée, il convient de veiller, en plus de l'hydratation de l'enfant, au rétablissement de l'équilibre en sels minéraux. Parlez de la procédure à suivre dans ce cas avec votre médecin traitant, avant votre départ. Vous pouvez utiliser des solutions électrolytiques (également appelées solutions de réhydratation orale). Ces solutions sont disponibles en pharmacie.



Adresses utiles pour préparer votre voyage

- **Recommandations vaccinales destinées aux voyageurs:**
www.safetravel.ch
- **Département fédéral des affaires étrangères (DFAE)**
www.eda.admin.ch

Instituts offrant des conseils dans le domaine de la médecine des voyages

- **Institut Tropical et de Santé Publique Suisse**
Socinstrasse 57, 4002 Bâle
Téléphone: +41 (0)61 284 81 11
Site internet: www.swisstph.ch
- **Zentrum für Reisemedizin**
(Centre de médecine de voyage)
Hirschengraben 84, 8001 Zurich
Téléphone: +41 (0)44 634 51 51
(renseignements enregistrés sur un répondeur)
Site internet: www.ispm.uzh.ch/travelclinic.html
- **Poliklinik für Infektiologie und Reisemedizin**
(Policlinique d'infectiologie et de médecine de voyage)
Hôpital de l'île, Aile 2 de la polyclinique
Entrée 29, étage B, 3010 Berne
Téléphone: +41 (0)31 632 25 25
Site internet: www.infektiologie.insel.ch/de/ambulatorium/reisemedizin/
- **Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin**
Weidstrasse 17a, 9300 Wittenbach
Téléphone: +41 (0)71 288 32 55
Site internet: www.osir.ch
- **Médecine internationale et humanitaire**
Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 16, 1211 Genève
Téléphone: +41 (0)22 372 96 15
Site internet: <http://medecine-internationale.hug-ge.ch>
- **Centre de vaccination et médecine des voyages**
Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)
Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne
Téléphone: +41 (0)21 314 49 39
Site internet: www.chuv.ch/min/min_home/min-patients-et-familles/min-patients-centre-vaccination.htm

Autres adresses utiles

- **Garde aérienne suisse de sauvetage (REGA)**
Centre Rega
Case postale 1414, 8058 Zurich-Aéroport
Téléphone: 0844 834 844 (appels depuis la Suisse)
Téléphone: +41 (0)44 654 32 22 (appels depuis l'étranger)
Site internet: www.rega.ch
- Lettre destinée à la douane ou attestation de transport (en anglais) en cas de voyage à l'étranger/pour l'exportation de médicaments hors de la Suisse:
Swissmedic
Institut suisse des produits thérapeutiques
Hallerstrasse 7, 3000 Berne
Téléphone: +41 (0)31 322 02 11
Lien pour le téléchargement en ligne:
www.swissmedic.ch/produktbereiche/00447/00701/index.html

Centres de transplantation en Suisse

- **Hôpital universitaire de Bâle**
Spitalstrasse 21, 4031 Bâle
Téléphone: +41 (0)61 265 25 25
- **Hôpital de l'île de Berne**
Freiburgstrasse 3, 3010 Berne
Téléphone: +41 (0)31 632 21 11
- **Hôpitaux Universitaires de Genève**
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève
Téléphone: +41 (0)22 372 33 11
- **Centre hospitalier universitaire vaudois**
Rue du Bugnon 21, 1011 Lausanne
Téléphone: +41 (0)21 314 11 11
- **Hôpital cantonal de Saint-Gall**
Rorschacher Strasse 95, 9007 Saint-Gall
Téléphone: +41 (0)71 494 11 11
- **Hôpital universitaire de Zurich**
Rämistrasse 100, 8091 Zurich
Téléphone: +41 (0)44 255 11 11

Auteurs & mentions légales

Cette brochure dédiée aux voyages après une greffe d'organe, qui consiste en des recommandations médicales pour une préparation complète des voyages des personnes transplantées, a été conçue par des spécialistes suisses de la transplantation issus des centres de transplantation suisses, ainsi que par des médecins spécialistes de différents hôpitaux et des médecins exerçant en cabinet.

Dr méd. J.-D. Aubert, Lausanne
Prof Dr méd. T. Berney, Genève
Dr méd. C. Berutto, Lausanne
Dr méd. A.-K. Brill, Berne
PD Dr méd. J. Brockmann, Zurich
Dr méd. F. Cachat, Vevey
Dr méd. H. Chehade, Lausanne
Dr méd. A. Corsenca, Uster
Prof Dr méd. M. Dickenmann, Bâle
Dr méd. H. Elsässer, Liestal
Dr méd. F. Enseleit, Zurich
Dr méd. S. Farese, Solothurn
Prof Dr méd. T. Fehr, Zurich
Dr méd. T. Gauthier, Vevey
PD Dr méd. D. Golshayan, Lausanne
Dr méd. K. Hadaya, Genève
Dr méd. M. Hermann, Wald
Prof Dr méd. U. Huynh-Do, Berne
Dr méd. C. Jäger, Altstätten
Dr méd. G. Keusch, Zurich
Dr méd. A. Kneubühl, Lachen
Dr méd. I. Koneth, Saint-Gall
Prof Dr méd. R. Lehmann, Zurich
Prof Dr méd. H.-P. Marti, Soleure
Dr méd. G. Meffert, Berne
Prof Dr méd. P. Meylan, Lausanne

Prof Dr méd. P. Mohacsi, Berne
Dr méd. N. Mohebbi, Zurich
Prof Dr méd. N. Müller, Zurich
Prof Dr méd. B. Müllhaupt, Zurich
Prof Dr méd. T. J. Neuhaus, Lucerne
Dr méd. Q.-V. Nguyen, Fribourg
Prof Dr méd. G. Noll, Zurich
Dr méd. T. Öttl, Liestal
Dr méd. P. Parvex, Genève
PD Dr méd. O. Pfister, Bâle
Dr méd. D. Poster, Zurich
PD Dr méd. P. Ruedin, Sierre
PD Dr méd. P. Saudan, Genève
Dr méd. E. Schadde, Zurich
PD Dr méd. M. Schiesser, Zurich
Mme G. Schmid-Mohler, Zurich
PD Dr méd. F. Stickel, Berne
Dr méd. M. Tempia-Caliera, Chêne-Bougeries
Dr méd. J. Trachsler, Lachen
Dr méd. D. Tsinalis, Saint-Gall
Dr méd. M. Tufail, Aarau
PD Dr méd. J. Villard, Genève
Prof Dr méd. B. Vogt, Berne
Dr méd. P. Yerly, Lausanne

Editeur

Roche Pharma (Suisse) SA
Schönmattstrasse 2
4153 Reinach

Langues de publication

allemand, français, italien

Mise en page

Next AG für Kommunikation
BSW & BPRA, Zurich

Photos/illustrations

Banque d'images Shutterstock,
traitement des photographies:
Franziska Langenbacher

Edition

1^{re} édition, mai 2013