



Conseils de voyage pour les patients souffrant de maladies cardiaques

Les maladies cardiaques n'empêchent généralement pas de voyager. Cependant, le voyage doit être bien planifié. Après tout, les déplacements avec bagages et les longues distances à pied peuvent être fatigants. Une phase stable de la maladie et une résistance physique peu diminuée favorisent les voyages. Une planification précoce (au moins 4 à 6 semaines avant le départ) et précise peut aider. Discutez de vos projets de voyage avec votre médecin. Il peut évaluer votre capacité à voyager et vous donner des conseils. Remplissez avec lui une « carte d'urgence personnelle ».

■ Destination

Les pays au climat doux et les lieux disposant de bonnes infrastructures médicales conviennent aux patients souffrant de maladies cardiaques. Les séjours jusqu'à 1500 m d'altitude ne posent aucun problème aux personnes atteintes de maladies cardiovasculaires si l'acclimatation se fait lentement. Les montagnes culminant à plus de 2500 m d'altitude ainsi que les températures inférieures à -5 °C et supérieures à 30 °C ne sont en revanche pas adaptées. Renseignez-vous sur le médecin, la pharmacie ou l'hôpital le plus proche, et vérifiez si vos médicaments y sont disponibles en cas d'urgence. Par mesure de précaution, prévoyez des prescriptions internationales en anglais.

■ Vaccins

Demandez en temps utile à votre médecin quels sont les vaccins dont vous avez besoin pour la destination choisie.

■ Moyens de transport

Selon le moyen de transport (train, avion, bateau, voiture, bus etc.), le voyage peut être assez fatigant. Le risque de complications peut augmenter en fonction

des circonstances. De longues périodes d'immobilité pendant les vols ou les trajets peuvent augmenter le risque de thrombose. Demandez à votre médecin quel moyen de transport il vous conseille et quelles sont les mesures nécessaires pour prévenir la thrombose (médicaments, bas de compression). Selon le moyen de transport, réservez une place côté couloir et levez-vous régulièrement pour vous dégourdir les jambes.

Voyage en avion : la pressurisation de cabine correspond à une altitude de montagne d'environ 2400 m. L'air qui se raréfie entraîne donc un léger manque d'oxygène, ce qui augmente le rythme cardiaque, la pression artérielle et la consommation d'oxygène du cœur (1). Vérifiez auprès de votre médecin si vous avez besoin d'oxygène supplémentaire pour le vol. Si vous avez besoin d'un concentrateur d'oxygène mobile pendant le vol, vous devez obtenir l'autorisation de la compagnie aérienne. Certaines d'entre elles proposent un approvisionnement en oxygène qui peut être réservé à l'avance. Toutefois, c'est toujours la compagnie aérienne qui décide si vous êtes autorisé à voyager. Si vous portez un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur (DCI), il peut déclencher une alarme lors des contrôles sécurité. Dans ce cas, présentez votre identification de stimulateur cardiaque ou DCI.

■ Médicaments

Il est préférable d'emporter plus de médicaments que la quantité exacte nécessaire. Les quantités autorisées sont celles correspondant à un traitement de 30 jours maximum. Si possible, emportez-les tous dans votre bagage à main, prescription comprise. D'une part, parce que les bagages arrivent parfois en retard ou pas du tout et, d'autre part, parce que les voyages peuvent parfois durer plus longtemps que prévu. En outre, la température dans le compartiment à bagages descend en dessous du point de congélation, ce qui peut altérer les médicaments. Certains médicaments sont sensibles à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Demandez donc à votre médecin quels sont ceux qui se conservent le mieux pendant le voyage et quel est le meilleur moyen de les conditionner. Demandez à la compa-

gnie aérienne ou directement à l'ambassade étrangère si les médicaments dont vous avez besoin peuvent être importés dans les pays de voyage et d'escale sans problème.

Remplissez une « carte d'urgence personnelle » avec votre médecin. Celle-ci rend compte de votre diagnostic et des médicaments dont vous avez besoin, ainsi que des coordonnées de votre cardiologue (légalement en anglais). Vous pouvez commander la carte gratuitement auprès de la Fondation suisse de Cardiologie.

■ Prise de médicaments

Selon votre destination et la durée de votre vol, il peut y avoir un décalage horaire. Par conséquent, planifiez le moment auquel vous prendrez vos médicaments. Cette précaution vaut également pour le voyage de retour. Notez l'heure à laquelle vous avez pris tel ou tel médicament.

■ Assurance

Souscrivez une assurance maladie complémentaire ou de voyage si votre compagnie d'assurance maladie ne couvre pas les frais dans le pays de destination ou les éventuels transports en ambulance. Assurez-vous que votre assurance couvre également les aggravations d'une maladie chronique. Vous devriez également souscrire une assurance annulation de voyage comprenant l'interruption et le transport de retour, au cas où vous devriez annuler ou interrompre votre voyage à court terme ou être rapatrié.

Ayez sur vous la carte d'assurance de la compagnie d'assurance maladie auprès de laquelle vous avez souscrit l'assurance de base. Le verso est une carte d'assurance européenne. Cela vous donne le droit de recevoir des soins médicaux imprévus dans les pays de l'UE/AELE.

■ Informations utiles



Carte d'urgence personnelle



Formulaires de navigabilité SWISS (SAF/MEDIF)



Conseils médicaux aux voyageurs safetravel.ch



Qui veut voyager loin ménage sa monture (brochure du Département fédéral des affaires étrangères DFAE)



Conseils aux voyageurs & représentations (DFAE)

■ Prenez ces documents dans vos bagages à main

- Document contenant le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail du médecin traitant pour toute question
- Certificat médical faisant état du diagnostic et du traitement en cours (si possible multilingue ou en anglais) ou carte d'urgence personnelle
- Carnet de suivi du traitement anticoagulant
- Identification de simulateur cardiaque ou DCI
- Certificat médical pour l'importation de tout médicament dont l'autorisation est requise dans le pays de destination
- Carnet de vaccination
- Liste des médicaments pris actuellement, avec toutes les notices correspondantes
- Carte européenne d'assurance maladie

Cet article a été rédigé par TCS MyMed, la plateforme médicale du TCS. Plus d'informations :

www.tcs-mymed.ch