

# POUR VOYAGER SÉREINEMENT



Inspired by patients.  
Driven by science.

Inspirés par les patients. Guidés par la science.

# Ce pass'verneuil appartient à

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse du domicile : .....

.....

.....

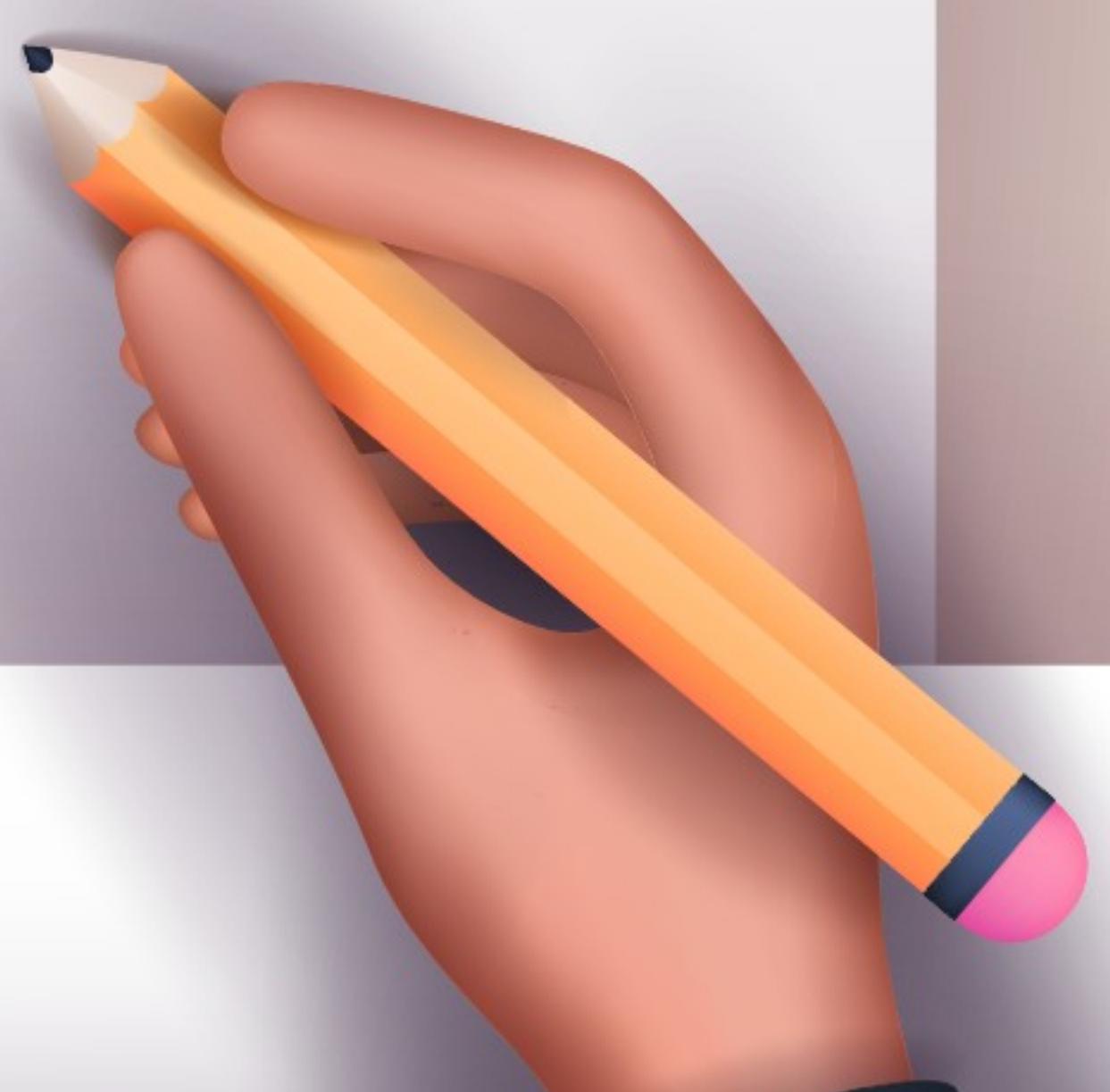
Téléphone : .....

N° de sécurité sociale : .....

.....

Mes assurances\* : .....

.....



\* Mutuelle, assurance rapatriement...

# *Mes contacts*

## **PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE**

Nom : .....

Téléphone : .....

Email : .....

## **MÉDECIN TRAITANT**

Nom : .....

Téléphone : .....

Email : .....

## **PHARMACIEN**

Nom : .....

Téléphone : .....

Email : .....

## **MÉDECIN SPÉCIALISTE**

Nom : .....

Spécialité : .....

Téléphone : .....

Email : .....

## **AUTRE**

Nom : .....

Fonction : .....

Téléphone : .....

Email : .....

# Les préparatifs

Il est tout à fait possible de voyager lorsqu'on est atteint de la maladie de Verneuil, même s'il faut penser à certaines choses avant le départ. Voici quelques conseils pour que tout se passe au mieux.



## Le saviez-vous ?

Vous pouvez souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire en cas de maladie à l'étranger. Contactez vos assureurs.<sup>(1)</sup>

# avant un voyage



## Prise en charge des soins à l'étranger

- **En Europe\*** : Au moins 15 jours avant votre départ, demandez votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) à votre caisse d'assurance maladie pour bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Seuls les soins devenus nécessaires en cours de séjour (urgents, inopinés) peuvent être pris en charge au moyen de la CEAM.<sup>(1)</sup>
- **Hors d'Europe** : Seuls les **soins médicaux urgents et imprévus** pourront, éventuellement, être pris en charge par votre caisse primaire d'assurance maladie à votre retour en France<sup>(1)</sup>.



\* États de l'Union Européenne (UE), Espace Économique Européen (EEE), Suisse et Royaume-Uni.

# *Les préparatifs*



## Ordonnances et documents médicaux

- Pour optimiser votre éventuelle prise en charge par les professionnels de santé du pays où vous voyagez, assurez-vous que vous avez un compte-rendu médical en anglais sur votre état de santé, notamment votre maladie de Verneuil.<sup>(1)</sup>
- Prenez avec vous une ordonnance précisant le nom des substances contenues dans votre traitement, en dénomination commune internationale (DCI). Si vous devez vous faire des injections, munissez-vous d'une attestation médicale (en français et en anglais si possible) certifiant que vous devez utiliser des stylos injecteurs ou des seringues et aiguilles.<sup>(1)</sup>

**Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer aux sites Internet de l'Institut Pasteur et du Ministère des Affaires étrangères.**

- Institut Pasteur :  
<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>
- Ministère des Affaires étrangères :  
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

**En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.**

# avant un voyage



## Vaccins

Plusieurs vaccinations peuvent se révéler nécessaires en fonction de la destination de vos vacances. Les maladies justifiant une vaccination peuvent être les suivantes :

- Fièvre jaune
- Encéphalite japonaise
- Encéphalite à tiques
- Fièvre typhoïde
- Infections invasives à méningocoques
- Hépatite A et B
- Rage
- Grippe saisonnière (vaccination fortement conseillée chez les groupes à risque)<sup>(2)</sup>

**Consultez votre médecin traitant, au minimum entre 4 et 6 semaines avant votre départ, pour en discuter avec lui<sup>(1)</sup>.**

**Avec certains traitements, les vaccins vivants sont contre-indiqués comme par exemple le vaccin anti-amarile (fièvre jaune). Ce vaccin peut être obligatoire pour se rendre dans certaines destinations d'Afrique ou d'Amérique du Sud ou Centrale. Si vous avez un projet de cet ordre, parlez-en le plus rapidement possible à votre médecin.**

# Les préparatifs



## Traitements

- Consultez votre médecin avant votre départ en l'informant de la durée et du lieu de votre séjour.<sup>(1)</sup>
- Prévoyez suffisamment de médicaments pour la durée du séjour, voire un peu plus dans l'hypothèse d'un retour retardé.<sup>(1)</sup>
- N'oubliez pas de prendre avec vous l'attestation médicale (en français et en anglais si possible) certifiant que vous devez utiliser des stylos injecteurs, des seringues et aiguilles.<sup>(1)</sup>
- Si vous voyagez en avion, placez vos médicaments, seringues, aiguilles et stylos injecteurs dans votre bagage cabine. Gardez-en aussi une réserve dans votre valise en soute (s'ils supportent les variations de température), pour parer à toute éventualité.<sup>(1)</sup>

### Attention au décalage horaire

Si votre traitement se prend à des moments précis de la journée, renseignez-vous sur un éventuel décalage horaire dans votre pays de destination.<sup>(1)</sup>

# avant un voyage

- Certains médicaments doivent être conservés à basse température. Ils devront donc voyager en conditionnement isotherme, en cabine. Peut-être est-ce le cas pour les vôtres ? Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.<sup>(1)</sup>
- Si c'est le cas, vérifiez que les endroits où vous allez loger sont bien équipés de réfrigérateurs. Vous pourrez y entreposer vos médicaments qui ont besoin d'être conservés à basse température.<sup>(1)</sup>
- Si vous partez pour une destination ensoleillée, vérifiez avec votre dermatologue ou votre médecin traitant que la prise de vos médicaments ne pose pas de problème, certains médicaments peuvent entraîner une fragilisation de la peau ou augmenter la sensibilité au soleil.<sup>(3)</sup>

Nous vous recommandons de consulter les recommandations nationales en matière de transport des médicaments en avion via le site suivant : <https://www.douane.gouv.fr>

# *Les préparatifs*



## Produits d'hygiène

- N'oubliez pas d'emporter votre produit anti-transpirant pour garder votre peau aussi sèche que possible.<sup>(4)</sup>
- Les déodorants de type « roll-on » peuvent boucher les pores de la peau, il est déconseillé d'utiliser ce type de produit.<sup>(5)</sup>
- Pendant les menstruations, préférez les tampons aux serviettes hygiéniques afin de réduire l'humidité au niveau génital.<sup>(4)</sup>
- Pensez à prendre dans vos affaires de toilette un nettoyant sans savon (surgras, pain sans savon...) pour prendre soin de votre peau.<sup>(4,6)</sup>



# avant un voyage



## Vêtements

- Privilégiez des vêtements amples et en fibre naturelle (coton) pour réduire les frottements et la transpiration.<sup>(7,8)</sup>
- En cas de lésions cutanées, préférez les vêtements de couleur sombre. Les écoulements qui risquent de tacher vos vêtements seront alors moins visibles.<sup>(7)</sup>
- Évitez les sous-vêtements trop serrés ou qui risquent de vous faire transpirer.<sup>(7)</sup>

### No stress !

Le stress peut déclencher des poussées chez beaucoup de personnes atteintes de la maladie de Verneuil<sup>(6)</sup> : essayez de vous mettre à l'abri des inquiétudes de dernière minute en préparant bien votre voyage...



# *La trousse à*

## **Les premiers soins**

**Afin de pouvoir traiter les lésions bénignes et prévenir certains risques, prévoyez :**

- Un **désinfectant hydroalcoolique** pour se désinfecter les mains en l'absence d'eau et de savon
- Des **compresses stériles**, du **sparadrap** (ou des pansements stériles) et des **compresses hémostatiques** pour faciliter l'arrêt des saignements en cas de coupure
- Un **crème solaire** anti-UV pour prévenir les coups de soleil. Elle doit avoir un indice de protection 50 au minimum et vous devrez l'appliquer toutes les 2 heures
- Une **crème hydratante** pour apaiser les éventuels coups de soleil
- Des **pansements gras** pour les brûlures et les plaies cutanées suintantes
- Des **bandelettes adhésives** pour favoriser une bonne

Cette liste n'est pas exhaustive, la liste des affaires à emporter dépend de votre état de santé actuel et de vos

# pharmacie de voyage<sup>(1)</sup>

cicatrisation des coupures

- Une **bande de contention**, une paire de **ciseaux** et une **épingle à nourrice** pour l'attacher
- Une **pince à épiler** pour enlever les échardes
- Un **tire-tiques**
- Un **thermomètre**
- Des **bas ou chaussettes de contention** (si vous avez un terrain prédisposant au risque de phlébite)
- Des **préservatifs masculins ou féminins** (pour prévenir les infections sexuellement transmissibles)



antécédents médicaux, de votre destination, de la durée du séjour et du type de voyage que vous entreprenez...<sup>(1)</sup>



# La trousse à

## Les médicaments de base

Il est recommandé de prendre dans votre valise plusieurs types de médicaments. Dans tous les cas, prenez avec vous des produits dont vous connaissez l'usage (indications, posologies) et dans leur emballage d'origine (et non en vrac), notamment pour pouvoir lire la notice si nécessaire.

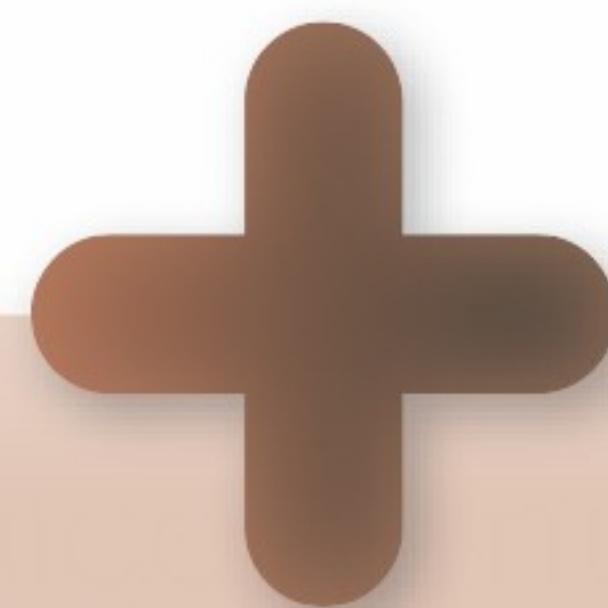
- Un **anti-nauséeux**, utile en cas de nausées
- Un **antiseptique** local
- Un **antalgique** (= médicament contre la douleur) et **antipyrétique** (= contre la fièvre)
- Un **antihistaminique**  
(= médicament utilisé contre l'allergie) et un médicament d'urgence en cas d'allergie grave connue



Cette liste n'est pas exhaustive, la liste des affaires à emporter dépend de votre état de santé actuel et de vos

# pharmacie de voyage<sup>(1)</sup>

- Un **anti-diarrhéique** en cas de diarrhée du voyageur ou « tourista »
- Un **laxatif** si vous souffrez de constipation
- Du **sérum physiologique**, en dosettes à usage unique, en cas de conjonctivite
- Un **répulsif** contre les insectes (mais attention aux produits qui contiennent de l'alcool car ils sont irritants, demandez conseil à votre pharmacien)

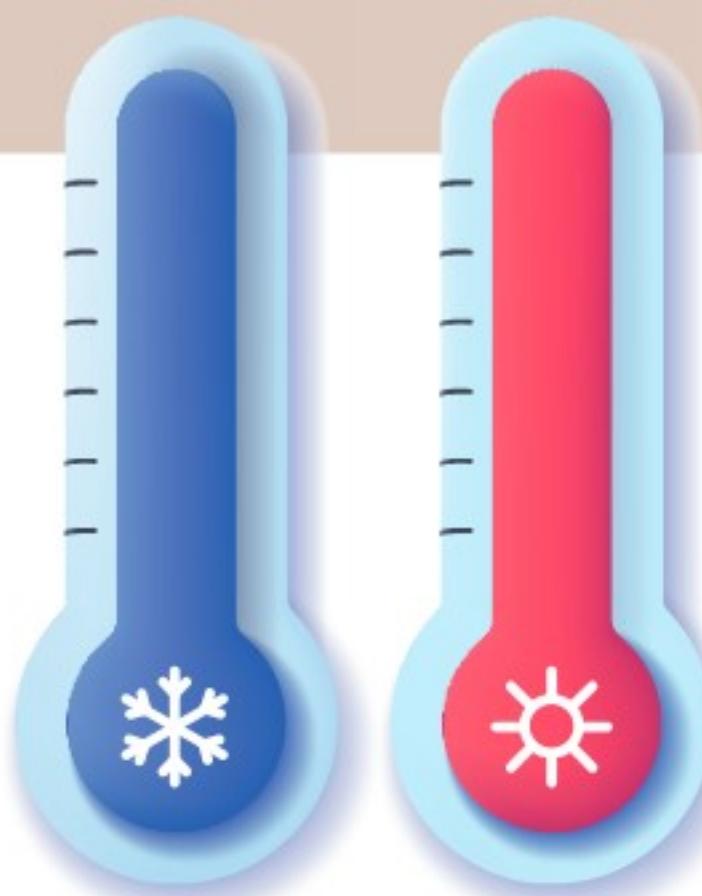


Tout autre médicament conseillé par votre médecin ou votre pharmacien en fonction de votre état de santé et de la destination de votre voyage.



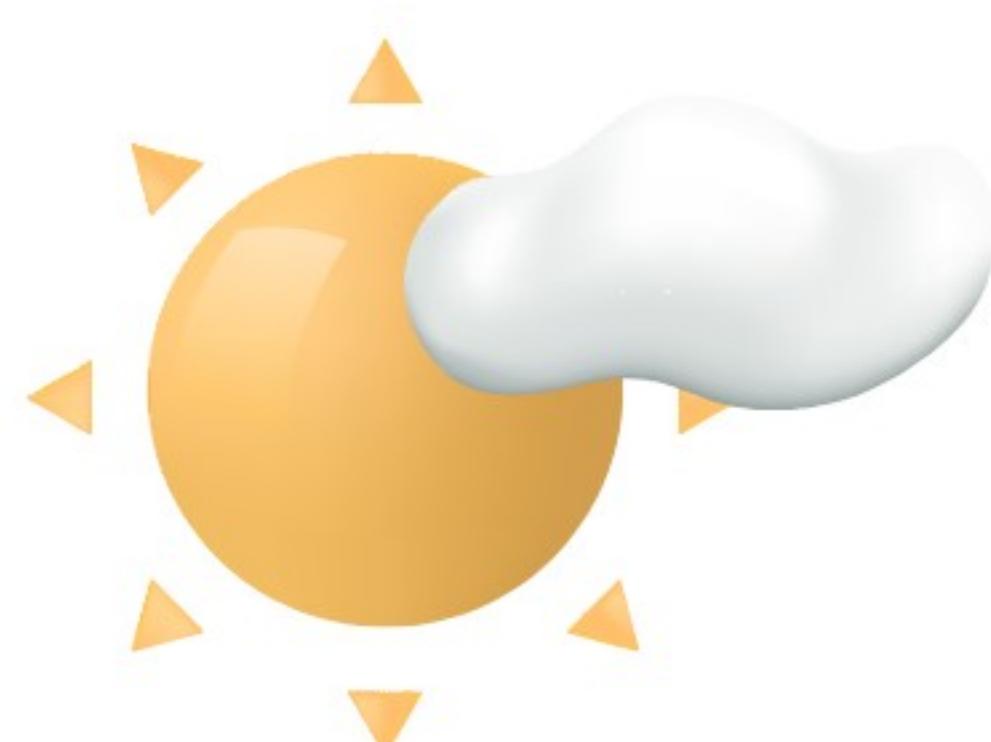
antécédents médicaux, de votre destination, de la durée du séjour et du type de voyage que vous entreprenez...<sup>(1)</sup>

# *Les conseils*



## Bien conserver le traitement

Si vous voyagez dans un pays où il fait très chaud ou très froid, vous devrez respecter des modalités de conservation particulières pour vos médicaments lors du transport et du séjour. Parlez-en à votre pharmacien qui vous donnera les informations nécessaires.<sup>(1)</sup>



## Bien gérer l'exposition au soleil

- Certains médicaments peuvent accroître la sensibilité de la peau au soleil voire déclencher une réaction allergique. Parlez-en à votre médecin.<sup>(9)</sup>
- Dans tous les cas, limitez votre exposition au soleil et évitez particulièrement de vous exposer entre 12 h et 16 h en été, en France métropolitaine (ces horaires pouvant varier sous d'autres latitudes, notamment sous les tropiques).<sup>(1)</sup>

# *pendant un voyage*

- Utilisez une crème solaire à large spectre (anti-UVA et anti-UVB) avec un indice de protection (SPF) d'au moins 30 chez l'adulte (un minimum de 50 est recommandé chez l'enfant). Appliquez-en une couche généreuse 30 minutes avant toute exposition, même par temps nuageux, et renouvez l'application toutes les 2 heures. En cas de baignade ou de transpiration excessive, appliquez-en plus fréquemment.<sup>(1)</sup>



## **Se baigner ?**

Si vous présentez des lésions suintantes, la baignade en piscine peut être délicate, mais les bains de mer restent autorisés. En revanche, en cas de plaie ouverte ou infectée, il est préférable d'éviter toute baignade, que ce soit en mer ou en piscine.<sup>(6)</sup>

# *Les conseils*



## Profitez-en pour vous dépenser !

- En vacances, on peut plus facilement trouver le temps pour penser à soi. Vous avez envie d'en profiter pour faire du sport ? Excellente idée !
- Vous balader à pied ou à vélo pour découvrir les environs, choisissez l'activité que vous préférez !
- Toutefois, en période de poussée de la maladie de Verneuil, l'activité physique peut être limitée en raison de la douleur ou du port de pansements. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.<sup>(6)</sup>



# pendant un voyage



## Et dans l'assiette ?

Si vous vivez avec la maladie de Verneuil, prendre soin de votre hygiène de vie en adaptant votre alimentation et en restant actif(ve) selon vos possibilités peut vous aider à mieux vivre avec la maladie et à en atténuer certains symptômes. Le surpoids est un facteur de sévérité de la maladie et peut, en augmentant les frottements, déclencher ou aggraver les lésions.<sup>(6,10)</sup>

Adopter une alimentation variée et équilibrée est essentiel. Les vacances peuvent être une excellente occasion de découvrir et d'intégrer le **régime méditerranéen**, reconnu pour ses bienfaits sur la santé :<sup>(6,10)</sup>

- Consommer davantage de fruits, légumes et légumineuses.
- Privilégier les féculents complets, les huiles végétales et les poissons gras.
- Limiter la viande, ainsi que les aliments gras, sucrés et salés.
- Miser sur le fait-maison et les produits de saison.<sup>(11)</sup>

Ce mode d'alimentation allie plaisir et équilibre tout en contribuant à votre bien-être. Pour un accompagnement adapté à vos besoins, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



# Les phrases

## PARLER DE SA MALADIE

J'ai une maladie de Verneuil  
(Hidrosadénite Suppurée).

Ce n'est pas contagieux.

Ma peau est douloureuse à certains endroits.

J'ai mal.

J'ai de la difficulté à me déplacer /  
à faire certaines choses.

## PARLER DE SON TRAITEMENT

Je prends un traitement pour ma maladie de Verneuil  
(Hidrosadénite Suppurée).

Voici l'ordonnance de mon médecin pour maladie  
de Verneuil (Hidrosadénite Suppurée).

## DEMANDER DE L'AIDE

Où puis-je trouver un généraliste ?

Où puis-je trouver un dermatologue ?

Quel numéro appeler pour une ambulance ?

Vous savez où est la pharmacie de garde ?

Je dois aller à l'hôpital.

Il faudrait contacter mon médecin en France.

Il faudrait contacter mon assurance.

# utiles en anglais



I have Verneuil's disease  
(Hidradenitis Suppurativa).

It is not contagious.

My skin hurts in certain places.

It hurts.

I have difficulty getting around /  
have difficulty doing certain things.

I am taking treatment for my Verneuil's disease  
(Hidradenitis Suppurativa).

Here is my doctor's prescription for my Verneuil's disease.  
(Hidradenitis Suppurativa).

Where can I find a general practitioner?

Where can I find a dermatologist?

What number should I call for an ambulance?

Do you know where I can find an on-call pharmacy?

I need to go to the hospital.

I need to contact my doctor in France.

I need to contact my insurance.



# Références bibliographiques

1. Assurance Maladie. Site internet. <https://www.ameli.fr/> Site consulté le 11 février 2025.
2. Site officiel de l'administration française <https://www.servicepublic.fr/particuliers/vosdroits/F720> Site consulté le 11 février 2025.
3. American Academy of Dermatology Association. Site internet. <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hidradenitis-suppurativa-treatment> Site consulté le 11 février 2025.
4. Mayo Clinic. Site internet. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hidradenitis-suppurativa/in-depth/hidradenitis-suppurativa-self-care/art-20168983> Site consulté le 11 février 2025.
5. Association Solidarité Verneuil. Site internet. <https://www.solidarite-verneuil.org/page/271986-conseils-et-astuces> Site consulté le 11 février 2025.
6. Association Française pour la Recherche sur l'Hidrosadénite. Guide Questions-Réponses. Maladie de Verneuil, Hidrosadénite suppurée. Disponible sur [www.afrh.org](http://www.afrh.org)
7. Association Française pour la Recherche sur l'Hidrosadénite. Les clés de la maladie de Verneuil. Guide à l'usage des patients et de leur entourage pour apprendre à connaître la maladie de Verneuil et ses traitements. Disponible sur [www.afrh.org](http://www.afrh.org)
8. Institut Pasteur. Site internet. <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/maladie-verneuil> Site consulté le 11 février 2025.
9. Société Française de Dermatologie. Dermato info, site internet. <https://dermato-info.fr/fr/les-traitements-en-dermatologie/les-photosensibilisants> Site consulté le 11 février 2025.
10. Reso Dermatologie. Site internet. <https://www.reso-dermatologie.fr/maladie-de-verneuil-et-autres-problemes-de-sante/> Site consulté le 11 février 2025.
11. Mangerbouger.fr Site internet. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/s-informer-sur-les-differentes-pratiques-alimentaires/qu-est-ce-que-le-regime-mediterraneen> Site consulté le 11 février 2025.
12. Bouchard D. Maladie de Verneuil : nouvelles recommandations. Post'U 2023. FMC HGE.

# UCBCares®

Au service des patients

---

*Notre équipe UCBCares® vous accompagne en vous proposant un service personnalisé. Nous mettons à votre disposition des documents et des outils pratiques adaptés à votre parcours de soin.*

---



## SITE INTERNET

[www.ucbcares.fr](http://www.ucbcares.fr)



## E-MAIL

UCBCares.FR@ucb.com



## TÉLÉPHONE

**0 805 222 949** Service & appel gratuits

+33 (0) 1 47 29 45 55\*\*

\* Appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine

\*\* Prix d'un appel national



Qu'avez-vous

Votre avis nous intéresse, prenez quelques instants pour répondre à ce court questionnaire en scannant le QR code ci-dessous :



pensé de ce passeport ?



# Notes





UCB Pharma SA, capital : 82.731.600 €, SIREN :  
562 079 046, RCS Nanterre, siège social : 420 rue  
d'Estienne d'Orves - 92700 COLOMBES, France



Inspired by **patients**.  
Driven by **science**.

Inspirés par les patients. Guidés par la science.