

POUR VOYAGER SEREINEMENT



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

*Inspirés par les **patients**. Guidés par la **science**.*

Ce pass rhumato appartient à

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse du domicile :

.....
.....

Téléphone :

N° de sécurité sociale :

.....

Mon assurance/Ma mutuelle :

.....

.....



Mes contacts

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Nom : Prénom :

Téléphone :

Email :

MÉDECIN TRAITANT

Nom : Prénom :

Téléphone :

Email :

PHARMACIEN

Nom :

Téléphone :

Email :

MÉDECIN SPÉCIALISTE

Nom : Prénom :

Téléphone :

Email :

AUTRE

Nom : Prénom :

Fonction :

Téléphone :

Email :

Les préparatifs

Vous partez en voyage à l'étranger, il est tout à fait possible de voyager lorsqu'on est atteint d'une maladie rhumatologique, même s'il faut penser à certaines choses avant le départ. Voici quelques conseils pour que tout se passe bien.



Le saviez-vous ?

Vous pouvez souscrire à 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⁽¹⁾.

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⁽¹⁾.
- **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⁽¹⁾.



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

Les préparatifs avant un voyage



Ordonnances et documents médicaux

- Pour améliorer votre 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 rhumatologique ⁽¹⁾.
- 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, des seringues et aiguilles ⁽¹⁾.

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.



Vaccins

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

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

Consultez votre médecin traitant au minimum entre 4 et 6 semaines avant votre départ pour en discuter avec lui ⁽¹⁾.

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

avant un voyage



Traitements

- Consultez votre médecin avant votre départ en l'informant de la durée et du lieu de votre séjour⁽¹⁾.
- Prévoyez suffisamment de médicaments pour la durée du séjour, voire un peu plus dans l'hypothèse d'un retour retardé⁽¹⁾.
- 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⁽¹⁾.
- Et 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.⁽¹⁾

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⁽¹⁾.

- Certains médicaments doivent être gardés 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^(1,3).
- Si c'est le cas, vérifiez si les endroits où vous allez loger sont bien équipés de réfrigérateur. Ils pourront stocker vos médicaments qui ont besoin d'être conservés à basse température⁽⁴⁾.
- Si vous partez pour une destination ensoleillée, vérifiez avec votre dermatologue, rhumatologue ou 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⁽⁵⁾.

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

avant un voyage



Bagages

- Pour vos valises, privilégiez les modèles munis de roulettes qui sont plus faciles à utiliser⁽⁴⁾.
- Pour les sacs, n'oubliez pas que les sacs à dos sont moins éprouvants à porter que les sacs à main⁽⁴⁾.
- À l'aéroport, n'hésitez pas à utiliser les chariots à bagages et les autres services d'assistance au déplacement qui peuvent vous être proposés⁽⁴⁾.



No stress !

Le stress peut augmenter les symptômes de certaines maladies rhumatologiques : essayez de vous mettre à l'abri des inquiétudes de dernière minute en préparant bien votre voyage...



Vêtements

- N'oubliez pas d'emporter des vêtements adaptés au climat du pays où vous vous rendez et qui soient confortables.
- Privilégiez les vêtements amples, faciles à mettre, qui s'attachent par devant⁽⁶⁾.
- Évitez les fermetures avec des boutons, plus compliquées à manipuler que les fermetures éclair ou à velcro⁽⁶⁾.
- Il existe des aides pour faciliter l'habillage (enfile-bas, chausse-pieds...) ⁽⁶⁾.
- Choisissez des chaussures confortables. Elles doivent pouvoir maintenir le talon bien en place, soutenir votre voûte plantaire et ne pas modifier la forme naturelle de votre pied. Il est conseillé d'éviter les modèles qui ont une forme pointue, étroite ou peu profonde⁽⁴⁾.



La trousse à pharmacie de voyage⁽¹⁾

Les premiers soins

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

- Un désinfectant hydroalcoolique
- Des compresses stériles et sparadrap (ou des pansements stériles)
- Des compresses hémostatiques
- Une 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⁽⁵⁾.
- Une crème hydratante pour apaiser les éventuels coups de soleil
- Des pansements gras
- Des bandelettes adhésives médicales
- Une bande de contention, une paire de ciseaux et une épingle à nourrice pour l'attacher
- Une pince à épiler
- 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)



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

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



La trousse à pharmacie de voyage⁽¹⁾

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 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
- Un anti-diarrhéique

- Du sérum physiologique, en dosette à usage unique
- Un répulsif contre les insectes

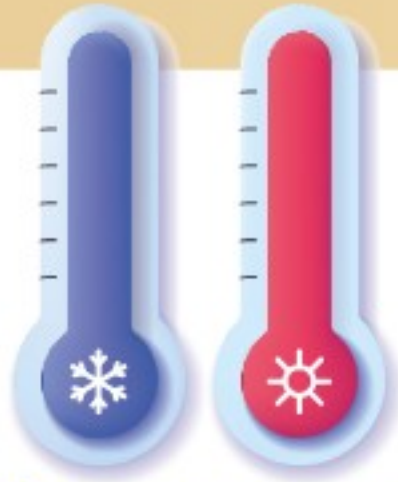


Tout autre médicament conseillé par votre médecin ou votre pharmacien en fonction de votre état de santé et de la destination de votre voyage.

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

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

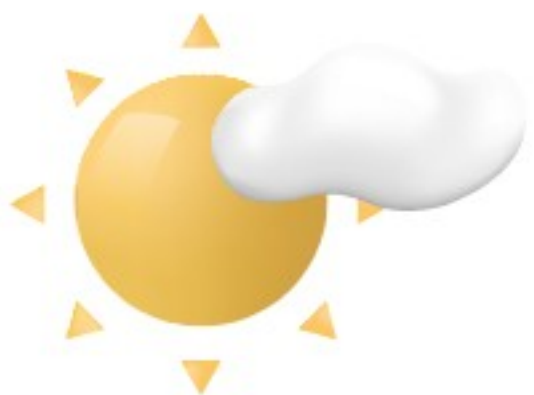
Les conseils pendant un voyage



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 ⁽¹⁾.



Bien gérer l'exposition au soleil

De nombreux médicaments peuvent augmenter la sensibilité au soleil, parlez-en à votre médecin. Dans tous les cas, évitez le soleil entre 10 et 16 heures, lorsque les rayons ultraviolets sont les plus forts. Appliquez régulièrement un écran solaire d'indice 50 au minimum sur votre peau toutes les 2 ou 3 heures, 15 à 30 minutes avant de vous mettre au soleil. Si vous nagez ou si vous transpirez abondamment, mettez-en plus souvent ⁽⁵⁾.



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 ! L'activité physique peut soulager vos douleurs, diminuer la raideur matinale de vos articulations et vous aider à vous sentir moins fatigué ⁽⁷⁾.
- Vous balader à pied ou à vélo pour découvrir les environs, nager si vous êtes au bord de l'eau... choisissez l'activité que vous préférez ⁽³⁾!
- Évitez cependant de pratiquer des exercices violents ou de courir sur des surfaces dures, et écoutez votre corps : ne continuez pas votre activité en cas de douleur ⁽³⁾.
- Dans tous les cas, avant toute reprise d'une activité physique, discutez-en avec votre médecin ⁽³⁾.

Les conseils pendant un voyage



Dans l'assiette, objectif Méditerranée !

En vacances, faites-vous plaisir à table ! Il est conseillé pour les personnes qui souffrent de rhumatismes inflammatoires chroniques d'adopter une alimentation de type méditerranéen⁽⁷⁾.

→ **Les aliments à privilégier** : produits céréaliers complets, légumes, fruits, huile d'olive, poissons gras et légumineuses⁽⁷⁾.

Il est conseillé également de réduire les apports en viandes, en consommant de préférence les viandes blanches⁽⁷⁾.

Buvez beaucoup d'eau !

Consommez avec modération sodas et boissons alcoolisées⁽⁸⁾.



Des liens utiles pour des vacances adaptées

Vous pouvez trouver des établissements labellisés « Tourisme & Handicap » (garantie d'un accueil efficace et adapté aux besoins indispensables des personnes handicapées)⁽⁹⁾ :

Sur le site du ministère de l'Economie :

<https://www.tourisme-handicap.gouv.fr/fr/trouver-etablissement-accessible-labellise-tourisme-handicap>

Sur le site de l'association « Tourisme et Handicaps » :

<https://tourisme-handicaps.org/espace-grand-public>

Ces annuaires répertorient les gîtes, les chambres d'hôtes, les villages vacances, les musées, etc.

Vous y trouverez également d'autres idées pour préparer vos vacances. L'annuaire du ministère propose, par exemple, un guide des parcs nationaux accessibles et le site de l'association Tourisme et Handicaps indique des liens utiles pour les personnes qui souffrent de problèmes de mobilité⁽⁹⁾.



Les phrases

utiles en anglais



PARLER DE SA MALADIE

J'ai une polyarthrite rhumatoïde / un rhumatisme
psoriasique / une spondylarthrite

Ce n'est pas contagieux

Mon articulation est douloureuse

J'ai mal

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

I have rheumatoid arthritis / psoriatic arthritis /
ankylosing spondylitis

It is not contagious

My joint is painful

I am in pain

I have difficulty getting around
/ have difficulty doing certain things

PARLER DE SON TRAITEMENT

Je prends un traitement pour ma polyarthrite rhumatoïde /
mon rhumatisme psoriasique / ma spondylarthrite

Voici l'ordonnance de mon médecin pour ma polyarthrite
rhumatoïde / mon rhumatisme psoriasique /
ma spondylarthrite

I take a treatment for my rheumatoid arthritis / psoriatic
arthritis / ankylosing spondylitis

Here is my doctor's prescription for my rheumatoid
arthritis / psoriatic arthritis /
ankylosing spondylitis

DEMANDER DE L'AIDE

Où puis-je trouver un médecin généraliste ?

Où puis-je trouver un rhumatologue ?

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

Where can I find a general practitioner?

Where can I find a rheumatologist?

What number do you call for an ambulance?

Do you know where the closest on-call pharmacy is?

I need to go to the hospital

I'd have to contact my doctor in France

I'd need to contact my insurance company



Références bibliographiques

1. Assurance Maladie. Site internet. <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international/protection-sociale-etranger/vacances-etranger>, <https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/medicaments-et-situation-de-vie/preparer-trousse-medicaments-voyage> Site consulté le 16 février 2023.
2. Site officiel de l'administration française <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F720> Site consulté le 16 février 2023.
3. Association nationale de défense contre la polyarthrite rhumatoïde. Site internet. <http://www.polyarthrite-andar.com/Je-pars-en-voyage-a-l-etranger> et <http://www.polyarthrite-andar.com/Exercice-physique> Consulté le 13 octobre 2023.
4. Société de l'arthrite du Canada. Site internet. <https://arthrite.ca/bien-vivre/2020/7-conseils-pour-reduire-le-stress-lie-aux-voyages> et <https://arthrite.ca/bien-vivre/2023/votre-guide-de-voyage-estival-adapte-a-l-arthrite> et <https://arthrite.ca/living-well/2017/cinq-arthri-conseils-pour-les-voyages-en-avion> Consulté le 13 octobre 2023.
5. Arthritis Research Canada. Site internet. <https://www.arthritisresearch.ca/notre-guide-pour-profiter-du-soleil/> Consulté le 13 octobre 2023.
6. Association nationale de défense contre la polyarthrite rhumatoïde. Brochure « La polyarthrite rhumatoïde et les aides techniques ». Collection Article ! numéro 6.
7. Association Française des Polyarthritiques & des rhumatismes inflammatoires chroniques. Site internet. <https://www.polyarthrite.org/vivre-avec/au-quotidien/> et <https://www.polyarthrite.org/vivre-avec/etre-acteur-de-sa-prise-en-charge/#prevention> Consulté le 25 octobre 2023.
8. Association Française des Polyarthritiques & des rhumatismes inflammatoires chroniques. Magazine Polynutrition. Décembre 2019.
9. Association Française des Polyarthritiques & des rhumatismes inflammatoires chroniques. Fiche « Des vacances accessibles ». Février 2023.

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



E-MAIL

UCBCares.FR@ucb.com



TÉLÉPHONE

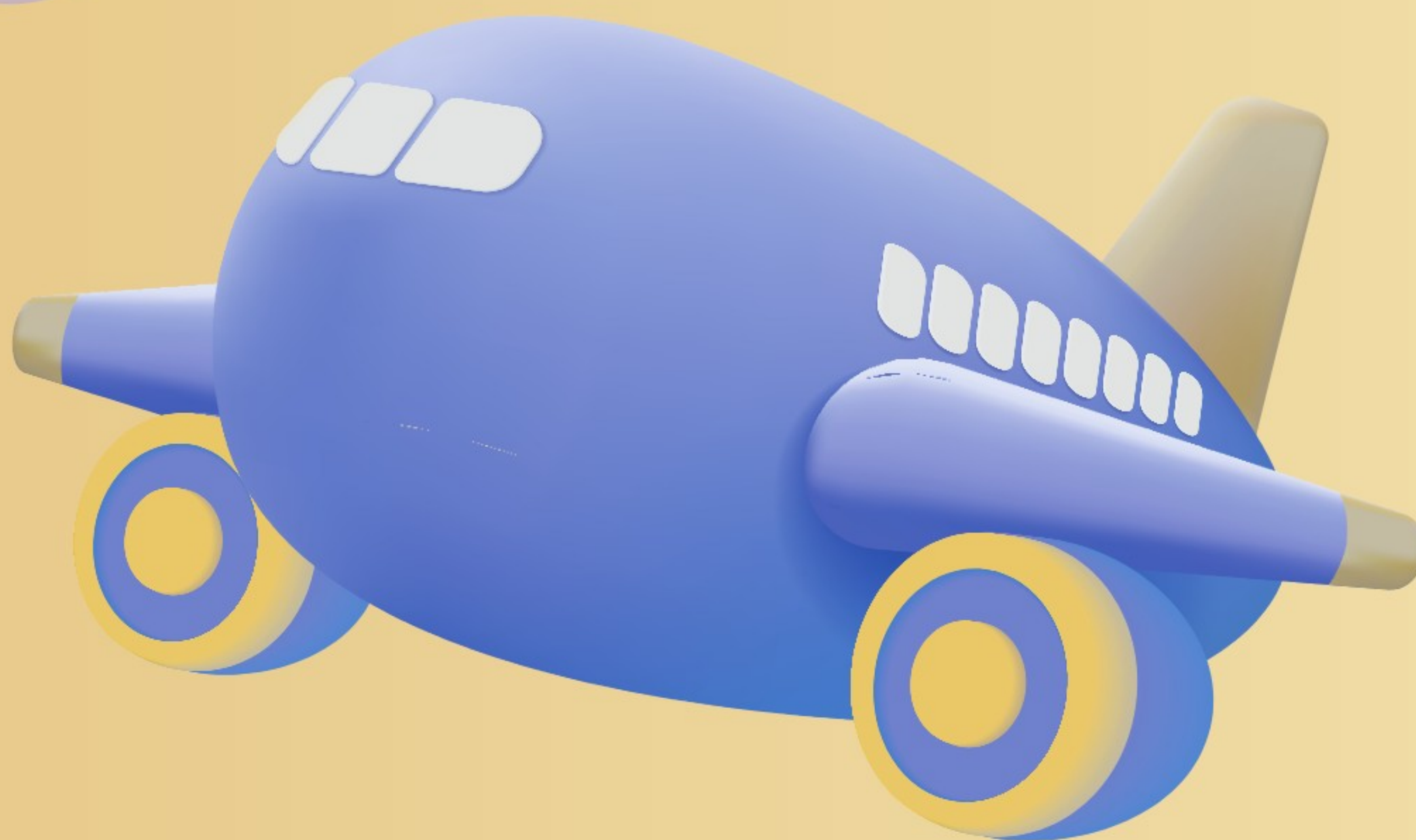
0 805 222 949

Service & appel
gratuits *

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

* Appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine

** Prix d'un appel national



D-24/0001 - Janvier 2024

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**.*