

Voyages et vaccinations



FERRING

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

MALADIES INFLAMMATOIRES
CHRONIQUES DE L'INTESTIN

vivre avec une
MICI

VOYAGES

LES MICI NE SONT PAS UN OBSTACLE AUX VOYAGES.

Cependant, sauf urgences professionnelles, mieux vaut envisager les déplacements en période de rémission quand tout va bien.

Comme pour tout voyageur, quelques précautions élémentaires sont nécessaires, en sachant rester raisonnable sur les destinations.

Les perspectives d'un voyage peuvent être source d'angoisse et sont un défi pour un patient porteur de MICI avec à la clé plusieurs questions :

- langue, transports, hygiène ;
- médicaments, soins médicaux ;
- alimentation (que boire, que manger...) ;
- vaccinations (cf. chapitre spécifique) et prévention médicamenteuse de certaines maladies (paludisme par exemple).

■ LANGUE - TRANSPORTS ET HÉBERGEMENT - HYGIÈNE

L'anglais est la langue de référence du voyageur, un lexique avec quelques termes médicaux est souhaitable.

Transports – hébergement et hygiène :

Les toilettes et sanitaires sont un souci permanent pour les patients porteurs de MICI :

- en avion réservez plutôt un siège côté allée près des toilettes auprès de la compagnie en lui demandant par ailleurs si des repas spécifiques peuvent être proposés (ex : sans fibres ou sans lactose) ;
- en autocar renseignez-vous sur les "pauses pipi" ou si le bus est équipé de toilettes ;
- vérifiez auprès de votre hébergeur (hôtel ou autres) quel type de commodités vous sont proposées ;
- pour les longs trajets en voiture, préférez parfois les itinéraires très fréquentés, en général mieux dotés en aires de repos, stations-service et restaurants... ;
- pensez aussi à quelques rouleaux de papier toilette.

ALIMENTATION

Changement d'alimentation, turista (diarrhée du voyageur) favorisent chez tout voyageur la survenue de troubles digestifs plus ou moins graves... a fortiori pour toute personne dont le tube digestif est fragilisé.

Ces désordres peuvent par ailleurs être le facteur déclenchant d'une poussée de la maladie.

Aucune recette "miracle" ne permet de les prévenir à 100 %. Néanmoins, le respect strict des consignes suivantes est souhaitable :

- évitez glaçons, glaces, salades, aliments réchauffés ou non cuits (fruits de mer, mollusques...) et les aliments offerts par les vendeurs de rue ;
- buvez de l'eau minérale embouteillée ouverte devant vous ou de l'eau bouillie ou désinfectée (idem pour le lavage des dents) ;
- soyez vigilant face aux produits laitiers, faites bouillir le lait non pasteurisé ;
- n'oubliez pas que les excès de soleil, d'alcool ou de mets épicés peuvent perturber la digestion normale ;
- lorsque vous choisissez des fruits et des légumes, choisissez ceux que vous pouvez peler vous-même. Lavez-les bien.

Il n'existe pas à ce jour de prévention médicamenteuse validée de la turista.

Les traitements utilisés sont les mêmes que pour la population générale à base d'antidiarrhéiques, d'anti-infectieux voire d'antibiotiques.

MÉDICAMENTS

Vous devez faire le point avec votre médecin sur l'état évolutif de votre maladie et profiter de cette consultation pour vous faire établir :

- un résumé de votre histoire clinique (si possible en anglais) ;
- une ordonnance établie en dénomination commune internationale (DCI) de vos médicaments habituels et des traitements éventuels communs à tout voyageur (antidiarrhéiques) ;
- une liste d'éventuelles consignes d'adaptation de votre traitement en cas de problème.

Votre médecin vérifiera avec vous la mise à jour de vos vaccinations.

Pour ce qui est de vos traitements :

- emmenez suffisamment de médicaments pour la durée totale de votre séjour et même plus, en prévoyant les retards possibles... ;
- prenez vos médicaments dans vos bagages à main avec votre ordonnance et les notices ;
- ne pas oublier une crème solaire ou un écran total. Une consultation dermatologique pourra s'envisager si vous voyagez fréquemment en zone ensoleillée ;
- prévoyez un conditionnement spécial si vous utilisez des suppositoires ou si vous voyagez en pays chaud ;
- il est bien évident, qu'en cas de traitement d'entretien nécessitant une prise en charge hospitalière, il convient de programmer le voyage dans l'intervalle de deux rendez-vous.

Il n'y a pas de contre-indication à la chimio-prophylaxie contre le paludisme.

Prise en charge des soins médicaux éventuels

Modulable, en fonction du pays dans lequel vous vous rendez :

- pour la communauté économique européenne et certains pays voisins (ex : Suisse) vous pouvez vous faire établir une carte européenne d'assurance maladie qui est valable un an et qui ne réclame pas de document spécifique pour être établie. Elle s'utilise comme la carte vitale et remplace les anciens formulaires papier. Prévoyez de faire la demande auprès de votre caisse au moins 15 jours avant votre départ ;
- pour les autres pays, prenez contact avec votre caisse d'assurance maladie car certains accords bilatéraux de prise en charge des soins existent. Si vous devez faire l'avance des frais, pensez à conserver tous les justificatifs. Selon le code de la sécurité sociale, une prise en charge forfaitaire au retour est possible ;
- dans tous les cas, prenez une garantie d'assistance et de rapatriement.

D'une manière générale, il est aujourd'hui conseillé de se renseigner sur les risques d'épidémie infectieuse (ex. : virus de la grippe, paludisme...) dans les pays que vous projetez de visiter et de suivre les mesures recommandées.

Les MICI ne sont pas une contre-indication aux voyages, toutefois un minimum de précautions et d'organisation est requis !

VACCINATIONS

La vaccination est basée sur la stimulation des systèmes de défense de l'organisme vis-à-vis d'agents infectieux extérieurs (bactéries, virus) de manière à prévenir ou à atténuer les maladies induites par ces agents, bien entendu sans provoquer la maladie.

Il existe schématiquement deux types de vaccins :

- **GROUPE 1** – les vaccins dits vivants atténués :

fièvre jaune (antiamarile), tuberculose (BCG), polio oral, varicelle-zona, oreillons, rougeole, rubéole, rotavirus.

- **GROUPE 2** – les vaccins inactivés, recombinants et anatoxines :

tétanos, diphtérie, coqueluche, méningocoque, pneumocoque, hépatite A et B, fièvre typhoïde, rage, grippe, choléra, haemophilus influenzae type b, poliomyélite injectable, papillomavirus (HPV), leptospirose, encéphalite à tiques.

Les vaccins peuvent être utilisés seuls ou en association. L'immunité acquise (capacité de défense) est variable d'un vaccin à l'autre, de même que la durée de la protection acquise. Certains s'adressent à la population générale, d'autres à des populations particulières.

Chaque vaccination repose sur un calendrier vaccinal propre à chaque vaccin, l'immunité acquise apparaît en général au bout de quelques jours à quelques semaines. Les vaccinations de rappel sont nécessaires au maintien d'une protection durable.

Certaines vaccinations ne peuvent être pratiquées que dans des centres autorisés (fièvre jaune par exemple).

Pour les patients porteurs de **MICI**, il est impératif d'être à jour de ces vaccinations avant de débiter certains traitements. Il est important de vérifier son carnet de santé ou de vaccination.

Chez les patients sous **traitement immunomodulateur** (corticothérapie, immunosuppresseurs, anti-TNF alpha) les vaccins dits vivants du groupe 1 **sont contre-indiqués**. Il est même recommandé d'attendre 3 mois après la fin du traitement immunomodulateur pour mettre en route la vaccination. Pour les vaccins du groupe 2, la vaccination est possible sans danger, en revanche son efficacité peut être moindre voire nulle. Il convient donc de vérifier à l'aide du dosage des anticorps l'efficacité de la vaccination.

Le patient voyageur souffrant de MICI ayant besoin d'une vaccination du groupe 1 comme la fièvre jaune ne pourra pas faire cette injection s'il est sous traitement immunomodulateur. Dans le cas contraire, il n'y aura aucune contre-indication. En cas de voyage nécessitant des vaccinations spécifiques, il est préférable d'en parler avec son spécialiste pour vérifier l'absence de contre-indication.

Il est donc fondamental, dès le diagnostic de MICI posé, dans la mesure du possible :

- de contrôler l'état vaccinal du patient ;
- d'envisager les rappels de vaccination ;
- de pratiquer au cas par cas certaines primo-vaccinations notamment du groupe 1 si nécessaire en fonction des orientations personnelles ou professionnelles du patient (par ex : fièvre jaune qui ne sera plus possible sous immunosuppresseurs ou anti-TNF alpha).

Enfin toute vaccination est relativement contre-indiquée lorsqu'une maladie est en phase aiguë et donc lors d'une MICI en poussée.

