

Fondation pour l'Aide à  
la Recherche sur la  
Sclérose en Plaques

**Fondation ARSEP**



**Emmanuelle  
PLASSART-SCHIESS**  
Responsable scientifique

# SCLÉROSE EN PLAQUES et VACANCES



# AVANT D'ORGANISER VOS VACANCES, PENSEZ

AVANT  
D'ORGANISER  
VOS VACANCES

- ✓ A vos envies ;
- ✓ Votre énergie/fatigue ;
- ✓ Votre mobilité ;
- ✓ Votre condition physique ;
- ✓ Vos accompagnateurs ;

## BON A SAVOIR

Partir avec un accompagnateur « valide » permet éventuellement partager les frais d'hébergement, de transport et d'entrée dans les musées.

En effet, il arrive souvent que la personne handicapée bénéficie d'un tarif remisé et que l'accompagnateur ne paie pas du tout.

BON A SAVOIR

## AVANT DE CHOISIR LA DESTINATION, PENSEZ

- ✓ Au mode de transport et à sa durée
- ✓ À la réaction à la chaleur
- ✓ Au décalage horaire
- ✓ Aux vaccinations
- ✓ À l'accessibilité des sites
- ✓ À l'assurance voyage
- ✓ À la carte européenne d'assurance maladie

AVANT DE  
CHOISIR SA  
DESTINATION

# LES SITES UTILES

✓ **Pour la vaccination :**

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>

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

✓ **Pour l'accessibilité aux sites :**

<http://accesstrip.org/>

<http://www.handiplage.fr/>

<http://www.france-montagnes.com/webzine/activites/handiski-dans-tous-les-massifs-francais>

✓ **À la carte européenne d'assurance maladie :**

<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international/vacances-etranger>

AVANT DE  
CHOISIR SA  
DESTINATION

# RÉSERVER SON HÉBERGEMENT

- ✓ **Hôtel, gîte, village de vacances, camping.**

Label :

- ✓ « Tourisme et handicap »

Mention :

- ✓ « Accessibilité aux personnes à mobilité réduite »
- ✓ « Accessibilité tourisme & handicap »

- ✓ **Échanger sa maison :**

- ✓ Handirem, site d'échange de maisons adaptées

## AVANT DE RÉSERVER SON HÉBERGEMENT, VÉRIFIEZ :

- ✓ L'accès au logement : stationnement réservé, revêtement du sol, ... ?
- ✓ L'entrée du bâtiment : marche, rampe d'accès, sas, ...?
- ✓ L'intérieur du bâtiment : étages, ascenseurs, accès aux prestations, ....?
- ✓ La salle de bain : baignoire, douche, barre d'appui, ...?
- ✓ Les toilettes : ouverture de la porte, hauteur de la cuvette, espace, ....?
- ✓ La chambre : hauteur du lit, espace autour, ...?

AVANT DE  
RÉSERVER SON  
HÉBERGEMENT

**POUR  
RÉSERVER SON  
HÉBERGEMENT**

## LES SITES UTILES

✓ **Label « Tourisme et Handicap » :**

[www.tourisme-handicaps.org](http://www.tourisme-handicaps.org)

✓ **Pour louer :**

[www.gites-de-france.com](http://www.gites-de-france.com)

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

[www.clevacances.com](http://www.clevacances.com)

✓ **Pour échanger :**

[www.handirem.org](http://www.handirem.org)



# CHOISIR SON MODE DE TRANSPORT

- ✓ **Par la route :**
  - ✓ vérifier les travaux, les prix, l'accessibilité, les stations services ;
  - ✓ penser à l'eau et aux encas ;
- ✓ **Par le train :** la SNCF propose
  - ✓ des réductions dans certaines conditions ;
  - ✓ un service gratuit pour faciliter le déplacement des personnes en situation de handicap ;
- ✓ **Par bateau :**
  - ✓ vérifier l'accessibilité des différentes installations et de l'accès aux différentes animations ;

# CHOISIR SON MODE DE TRANSPORT

## ✓ Par l'avion :

- ✓ vérifier avec le médecin traitant si pas de contre-indications ;
- ✓ entente préalable avec le service médical de la compagnie ;
- ✓ consignes à respecter pour le transport des médicaments ;
- ✓ vérifier les conditions de transport en soute des fauteuils et les conditions de circulation dans l'avion ;
- ✓ un accompagnateur peut être exigé ;
- ✓ assistance obligatoire aux personnes handicapées, de leur arrivée au terminal à l'embarquement ;

## Sur Air France :

- ✓ tarif préférentiel pour les personnes détentrices de la carte d'invalidité et pour leur accompagnateur ;
- ✓ assistance « Saphir » ;

## LES SITES UTILES

✓ **Pour les autoroutes :**

<http://www.autoroutes.fr/fr/services-aux-personnes-a-mobilite-reduite.htm>

✓ **Pour échanger une voiture aménagée entre particuliers :**

[www.wheeliz.com/f](http://www.wheeliz.com/f)

✓ **Pour Air France :**

**Service aux personnes handicapées ou à mobilité réduite**

[www.airfrance.fr/common/image/pdf/fr/guide\\_pmr\\_fr.pdf](http://www.airfrance.fr/common/image/pdf/fr/guide_pmr_fr.pdf)

**Mobilité réduite ou autre handicap :**

[www.airfrance.fr/FR/fr/common/guidevoyageur/assistance/pmr\\_reservation\\_airfrance.htm](http://www.airfrance.fr/FR/fr/common/guidevoyageur/assistance/pmr_reservation_airfrance.htm)

# LES SITES UTILES

✓ **Pour la SNCF :**

**Pour les réductions :**

[www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/priorite-et-reductions/](http://www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/priorite-et-reductions/)

**Service handicap et autonomie :**

[www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/services-handicap-et-autonomie/](http://www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/services-handicap-et-autonomie/)

**Accessibilité gare par gare :**

[www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/accessibilite-gare-par-gare/](http://www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/accessibilite-gare-par-gare/)

**Accessibilité TER :**

<https://www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/services-handicap-et-autonomie/nos-services-d-assistance/article/acces-ter>

**Les compagnons du voyage :**

[www.compagnons.com](http://www.compagnons.com)

**CHOISIR SON  
MODE DE  
TRANSPORT**

# VOYAGER AVEC SES MÉDICAMENTS

## ✓ **Quelque soit la destination :**

- ✓ respecter les températures de conservation des médicaments ; prévoir une glacière ou un sac isotherme ;
- ✓ prévoir le traitement pour toute la durée du séjour ;
- ✓ emporter une ordonnance ;
- ✓ transporter les médicaments avec leur emballage et leur notice ;

## ✓ **Si vous partez à l'étranger :**

- ✓ prévoir une ordonnance rédigée en anglais ou dans la langue du pays ;
- ✓ emporter le traitement pour quelques jours supplémentaires ;
- ✓ Prévoir des médicaments pour les ennuis de santé qui pourraient survenir ;

# VOYAGER AVEC SES MÉDICAMENTS

- ✓ **Si vous voyagez en avion :**
  - ✓ les cachets peuvent être transportés en cabine ;
  - ✓ les solutions liquides peuvent être embarquées en bagage à main uniquement si le passager est en mesure de présenter l'ordonnance mentionnant le nom exact des médicaments aux agents de contrôle ;
  - ✓ Les seringues à usage médical sont autorisées en cabine sur prescription uniquement ;
  - ✓ se renseigner auprès de la compagnie pour savoir si un réfrigérateur est mis à disposition ;

**Prévoir du temps pour les contrôles à l'embarquement !**

## PASSER LA DOUANE

# PASSER LA DOUANE

- ✓ **En Europe** : le transport des médicaments d'un pays européen à un autre est soumis à un ensemble de lois et de règlements :
  - ✓ la quantité transportée doit être limitée à celle nécessaire pour un usage personnel pour la durée du séjour ou, à défaut, à 3 mois de traitement ;
- ✓ **Hors Europe** : pas d'harmonisation des réglementations, mais seulement des recommandations de l'OMS ;

Pour plus d'information, contacter le Centre de Renseignements des Douanes : <http://www.douane.gouv.fr>

# Voyages

## SE FAIRE CONSEILLER & AIDER

SE FAIRE  
CONSEILLER &  
AIDER

- ✓ **Les agences de voyage spécialisées :**
  - ✓ **Adaptours** : <http://www.adaptours.fr/>
  - ✓ **Yoola** : <https://www.yoola.fr/> ;
  - ✓ **Comptoir des voyages** : [www.comptoir.fr](http://www.comptoir.fr) ;
  - ✓ **Access tourisme service** : <http://www.access-tourisme.com/> ;
  - ✓ **La tortue baroudeuse** : <http://www.tortue-baroudeuse.fr/> ;
  - ✓ **APF Evasion** : [www.apf-francehandicap.org/association-handicap/sejours-vacances-adaptés](http://www.apf-francehandicap.org/association-handicap/sejours-vacances-adaptés)
  
- ✓ **Les plateformes d'accompagnement :**
  - ✓ **Faciligo** : <https://faciligo.fr/> ;
  - ✓ **Handivalise** : <https://www.handivalise.fr/> ;
  
- ✓ **Les villages répit famille**





**BONNES VACANCES !**

# INFORMER, SOUTENIR, ACCOMPAGNER



LA FONDATION ARSEP  
EST MEMBRE DU  
**COMITÉ DE LA CHARTE**  
**DON EN CONFIANCE**  
DEPUIS 2012

L'AGRÉMENT A ÉTÉ  
RENOUVELÉ EN 2018



Donenconfiance.org