

# VACANCES et sclérose en plaques



Avertissement :

L'information médicale est fréquemment actualisée en fonction de l'évolution des connaissances et des textes officiels qui émanent du ministère de la Santé. Compte-tenu de la rapidité de l'évolution des progrès scientifiques en matière de thérapie, la Fondation ARSEP ne saurait être tenue responsable des conséquences dommageables résultant d'une information erronée, obsolète ou non encore intégrée dans cette édition ou d'une mauvaise compréhension de l'information par le lecteur. Il vous appartient de vérifier auprès de votre médecin ou de votre pharmacien ou à la lecture du conditionnement, que votre état de santé permet la prise ou l'arrêt d'un médicament ou l'association de plusieurs médicaments.

Les informations concernant la maladie et sa prise en charge, qui sont mentionnées dans le présent ouvrage, sont des informations générales ; elles ne constituent en aucun cas des diagnostics ou des prescriptions personnelles. Seule la relation clinique préalable avec un médecin peut permettre d'établir un diagnostic individuel et une conduite à tenir. En conséquence, malgré le soin apporté à la rédaction de cet ouvrage, la Fondation ARSEP ne saurait être tenue responsable des informations qui y sont ou n'y sont pas contenues, le lecteur restant seul responsable de son automédication.

© photos : Flyingblue, fotolia.com, Fondation ARSEP.  
Fondation ARSEP, service communication, mars 2018



Chaque année, se pose pour nombre d'entre vous, le problème du départ en vacances : Où puis-je aller ? Dans quelles conditions ? Que faire sur place en cas de modification de mon état de santé ?

Partir en vacances avec une maladie chronique est cependant tout à fait possible si l'on respecte certaines règles.

Grâce au soutien d'AirFrance et de son programme "FlyingBlue", la Fondation ARSEP a le plaisir de mettre à votre disposition cette brochure qui fera, en préparant votre voyage au mieux, que l'heure soit vraiment aux vacances. Ces périodes constituent un moment privilégié pour se retrouver, se détendre et pratiquer de nouvelles activités.

Aussi, pour passer d'agréables moments sans stress, faire ce qui vous tient à cœur et vous faire du bien, vous trouverez entre ces pages, quelques informations et règles que je vous laisse découvrir.

Je vous souhaite à tous de passer d'excellentes vacances !

Jean-Frédéric de Leusse,  
Président de la Fondation ARSEP

#### NOS REMERCIEMENTS A FLYINGBLUE

**FLYINGBLUE** FlyingBlue est le programme d'Air-France qui permet de récompenser la fidélité de ses clients. Mais ce programme peut aussi bénéficier aux structures caritatives, en particulier à notre Fondation. Depuis plusieurs années déjà, la Fondation ARSEP utilise les miles mis généreusement à sa disposition par les voyageurs d'Air France-KLM pour financer les déplacements de ses cliniciens et de ses chercheurs : vers des laboratoires extérieurs, nationaux ou internationaux pour entreprendre une période de formation dans le domaine de la SEP, mais aussi vers les congrès nationaux ou internationaux pour échanger des expériences et acquérir les informations les plus récentes sur la maladie. Le Conseil d'administration et le Comité scientifique de la Fondation sont d'autant plus touchés par cette action que c'est dans le souci d'aller toujours plus vite, que ses besoins, eux, vont grandissants.

Regagner une mobilité, redécouvrir les gestes simples de la vie quotidienne et se projeter dans l'avenir ; voilà le défi que la Fondation souhaite relever pour les millions de malades qui souffrent de cette affection dans le monde et auquel Air France-KLM accepte de participer. La Fondation ARSEP remercie très sincèrement la compagnie et ses voyageurs de l'intérêt qu'ils portent à sa cause et leur traduit ici sa chaleureuse reconnaissance.

La période des vacances est celle de l'année où il est possible de faire le vide, de recharger ses batteries, d'oublier les tracas du quotidien, de profiter de sa famille et de ses amis.

Il en va de même pour les personnes atteintes de sclérose en plaques. En effet, la maladie ne doit pas être un prétexte pour envisager les vacances avec appréhension. Toutefois, Il est préférable de discuter de vos projets de voyage avec votre médecin. Il vous aidera à évaluer de façon réaliste les efforts physiques que ces plans de vacances impliquent et les dispositions à prendre en cas de problème de santé.

Partir découvrir de nouveaux horizons ou simplement se reposer, aller au bout du monde ou à quelques kilomètres, tout peut être envisagé malgré la fatigue et le handicap.

Partir en vacances s'organise afin de mieux en profiter sur place.

# Ce qu'il faut SAVOIR



avant de  
réserver



**Même atteint de SEP, il est tout à fait envisageable de programmer un voyage pour la quasi-totalité des destinations et pour la durée souhaitée. Cependant certaines vérifications sont à faire avant de réserver le voyage :**

**LES VACCINATIONS** : Certaines destinations exigent une ou plusieurs vaccinations. Il est important de vérifier quel(s) vaccin(s) est/sont obligatoire(s) en fonction des zones à risque pour les principales maladies. Pour obtenir toutes les informations sur les vaccins obligatoires, consultez le site de l'Institut Pasteur :

[www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage](http://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage)

Ou contactez le Centre de vaccinations internationales de l'institut Pasteur ouvert du lundi au vendredi de 9h à 16h30 et le samedi de 9h à 11h30 sans interruption et sans rendez-vous :

213 bis rue de Vaugirard - 75015 Paris - 01 45 68 80 88.

Il est important de faire vos vaccins durant une période de stabilité, à savoir une période sans poussée et sans traitement par corticoïdes et de les faire suffisamment à l'avance pour faire face à d'éventuels effets secondaires. Discutez-en avec votre médecin.

**LA RÉACTION À LA CHALEUR (PHÉNOMÈNE D'UHTHOFF)** : Certaines personnes atteintes de SEP observent une aggravation temporaire ou réactivation de leurs symptômes lorsque la température ambiante est élevée et/ou lors d'un exercice physique intense entraînant une augmentation de la température corporelle (phénomène d'Uhthoff).

Dans ces cas-là, il faut éviter les saunas, les bains chauds ou les régions trop chaudes, limiter les expositions au soleil, privilégier les endroits à l'ombre et les espaces équipés de l'air conditionné, porter des vêtements légers ou réfrigérants et un chapeau, se baigner, prendre des douches/bains froids, modérer son activité physique, absorber de la glace. Il est donc important de

vérifier le climat local et d'en tenir compte lors du choix de sa destination et de ses activités.

*à savoir*

La chaleur n'aggrave pas la sclérose en plaques mais peut raviver les symptômes.

**SI VOUS UTILISEZ UN FAUTEUIL ROULANT** : Que vous utilisiez un fauteuil roulant ou une canne, assurez-vous que les lieux visités disposent d'un accès approprié et des installations nécessaires. Il existe des sites pour référencer l'accessibilité des villes (ou de destinations du monde entier), tel que le site [www.accesstrip.org](http://www.accesstrip.org) plateforme collaborative d'information sur l'accessibilité pour faciliter le voyage des Personnes à Mobilité Réduite.

**LE DÉCALAGE HORAIRE** : Il n'entraîne pas de poussées, mais peut influencer la fatigue. Cependant, si vous êtes très fatigué, évitez les destinations où le décalage horaire est trop important ou prévoyez un temps de repos en arrivant.

**L'ACCÈS À LA PLAGE** : Vous êtes en fauteuil roulant et vous cherchez un lieu de vacances proche de la mer, pour profiter des joies de la baignade. Certaines plages sont aménagées (chemin/rampe d'accès pour fauteuil, WC et douches adaptés, etc.) et sont labellisées par l'association Handiplage. Le label Handiplage apporte une information fiable et objective sur l'accessibilité des plages, en tenant compte de tous les types de handicaps. L'association délivre aux plages un label de quatre niveaux proposés en fonction des équipements et aménagements des sites : handiplagistes, sanitaires, douches, vestiaires, système audio-plage pour les non-voyants... Retrouvez la liste de toutes les plages labellisées sur : [www.handiplage.fr](http://www.handiplage.fr)



**L'ACCÈS AUX STATIONS DE SKI** : Des Alpes du Nord à celles du Sud, en passant par les Vosges, le Massif central ou les Pyrénées, tous les massifs ont désormais une offre à destination des personnes en situation de handicap. Retrouvez la liste des stations sur : [www.france-montagnes.com/webzine/activites/handiski-dans-tous-les-massifs-francais](http://www.france-montagnes.com/webzine/activites/handiski-dans-tous-les-massifs-francais)

**L'ASSURANCE VOYAGE** : Assurez-vous d'avoir cette assurance complète pour couvrir votre séjour et gardez des copies de vos documents avec vous en cas d'urgence. La survenue d'une poussée ou d'un problème médical (infection urinaire par exemple) ne nécessite pas systématiquement une hospitalisation ou un rapatriement, mais cela peut être utile de souscrire une assurance rapatriement selon la destination.

**LA CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE (CEAM)** : Dans la plupart des pays européens, elle donne droit à la prise en charge gratuite ou peu coûteuse par l'organisme local de Sécurité Sociale. Cette carte gratuite est disponible sur simple demande sur : [www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international/vacances-etranger](http://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international/vacances-etranger)

### *à savoir*

Lorsque vous partez en vacances à l'étranger, dans un pays hors Union européenne / Espace économique européen (UE/EEE) et Suisse, seuls les soins médicaux urgents et imprévus pourront, éventuellement, être pris en charge par votre caisse d'Assurance Maladie à votre retour en France.

**En cas de séjour à l'étranger supérieur à 3 mois** : L'Assurance Maladie n'accepte plus la délivrance de médicaments pour une durée supérieure à 3 mois. Pour pouvoir obtenir 3 mois de traitement, il faut que le médecin précise sur l'ordonnance « séjour à l'étranger » et que le voyageur se rende à sa Caisse d'Assurance Maladie pour faire tamponner son ordonnance. Le billet d'avion ou la réservation confirmée sont souvent demandés. Pour les séjours supérieurs à 3 mois, une tierce personne devra envoyer régulièrement



le traitement soit à une adresse privée, soit en poste restante si vous êtes itinérant, soit, dans certains cas, à l'ambassade du pays visité (par la valise diplomatique).

Il existe des **agences de voyages spécialisées** dans l'organisation de séjours pour personnes en situation de handicap. En voici quelques unes :



- **Adaptours**, Tour Operator qui conçoit, organise et distribue des voyages adaptés aux personnes à mobilité réduite. 32 rue de la Gravette - 33620 Cubnezais. Tél : 09 51 05 69 51 - [www.adaptours.fr](http://www.adaptours.fr)
- **Yoola**, propose des séjours sur mesure ou en stage handisport. 90 rue du Moulin Vert - 75014 Paris. Tél : 01 83 64 70 06 - [www.yoola.fr](http://www.yoola.fr)
- **Comptoir des Voyages** : certains de leurs voyages sont adaptables et d'autres spécialement conçus pour les personnes ayant un handicap. 2 - 18 rue Saint-Victor - 75005 Paris. Tél : 01 53 10 30 15 - [www.comptoir.fr](http://www.comptoir.fr)
- **Access Tourisme Service** : agence de voyages spécialisée qui propose des séjours tout inclus, encadrés par des bénévoles. 24 rue du 11 Novembre - 45130 Charsonville. Tél : 02 38 74 28 40 - [www.access-tourisme.com](http://www.access-tourisme.com)
- **La Tortue Baroudeuse** par Ailleurs & Autrement, une association qui œuvre à l'organisation et l'accompagnement de voyages autour du monde pour personnes en situation de handicap. 11 rue Auguste Renoir - 69120 Vaulx-en-Velin. Tél : 04 78 31 41 10 - [www.tortue-baroudeuse.fr](http://www.tortue-baroudeuse.fr)

**De nombreuses personnes en situation de handicap** sont souvent seules et ne peuvent pas partir en voyage car elles ont besoin d'une tierce personne pour se déplacer ou pour les gestes du quotidien. Partir avec un accompagnateur « valide » permet de partager les frais d'hébergement, de transport et d'entrée dans les musées. Il arrive que la personne handicapée bénéficie d'un tarif remisé et que l'accompagnateur ne paie pas. L'idéal est, bien-sûr, de partir avec une personne proche (parent ou amis), mais quand

cela n'est pas possible, il existe des plateformes qui mettent en relation des voyageurs à mobilité réduite avec celles qui sont autonomes. Comme par exemple : Faciligo [www.faciligo.fr](http://www.faciligo.fr) ou Handivalise [www.handivalise.fr](http://www.handivalise.fr)

*astuce*

**Comment dire ou écrire  
« SCLÉROSE EN PLAQUES »  
dans la langue du pays visité au cas où vous  
auriez une urgence médicale.**

Allemand : **Multiple Sklerose**

Anglais : **Multiple Sclerosis**

Croate : **Multiple Skleroze**

Espagnol : **Esclerosis Múltiple**

Grec : **Σκλήρυνση κατά Πλάκα**

Italien : **Sclerosi Multipla**

Japonais : 多発性硬化症 (tahatsu sei koukashou)

Néerlandais : **Multiple Sclerose**

Polonais : **Stwardnienie Rozsiane**

Portugais : **Esclerose Múltipla**

Russe : **рассеянный склероз**

Suédois : **Multipel Skleros**

Turc : **Multipel Skleroz**

# RÉSERVER



son  
hébergement



**Louer un logement, réserver une chambre d'hôtel, un gîte, un emplacement dans un camping, un mobil-home... Quel que soit le type de location, son accessibilité est un élément fondamental pour la réussite de votre séjour.**

**Avant de louer, interrogez le loueur à propos de l'accessibilité du lieu d'hébergement et de son environnement. Car, si toutes les parties ne sont pas accessibles, vous pourrez prendre les dispositions adéquates. Demandez-lui à cette occasion si un aménagement temporaire (fauteuil de douche, rampe amovible, porte enlevée, etc.) peut être envisagé.**

## **QUESTIONS ET POINTS À ABORDER AVANT DE LOUER**

- **Le cheminement** : Y a-t-il des places de parking réservées (GIC/GIG) à proximité ? Le sol près du bâtiment est-il en gravier, en sable, en terre, en dur ?
- **L'entrée** : Est-elle de plain-pied ? Avec des marches ? Combien ? Existe-t-il une rampe ? De quel degré ? Donne-t-elle dans l'entrée ? Débouche-t-elle sur une porte ? Fermée, constamment ouverte ?
- **L'intérieur** : Le bâtiment est-il de plain-pied, avec étages, combien ? Sont-ils desservis par un ascenseur, si oui, avec une largeur supérieure ou égale à 80cm ? Est-il possible d'accéder aux divers services (accueil, restaurant, magasin, buanderie, cabine de téléphone, piscine, salles à vocations diverses...) sans marche ? Sinon, lesquels sont accessibles ?
- **La salle de bain** : Dispose-t-elle d'une baignoire ou d'une douche ? les barres d'appui sont-elles existantes ? Y a-t-il un siège de douche ? si oui, est-il fixe, amovible, avec accoudoirs ou dossier ? Quelle est la largeur de la salle de bain ? Comment ses différents éléments (lavabo, baignoire) sont-ils disposés ? La porte s'ouvre-t-elle à l'intérieur ou à l'extérieur ? Le miroir est-il disposé à la fois pour les personnes de grande et petite taille ?

- **Les toilettes** : La porte s'ouvre-t-elle vers l'intérieur ou l'extérieur ? Quelle est la hauteur de la cuvette ? Y a-t-il des barres d'appui ? Où ? Un fauteuil roulant peut-il se mettre face ou latéralement à la cuvette ?
- **La chambre** : Quelle est la hauteur du lit (matelas compris) ? Y a-t-il une largeur de 90cm sur un des côtés du lit ?

## COMMENT TROUVER SON HÉBERGEMENT ?

**Pour louer**, il est possible de regarder les sites de location en ligne et de vérifier qu'ils proposent le filtre «accessible aux personnes à mobilité réduite» ou «Accessibilité Tourisme & Handicap» comme sur :

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



**Pour échanger** : Et si, pour vos prochaines vacances, au lieu de louer une maison, vous échangez la vôtre ? Cette pratique offre la possibilité de partir dans l'hexagone ou à l'étranger, à moindre coût. Vous prêtez votre logement et en échange vous profitez de celui d'une autre personne sans frais.

A noter cependant, **l'annulation de l'échange**, en cas de force majeure, vous laisse sans solution de repli car **aucune assurance ne couvre ce type d'aléa**. Ce risque peu fréquent, demeure. C'est pourquoi, il est conseillé notamment d'acheter des billets d'avion ou de train échangeables ou remboursables.

De nombreux sites de particuliers existent. Mais, tous les logements ne sont pas accessibles aux personnes en situation de handicap. Le plus simple est de passer par un **site Internet spécialisé** :

- [www.elsaccessible.com](http://www.elsaccessible.com) : Le service d'Échange de logements et de services accessibles (Élsa), à vocation nationale et internationale, concerne tous les types de handicap. En plus d'échanger leur logement, ses membres s'engagent à faciliter le quotidien de leurs hôtes en fournissant tous les contacts utiles : médecin, auxiliaire de vie, réparateur de fauteuil...

- [www.handirem.org](http://www.handirem.org) : Ce site orienté handicap moteur, propose des échanges de maisons adaptées. Pour l'instant, les offres ne concernent que la France.

## à savoir

**LABEL «TOURISME ET HANDICAPS»** : ce label national permet l'accès à une information fiable et homogène sur l'ensemble de l'offre touristique : hébergements (hôtels, villages de vacances, gîtes, campings...), restaurants, sites (monuments, musées, jardins, châteaux...), activités de loisirs.

Destiné à une clientèle aux besoins spécifiques, il est attribué pour chacun des 4 handicaps : auditif, mental, visuel et physique pour lequel est associé un pictogramme particulier. C'est le seul label qui vous garantit l'accessibilité de votre hébergement. Il peut être accordé pour un, deux, trois ou quatre handicap(s). Attribué pour une durée maximale de 5 ans, il est renouvelé par avenant après contrôle du maintien des critères d'accueil et d'accessibilité.

Association Tourisme & handicap - 55 Av.  
Marceau - 75116 Paris - Tél. : 01 44 11 10 41  
[www.tourisme-handicaps.org](http://www.tourisme-handicaps.org)



À noter que de nombreux comités départementaux et régionaux du tourisme (CDT et CRT) proposent également une liste de sites labellisés.

# Bien choisir son TRANSPORT



**avant de  
partir**



**Quel que soit le moyen de transport choisi, il est important de bien préparer son voyage pour n'oublier aucun papier important (passeport, carnet de santé, réservations, carte grise, permis de conduire...) mais aussi afin de ne pas être stressé(e) ou épuisé(e) avant de partir.**

## LA VOITURE

La France offre un vaste choix de réseaux routiers : autoroutes, routes nationales, départementales ou communales. La qualité du revêtement, la distance parcourue, le prix des autoroutes et les prestations disponibles (hôtels, restaurants, stations-services...) sont à prendre en compte lors du choix de l'itinéraire.



Faire le voyage en plusieurs étapes peut être un moyen de limiter la fatigue tout en se faisant plaisir. **Pour les autoroutes** de nombreuses aires sont aménagées pour vous accueillir et vous proposer des services adaptés à vos besoins.

- **la quasi-totalité** des aires disposent de toilettes accessibles en fauteuil roulant.
- **de nombreuses aires** disposent d'au moins 4 services accessibles : toilettes, téléphone, emplacement de parking, boutiques.

Faire le plein d'essence peut être un exercice compliqué. Sur les autoroutes, certaines enseignes disposent de bips pour demander de l'aide. L'autre solution est de demander de l'aide aux personnes qui vous entourent. Elle n'est, en général, pas refusée.

En cas de panne ou d'accident, si la borne de secours orange est inaccessible, **composez le 112** sur votre téléphone portable. Localisez-vous le plus précisément possible.

Si vous conduisez un **véhicule aménagé pour le transport des personnes handicapées, vous bénéficiez du tarif de la classe 1**. Toutes les informations : [www.autoroutes.fr/fr/services-aux-personnes-a-mobilite-reduite.html](http://www.autoroutes.fr/fr/services-aux-personnes-a-mobilite-reduite.html)



**LOCATION DE VOITURE : auprès des compagnies de location** : assurez-vous que la compagnie de location dispose de véhicules automatiques ou à commande manuelle (pour les personnes avec troubles des membres inférieurs, par exemple), climatisés (pour les personnes sensibles à la chaleur) ou encore permettant le transport des fauteuils roulants. Il est ainsi recommandé de **contacter la société de location avant son départ afin de réserver le véhicule le mieux adapté.**

**Entre particuliers** : [www.wheeliz.com/fr](http://www.wheeliz.com/fr) site de location de voitures aménagées pour les personnes en fauteuil.

## LE TRAIN

La SNCF s'est engagée à rendre les gares et les trains accessibles : conformité des installations, mise en place des services adaptés, formation des agents en contact avec les clients en situation de handicap.



**PRIORITÉ** : que vous voyagez seul(e) ou accompagné(e), vous pouvez bénéficier d'une priorité dans les **files d'attentes aux guichets de vente ou de l'accueil et de réductions** spécifiques.

Elle est également accordée aux titulaires d'une **carte d'invalidité de 80 %** ou plus, d'une carte de priorité, d'une carte portant la mention « station debout pénible » ou « priorité pour personne handicapée » ou d'une carte familiale de priorité.

**RÉDUCTIONS EN FRANCE** : la carte d'invalidité n'ouvre pas droit à des réductions sur le prix du billet. Mais si vous possédez une carte d'invalidité, et selon les mentions qui y sont indiquées, **votre accompagnateur pourra profiter d'avantages tarifaires** lors de vos déplacements.

**RÉDUCTIONS EN EUROPE** : les trains tels qu'Artesia (pour l'Italie), Elipsos (pour l'Espagne), Eurostar (pour la Grande-Bretagne), Thalys (pour la Belgique, les Pays-Bas et l'Allemagne) ou Lyria (pour la Suisse) proposent un tarif spécifique pour les personnes handicapées et/ou leur accompagnateur.



Pour en connaître les conditions, reportez-vous au guide sur :

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

**SERVICES HANDICAP ET AUTONOMIE** : Plusieurs services spécialisés gratuits existent pour l'accueil, l'accompagnement et le déplacement des personnes en situation de handicap, que ce soit pour les trajets en TGV et Intercités (Accès Plus), en TER (Accès TER) ou ceux en RER et Transilien (Accès Plus Transilien).

Toutes les informations sont disponibles sur : [www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/services-handicap-et-autonomie/](http://www.accessibilite.sncf.com/informations-et-services/services-handicap-et-autonomie/)

**LES COMPAGNONS DU VOYAGE** : une assistance à la carte. Fondée par SNCF et RATP, l'association « Compagnons du Voyage » propose un service d'accompagnement personnalisé et met son équipe d'accompagnateurs à la disposition des voyageurs ayant des difficultés à se déplacer.

Cet accompagnement est proposé 7 jours sur 7 aussi bien pour des trajets effectués en Ile-de-France que pour des trajets en grandes lignes.

Toutes les informations sont disponibles sur : [www.compagnons.com](http://www.compagnons.com) ou par téléphone : 01 58 76 08 33 (prix d'un appel local).

## LE BATEAU

Que ce soit une traversée de quelques heures ou une croisière, les voyages en bateau sont tout à fait possibles. Il est conseillé de **contacter** préalablement à la réservation, **la compagnie maritime** pour vérifier que **vos besoins durant votre séjour** sur le bateau pourront

être pris en charge : utilisation d'un fauteuil roulant à bord, accessibilité des différentes installations (ponts, cabines, salle de restaurant...), climatisation, participation aux différentes activités (excursions, par exemple), conservation de vos médicaments.

Ne pas hésiter à demander si l'aide d'un membre de l'équipage est possible.



### conseil

Choisissez autant que possible un bateau récent, il sera probablement plus spacieux et accessible.

Si vous souffrez du mal de mer, demandez à votre médecin (ou votre pharmacien) quels médicaments vous pouvez prendre et s'ils sont bien compatibles avec vos différents traitements.

## L'AVION

Prendre l'avion ne pose la plupart du temps pas de problème aux personnes en situation de handicap, les compagnies régulières font en sorte que votre voyage se déroule dans les meilleures conditions.

Mais, dans certains cas, en particulier **si vous suivez un traitement médical**, si vous êtes atteint d'une maladie chronique ou si vous avez été récemment hospitalisé, **vous devez être prudent** avant de prendre l'avion. Afin d'éviter tout désagrément, nous vous recommandons de vous rapprocher de votre médecin traitant pour vérifier que vous pourrez bien voyager comme vous l'avez prévu.



Tout voyage aérien d'une personne en situation de handicap impose une **entente préalable du service médical de la compagnie aérienne**. Lors de la réservation du billet, la compagnie remet au passager un formulaire international INCAD (Incapacited passengers handling ADvice) commun à toutes les compagnies. Il doit être en partie rempli par le médecin traitant.

### *à savoir*

Le règlement européen CE N°1107/2006 : Aviation Civile et Handicap, s'applique aux personnes handicapées et à mobilité réduite (PHMR) utilisant des vols commerciaux (réguliers et non réguliers) au départ, à l'arrivée ou en transit dans un aéroport situé dans l'Union Européenne, la Norvège et l'Islande, quelle que soit la nationalité du transporteur.

Consulter les principaux points de règlement :  
[www.vacances-accessibles.apf.asso.fr/archive/2011/10/04/reglement-ce-n-1107-2006-aviation-civile-et-handicap.html](http://www.vacances-accessibles.apf.asso.fr/archive/2011/10/04/reglement-ce-n-1107-2006-aviation-civile-et-handicap.html)

**Pour les personnes se déplaçant très fréquemment**, il est préférable de demander la carte FREMEC (FREquent traveller MEDical Card). Cette carte valable 5 ans est délivrée par le service médical de la compagnie aérienne.

**Le transport des fauteuils manuels ou électriques** (généralement enregistrés comme bagage) est gratuit. Toutefois, il existe des règles précises de sécurité concernant les batteries qu'elles soient inversables (batteries sèches) ou non inversables (batteries humides).

**Si vous avez besoin d'une canne** (non garnie d'une pointe), de béquilles, d'un appareil orthopédique ou d'une autre aide pour vous déplacer, leur accès à bord est libre. Ces aides ne sont pas considérées comme des bagages. Attention, les bâtons de marche destinés aux randonnées ne sont pas considérés comme étant des aides à la marche pour personne à mobilité réduite et doivent être placés dans les bagages à mettre en soute.



Dans la plupart des cas, aucun accord médical n'est nécessaire pour voyager en avion, sauf si l'état de santé du passager nécessite une assistance médicale inhabituelle durant le vol.

Pour la sécurité des **passagers handicapés ou à mobilité réduite**, un accompagnateur peut être exigé par la compagnie. Il a pour seul rôle de les assister en cas de situation d'urgence, et tout particulièrement en cas d'évacuation de l'avion.

**VOYAGES À PETITS PRIX :** Les compagnies « **low-cost** » proposent des vols à des tarifs très compétitifs pour tous. Cependant, elles ne proposent **pas de tarif spécifique** pour les personnes en situation de handicap. Par ailleurs, avant toute réservation, contactez le service assistance des compagnies pour demander des informations précises sur une éventuelle prise en charge et surtout pour vérifier que votre fauteuil est accepté en soute.

## ASSISTANCE « SAPHIR » AIR FRANCE :

Pour apporter une réponse personnalisée aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite, Air France a un service d'assistance pour ces passagers, appelé « Saphir ». Il leur permet de réserver le voyage et de leur apporter les conseils et informations nécessaires. Il est disponible au départ de **France** métropolitaine, des départements d'**Outre-Mer** (Cayenne, Fort-de-France, Pointe-à-Pitre, La Réunion) et de 19 **autres pays**.



Toutes les **informations** pour les personnes handicapées ou à mobilité réduite sont sur le guide Air-France : [www.airfrance.fr/common/image/pdf/fr/guide\\_pmr\\_fr.pdf](http://www.airfrance.fr/common/image/pdf/fr/guide_pmr_fr.pdf) ou sur : [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)

### conseil

Pour les voyageurs en situation de handicap, il est utile de demander une place près du couloir. L'accès à son siège est ainsi facilité.

Pour un meilleur confort, préférez des vêtements amples et confortables, des lunettes plutôt que des lentilles, évitez les ceintures et les chaussures trop serrées, buvez régulièrement de l'eau.

Pour les personnes en fauteuils roulants, il existe des fauteuils roulants appelés « chaise de transfert de bord » spécialement adaptés à la circulation dans les allées de l'avion et à l'accès aux toilettes pendant le vol. Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne.

# Voyager avec ses MÉDICAMENTS



et passer la  
douane.



**En voyage, vous pouvez être amené(e) à transporter des médicaments pour divers traitements.**

**Leur transport d'un pays à l'autre étant réglementé, vous devrez être en mesure de présenter aux douanes les ordonnances correspondantes, voire des autorisations spéciales.**

## TRANSPORTER SON TRAITEMENT

Il peut être utile d'avoir un certificat de voyage signé par votre médecin expliquant que vous êtes atteint d'une maladie chronique, que vous ne pouvez pas vous séparer de vos médicaments et que ceux-ci doivent être conservés à une température entre 2° et 8°C.

N'hésitez pas à lui **demander de rédiger une ordonnance en anglais**, ou de vous fournir

à l'avance des médicaments pour des ennuis de santé qui pourraient se manifester sur place (infection urinaire ...).

Il est important de toujours garder sur soi son ordonnance (ou une copie) afin de justifier le transport de médicaments. Pour un séjour à l'étranger, demandez à votre médecin de préciser sur l'ordonnance, la Dénomination Commune Internationale (DCI) correspondant aux noms des médicaments que vous devrez emporter avec vous.

Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments pour **toute la durée de votre séjour**. N'hésitez pas à en prendre une quantité supplémentaire au cas où votre voyage serait prolongé.



*astuce*

Répartissez vos médicaments dans 2 sacs différents. Ainsi, si l'un des sacs est perdu, vous aurez toujours vos médicaments dans l'autre sac.



Transportez vos **médicaments avec leur emballage et leur notice** afin d'éviter toute confusion. Si les boîtes sont nombreuses et volumineuses, vous pouvez aplatir l'emballage et utiliser un élastique pour le lier à son contenu et à la notice : cela prend en général moins de place.

Les médicaments indispensables ou la trousse d'urgence doivent toujours rester avec vous dans un bagage à main y compris lorsque vous voyagez en voiture. Attention de conserver vos traitements dans de bonnes conditions afin de **préserv**er leur **stabilité et leur efficacité**. Certains d'entre eux sont moins stables dans les conditions de températures tropicales, notamment les formes liquides entamées (solutions buvables, collyres, antiseptiques, etc.). Ne les conservez pas au-delà de la durée recommandée sur la notice.

## EN TRAIN OU EN VOITURE

La plupart des médicaments se conserve à température ambiante, sans précaution particulière. Néanmoins, ne les exposez pas à la lumière ou à une chaleur trop élevée en les laissant dans le coffre ou sur la plage arrière du véhicule garé en plein soleil, protégez-les de la chaleur dans une glacière, un sac isotherme ou un réfrigérateur. Veillez à ne pas les congeler et à les tenir à l'écart des températures trop basses.

Dans tous les cas, demandez **conseil à votre médecin ou à votre pharmacien**, prenez le temps de lire attentivement sur la notice, les précautions de conservation de vos médicaments et équipez-vous en conséquence.

## EN AVION

La totalité des Etats de l'Union Européenne a adopté la même réglementation quant au transport de médicaments en avion en partance de l'UE et quelle que soit la destination ou la nationalité de la compagnie.



Tous les **médicaments solides** (comprimés, gélules) peuvent être transportés sans difficultés en soute ou en cabine.

Les médicaments **sous forme liquide** peuvent être embarqués en bagage à main uniquement si le passager est en mesure de présenter aux agents de contrôle l'ordonnance mentionnant leur nom exact et le détails de tous les éléments du traitement nécessaires à la durée totale de son séjour (vol aller + séjour + vol retour).

Il est préférable d'**avoir votre traitement dans votre bagage à main**, même si, pour la majorité des compagnies aériennes, les zones où sont stockées les bagages sont pressurisées et à température constante d'environ 5°C.

Prévoyez suffisamment de temps pour le contrôle de votre bagage à main afin de justifier le transport des seringues et/ou des médicaments sous forme liquide.

Certains **avions disposent de réfrigérateur à bord. Renseignez-vous** auprès de la compagnie pour savoir si vous pouvez y entreposer votre traitement durant le vol. Dans le doute, transportez-le dans une boîte isotherme. Le poids du sac dans lequel vous transportez vos médicaments n'est habituellement pas pris en compte dans la limite permise pour le sac de cabine.

### *à savoir*

Les seringues à usage médical sont autorisées en cabine sur prescription uniquement. Leur usage relève de la responsabilité du voyageur. Les seringues usagées ne doivent pas être laissées à bord de l'avion. Après utilisation, elles doivent être rangées dans un contenant sécurisé.

## PASSER LA DOUANE

### EN EUROPE

Lorsque vous transportez **des médicaments** d'un pays européen à un autre, vous êtes soumis à un ensemble de lois et de règlements.



Pour ceux de la **famille des stupéfiants** (morphine, méthadone...), la quantité transportée doit être limitée à celle nécessaire à un usage personnel pour la durée du séjour. En ce qui concerne **les justificatifs**, présentez aux autorités de contrôle un certificat médical administratif obtenu à l'Agence Régionale de Santé (ARS) ou une ordonnance de votre médecin.

Pour **les médicaments** qui ne sont **pas des stupéfiants**, la quantité transportée doit correspondre à la durée du voyage ou du séjour (supérieur à 3 mois). N'oubliez ni vos ordonnances ni les certificats médicaux nécessaires à votre passage en douane.

### HORS EUROPE

Il n'existe **aucune harmonisation** des réglementations, mais seulement des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

**Chaque pays applique ses propres dispositions.** Le voyageur doit donc se renseigner auprès de l'ambassade ou du consulat du pays de destination pour connaître les règles en vigueur. Généralement, l'ordonnance du médecin et une attestation de transport délivrée par l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament suffisent.

**Ces formalités peuvent paraître contraignantes, mais elles sont essentielles pour éviter les problèmes aux frontières.**

Plus d'information avec le Centre de Renseignements des Douanes :  
0 811 20 44 44 ou consultez le site : <http://www.douane.gouv.fr>

# en CONCLUSION



**pour bien en  
profiter**



Les vacances ne doivent pas ressembler à une lutte épuisante avec pour seul but d'arriver à destination. Stress, chaleur et fatigue peuvent parfois jouer des tours au voyageur. Choisissez votre destination en fonction de vos envies, votre énergie et votre mobilité.



Certains malades sont particulièrement sensibles à la **chaleur**. Dans ce cas, un chapeau de soleil, des habits légers et amples, un brumisateur, une bouteille d'eau... ne constituent pas un luxe superflu. De même, un hôtel et une voiture avec air conditionné peuvent aider à combattre ce phénomène. Se rafraîchir longuement sous la douche ou passer quelques minutes dans une piscine ou dans la mer peuvent permettre d'éviter les effets néfastes liés à la chaleur. D'autres ne ressentent aucune gêne dans un environnement chaud.

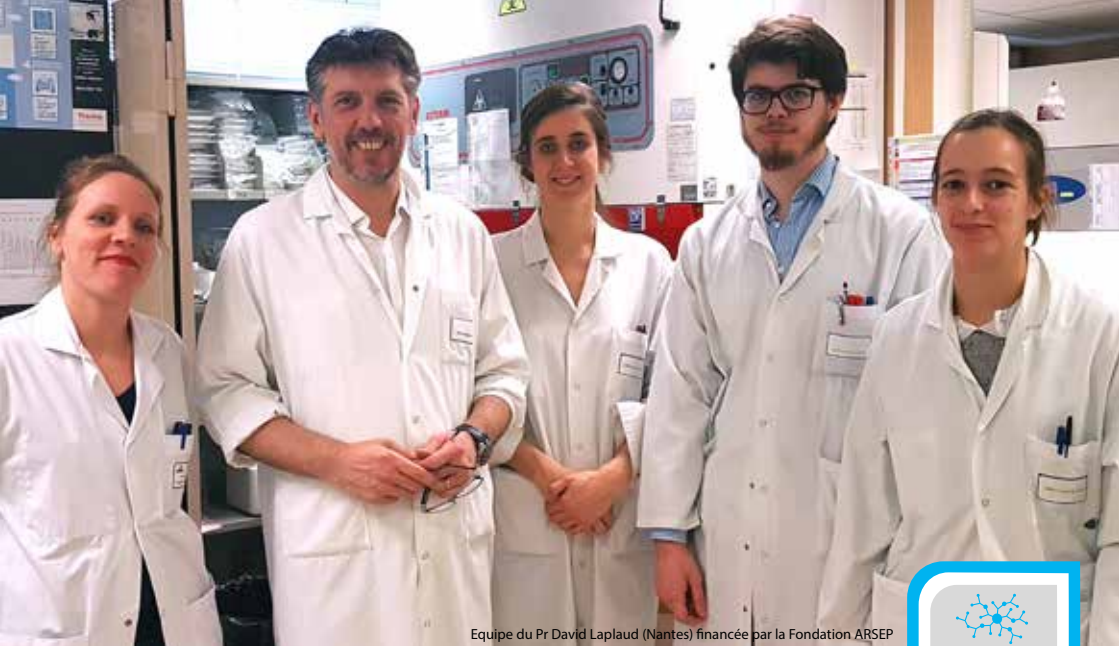
Chaque personne répond ainsi à sa façon aux changements climatiques, et il est utile de bien connaître ses propres particularités.

Les **activités physiques** n'entraînent pas de nouvelles poussées de la maladie. Il est même établi que les exercices non épuisants améliorent la qualité de vie des personnes atteintes de sclérose en plaques.

N'hésitez pas à profiter des vacances pour tester de nouvelles activités ou pour perfectionner celle que vous pratiquez à l'année.

**Attention** : les personnes qui ne font du sport que durant les vacances devront tenir compte de leur condition physique et se fixer des objectifs réalistes. Mais quelle qu'en soit l'intensité, pensez à faire des pauses et à vous hydrater régulièrement !

**Nous vous souhaitons d'excellentes vacances !**



Equipe du Pr David Laplaud (Nantes) financée par la Fondation ARSEP



## LA RECHERCHE SUR LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Les mécanismes physiopathologiques de la sclérose en plaques suscitent une **Recherche active** à laquelle la Fondation ARSEP apporte son soutien financier depuis bientôt 50 ans (près de 2 millions d'euros par an).

Il existe aujourd'hui des **avancées importantes** dans : la prise en charge des signes associés (rééducation physique, cognitive...); la visualisation des lésions permettant d'affiner les facteurs diagnostics et pronostics ; le rôle joué par les facteurs environnementaux, dont le tabac, l'ensoleillement, les virus dans le déclenchement de la maladie ; le dérèglement du système immunitaire ; la compréhension des mécanismes qui aboutissent à la destruction de la myéline, à la souffrance de l'axone, à la réparation de la myéline et les raisons de son insuffisance. **Toutes ces pistes sont autant de voies de Recherche vers l'émergence de nouvelles stratégies thérapeutiques.**

La Fondation ARSEP est aujourd'hui un partenaire essentiel des chercheurs travaillant sur la sclérose en plaques.



**ET SI votre don permettait à ce chercheur  
de trouver la solution pour vaincre la  
sclérose en plaques ?**

**Votre don sur :**  
**WWW.ARSEP.ORG**

En donnant à la Fondation ARSEP vous permettez à Michaël Michieletto de faire avancer la recherche sur la SEP.





Fondation pour l'aide à la recherche sur la sclérose en plaques - ARSEP

Membre de la MSIF - Fédération Internationale de SEP  
14 rue Jules Vanzuppe - 94200 Ivry sur Seine  
01 43 90 39 39 - [www.arsep.org](http://www.arsep.org) - Facebook/ARSEPFondation

Suivez-nous sur :

