



## LA VALISE DU VOYAGEUR DRÉPANOCYTAIRE

**Mots clés :** Valise, Eau, Vichy, Médicament, Ordonnance, Carnet

La valise qui voyagera en soute comprendra au moins :

Deux petites bouteilles de Vichy St Yorre de 0,5 l en cas de crise douloureuse vaso-occlusive mineure pour prévenir et corriger l'acidose et la déshydratation. Une petite bouteille d'eau plate pour l'urgence en cas de difficulté d'accès à l'eau pendant un temps donné (à remplacer aussitôt, après chaque utilisation).

Un double de l'ordonnance si possible traduite en anglais.

Un double des documents du carnet médical du voyageur drépanocytaire.

L'appareil de pression positive continue ou PPC en cas de syndrome d'apnée du sommeil pour les voyageurs qui comptent prendre le volant pendant leur séjour.

Une quantité de médicaments suffisantes pour le séjour (antalgiques de palier 1 et 2) et pour une éventuelle prolongation en cas de grèves, troubles politiques, accidents naturels comme un nuage de cendres volcaniques !

Les médicaments nécessaires à la prévention ou aux différents traitements des pathologies liées au voyage. Une liste non exhaustive est généralement consultable sur tous les sites de médecine des voyages.

Pour les voyageurs drépanocytaires, il est bon de prendre un antidiarrhéique de type Tiorfan® (racécadotril) plutôt qu'immodium® (loperamide) et une boîte de solutés de réhydratation orale type Adiaril®. On peut préparer l'équivalent avec les moyens du bord en utilisant 1 litre d'eau avec 8 morceaux de sucre et 1 cuillère à café de sel. Une préparation basique à préférer au soda classique comme le coca-cola ou le seven-up surtout si la consommation de soda se prolonge.

Si vous voyagez en zone endémique impaludée, vous devrez prendre un traitement préventif : Doxycycline® ou Malarone® ou Lariam®. Le traitement curatif de réserve doit être différent du traitement pris pour la chimioprophylaxie.



Si le Quinimax® est une possibilité. Il est à adapter au poids et à sa capacité de l'absorber. Tout vomissement incite à se rapprocher rapidement d'une structure « hospitalière ».

Deux médicaments sont interdits : les corticoïdes oraux et le Diamox® utilisé dans la prévention de la pathologie d'altitude ! Les AINS en automédication ne sont jamais conseillés.

Rappel sur l'eau de Vichy : outre son appellation source royale, la Vichy St-Yorre® permet une alcalinisation efficace par voie orale. Elle contient 4,368 g/l de bicarbonates de sodium et 0,528 g/l de chlorure de sodium. Toute eau de source locale se rapprochant de ces chiffres est utilisable. Le Vichy Célestins est moins riche en bicarbonates de sodium (2,989 g/l) et en chlorure de sodium (0,235 g/l). Elles n'en restent pas moins une eau contenant du sel, à prendre en compte en cas de régime sans sel surtout s'il est strict.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007  
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais