



POUR LES VOYAGEURS PRESSÉS

Mots clés : Catégorie, Sport, Endurance, Évaluation, Stabilité, Urgences, Maladie, Déchets

Affirmer une aptitude physique au voyage en quelques minutes est souvent difficile voire impossible sauf si vous aidez votre médecin traitant en participant à votre évaluation...

En l'absence d'avis médical, qui est seul capable d'affirmer avec un niveau de certitude élevé une aptitude au voyage, posez-vous les questions suivantes :

Veillez vous classer dans une de ces 5 catégories :

- Très bon?
- Bon ?
- Satisfaisant ?
- Insuffisant ?
- Mauvais ?

Si vous avez répondu : « satisfaisant » ou « insuffisant » voire « mauvais » ; vous devez consulter votre médecin. Il n'est pas interdit de le faire dans les autres cas.

Si vous avez répondu « très bon » ou « bon », la première question qui doit vous venir à l'esprit est celle-ci : est-ce vraiment une vérité ou simplement l'envie de se croire en bonne santé ? Lors des préparatifs d'un voyage, l'excitabilité heureuse qui peut vous submerger a tendance à masquer les symptômes d'une maladie inconnue ou à les minimiser. Imposer à sa conscience : « on verra cela plus tard, à mon retour » ne permet pas d'échapper à la triste réalité d'un rapatriement sanitaire. De nombreux voyageurs rapatriés en ont fait les frais. Tenez au contraire toujours compte de votre intuition qui pourrait vous susurrer que votre état de santé n'est pas aussi « bon » ou « très bon » que vous le prétendez.

Par contre, si vous faites du sport régulièrement, au moins 2 à 3 fois par semaine, et si vous êtes capable de courir, de nager et de faire du vélo avec un rythme soutenu comme à l'accoutumée, sans douleur thoracique et sans cra-



cher tous vos poumons à la moindre accélération, alors effectivement vous pouvez vous considérer comme en parfaite santé et capable de voyager.

La reprise d'une activité sportive après de longs mois d'inactivité impose toujours un avis médical.

Les voyageurs trop pressés qui voudraient voyager et s'engager dans la reprise d'une activité physique seulement quelques semaines avant leur départ pour tester leur aptitude physique à voyager, doivent impérativement prendre contact avec leur médecin. L'évaluation de leur score de risque cardio-vasculaire est incontournable.

Répondez ensuite à ces trois questions :

Avez-vous consulté votre médecin depuis ces 6 derniers mois ?

Si votre réponse est NON vous devez le consulter avant de vous décider de partir en voyage. Sachez qu'il est parfois difficile de se rappeler certains événements pathologiques qui remontent à plus de 3 mois. C'est pourquoi en l'absence de consultation médicale depuis les 3 à 6 derniers mois, il est difficile de se faire sa propre idée sur la réalité de son aptitude à voyager.

Votre médecin a-t-il modifié votre traitement depuis ces 6 derniers mois ?

Si votre réponse est OUI, vous devez discuter avec votre médecin de la bonne opportunité de ce voyage. Il devra s'assurer avec vous de la bonne stabilité de votre état clinique jusqu'à l'heure de votre départ. Un suivi plus assidu est peut-être nécessaire.

Avez-vous été hospitalisé en passant par le service des urgences dans les 6 mois passés ?

Si votre réponse est oui, prudence, prudence ! Le passage par les urgences est un facteur de gravité de la maladie. Votre stabilité clinique sera plus longue à obtenir. Vous risquez une rechute qui ne sera pas forcément prise en charge par votre compagnie d'assistance-voyage. Cette dernière pourra se référer à la clause d'antériorité pour vous refuser un rapatriement à votre demande. Méfiance donc.

Notez que cette question ne concerne pas les passages aux urgences pour une consultation simple du fait de l'absence de votre médecin traitant.

Enfin, selon les pathologies dont vous souffrez, vous aurez à coeur d'en évaluer l'évolution et la stabilité clinique avant de vous autoriser à voyager. Si cette évaluation ne peut être qu'insuffisante en l'absence d'avis médicaux, le temps que vous passerez à lire le contenu du site devrait vous aider à parfaire vos connaissances et à préparer votre voyage que vous soyez ou non en situation de handicap.

Lisez la page **OXYGÈNE ASSISTANCE** et plus particulièrement les articles : Recommandations actuelles pour les passagers à risque d'insuffisance respiratoire lors d'un voyage en avion : Conférence d'experts. Voyage aérien et maladies respiratoires (à l'exclusion de la pathologie infectieuse). Rev Mal Respir, 2007; 24/4S7-4S68, si vous êtes insuffisant respiratoire ou traité pour une pathologie pulmonaire.

Vous pourrez ensuite compléter vos connaissances en consultant les différentes pages par organe selon vos maladies traitées :

CARDIOLOGIE ET VOYAGE

Si vous êtes traité pour une des maladies suivantes :

- Insuffisance cardiaque
- Ischémie coronaire ou Angine de poitrine
- Artérite des Membres Inférieurs
- Hypertension Artérielle ou HTA

ou si vous êtes porteur d'un appareil implanté :

- Pacemaker et/ou Défibrillateur

POUMONS ET VOYAGE

Si vous êtes traité pour une des maladies suivantes :

- Bronchite et DDB (dilatation des bronches)
- Bronchite chronique obstructive
- Asthme
- Syndrome d'apnées du sommeil

Les pathologies métaboliques avec comme chef de file la page

DIABÈTE DE TYPE I OU II EN VOYAGE.

Il en est de même en cas d'hypercholestérolémie et la page **DYSLIPIDÉMIE.**



Sans oublier les pathologies circonstancielles :

Si vous prenez l'avion pour un vol de plus de six heures sans escale, n'oubliez pas de consulter la page

PHLÉBITE ET EMBOLIE PULMONAIRE

Et si vous comptez séjourner en montagne, consultez la page :

PATHOLOGIE D'ALTITUDE ET VOYAGE

Enfin, si vous voyagez avec une personne souffrant de troubles cognitifs, lisez la page Maladie d'Alzheimer et voyage pour bien préparer votre voyage.

Les autres pages du site vous donneront de nombreux conseils pour préparer au mieux votre voyage que vous soyez un passager en situation de handicap ou en bonne santé.

Si tout ce travail de lecture vous rebute, sachez que ce temps de lecture peut être écourté si vous choisissez de répondre au questionnaire d'auto-évaluation selon votre âge et votre handicap. Comptez toutefois une bonne heure...

Dans tous les cas, gardez à l'esprit qu'il faut mieux renoncer à son voyage que de partir et se faire rattraper par la maladie. Les conditions de prise en charge dépendent des structures locales. Elles ne sont pas toujours à la pointe du progrès. Vous éviterez aussi de souiller un peu plus la planète avec des déchets de soins qui pourraient ne pas être recyclés ou détruits selon vos attentes.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais