

Bien vivre son épilepsie :

les voyages



Peut-on voyager quand on est épileptique ?

Le but du traitement de l'épilepsie est de rendre aux patients une vie normale, ou la vie la plus normale possible. Comme le sport, les voyages sont donc parfaitement autorisés.

Faut-il éviter certaines destinations ?

Un sujet bien équilibré par son traitement, avec peu ou pas de crises, peut partir en voyage dans de nombreux pays même lointains. Il est toutefois préférable d'éviter les voyages "à l'aventure" qui risquent, en cas de crises de poser problème de par leur nature même : haute montagne, mer au long cours, désert, brousse.

Le développement sanitaire du pays visité doit-il entrer en ligne de compte ?

La survenue d'une crise est un événement désagréable, mais il est rarement dramatique. Il est toutefois préférable de prendre en considération la qualité des soins éventuellement nécessaires et de tenir compte du niveau de médicalisation du pays visité ; ces restrictions sont toutefois moins importantes pour un épileptique que pour un diabétique ou un asthmatique.

De toute façon, il est toujours préférable que le voyageur soit accompagné par un proche ou voyage au sein d'un groupe. Dans certains pays, il existe indéniablement un risque supplémentaire lié à la sous-médicalisation, qui va souvent de pair avec des conditions sanitaires médiocres.

- Il devient alors indispensable de ne pas voyager seul.
- Il faut avoir sur soi une fiche "d'urgence" indiquant clairement ce qu'il faut faire et ne pas faire en cas de crise, et aussi ce qu'il faut faire si la crise se prolonge. Il peut être prudent d'emporter quelques ampoules de diazépam dans une pochette de voyage facilement accessible pour une telle éventualité.

- Enfin, il est conseillé de prendre contact avec les services consulaires français locaux dont il est utile d'avoir les coordonnées sur soi.

En cas de voyage en groupe, faut-il prévenir le responsable ?

Il est souhaitable de prévenir le responsable du groupe de la possibilité de survenue d'un "malaise", et de lui donner quelques directives simples dans cette éventualité pour éviter tout affolement.

Le patient épileptique doit-il porter sur lui une "fiche d'identité-santé" ?

Il est conseillé au patient qui voyage de porter sur lui une fiche comportant un minimum de renseignements médicaux (nature de son affection, traitement en cours, traitement éventuel en cas de crise prolongée) ainsi que les coordonnées d'une personne à prévenir, en France et/ou localement.

Il peut être utile aussi de préciser sur cette fiche le lieu habituel de résidence dans le pays de destination.

Toutes les vaccinations sont-elles possibles ?

La plupart des vaccins sont autorisés. Il conviendra toutefois de vérifier avant la vaccination auprès du médecin traitant, la présence ou non d'une contre-indication. De plus, certaines réactions post-vaccinales peuvent favoriser la survenue d'une crise par le biais de la fièvre. Aussi est-il prudent de prendre systématiquement un traitement antipyrétique (anti-fièvre) les 2 ou 3 jours suivant les vaccinations en demandant conseil à son médecin traitant.

Peut-on voyager en bateau ?

- Lors de croisières en bateau, le sujet doit rester vigilant, la survenue d'une crise pouvant avoir des conséquences désastreuses (tomber à la mer par exemple).
- Par sa lenteur, le bateau risque de poser un problème en cas de crises répétées survenant loin des côtes.
- Ne pas trop s'éloigner des côtes avec les petits bateaux si le sujet a déjà fait des états de mal.
- Le mal de mer et les vomissements souvent associés peuvent gêner la prise des médicaments ; il est donc préférable de se munir de médicaments contre le vomissement afin d'éviter la survenue de crises due à un arrêt temporaire du traitement.

Y-a-t-il interférence possible entre les médicaments du mal de mer et les antiépileptiques ?

Non, mais ces médicaments peuvent favoriser la survenue de somnolence*.

** pour plus d'informations, demander conseil à son médecin traitant.*

Les voyages en avion sont-ils possibles ?

Sur les lignes régulières habituelles, il n'y a aucun problème, même pour de longs voyages.

Toutefois, il sera bon de privilégier certaines places et de choisir celles qui offrent le plus d'espace, généralement situées à proximité des sièges du personnel navigant.

Sauf en cas de crises fréquentes, il n'est pas nécessaire de prévenir le personnel navigant de la nature de son affection.

Les voyages en train posent-ils des problèmes particuliers ?

Aucun.

Peut-on voyager par la route ?

La route est un bon moyen de transport. Même si le patient est autorisé à conduire en France, il faut lui déconseiller de conduire à l'étranger (fatigue due au décalage horaire, stress, perte des repères). De plus, la législation en matière de conduite pour les patients épileptiques n'est pas forcément la même qu'en France (se renseigner auprès des ambassades).

Faut-il respecter des conditions de voyage particulières ?

- Le sujet en voyage doit respecter les mêmes règles d'hygiène de vie que celles qu'il observe habituellement : éviter l'alcool, et les excitants (thé, café en quantité importante), avoir une quantité de sommeil suffisante.
- Afin de profiter au mieux de ses vacances, voici quelques conseils à suivre comme tout autre voyageur :
 - ne boire que de l'eau minérale en bouteille capsulée,
 - peler les fruits,
 - éviter les glaçons,
 - éviter les crudités et les aliments trop épicés.

Le décalage horaire a-t-il des conséquences néfastes ?

Certes, il peut perturber les habitudes quotidiennes et la prise des médicaments aux heures habituelles, mais il ne faut pas surestimer son importance.

Le voyageur doit essayer dans la mesure du possible de maintenir l'écart normal de temps entre la prise des médicaments ; mais un décalage de quelques heures est habituellement sans conséquence.

Que faire en cas de "diarrhée du voyageur" ?

- Se munir de médicaments anti-spasmodiques et anti-diarrhéiques en s'assurant auprès du médecin traitant de leur association possible au traitement antiépileptique.
- Boire abondamment.
- Prendre des antipyrétiques en cas de fièvre.

Les médicaments préventifs du paludisme peuvent-ils être associés au traitement habituel ?

Afin d'éviter d'éventuelles interactions entre plusieurs médicaments, il faut signaler systématiquement tout traitement en cours à votre médecin.

Faut-il prendre des assurances ou assistances-voyages ?

- Aucune assurance particulière n'est nécessaire ; le patient est pris en charge à l'étranger aux mêmes conditions que tout assuré social. Il est cependant utile de s'assurer auprès de la Sécurité Sociale qu'il existe bien une convention avec le pays de destination.
- Les assurances-assistances privées refusent pour la plupart d'ouvrir un contrat de protection aux épileptiques comme aux sujets atteints de toute maladie chronique connue ; toutefois, ce refus peut être négociable entre le médecin de l'assurance et le médecin traitant si les patients sont bien équilibrés et n'ont pas fait de crise depuis un certain temps.

L'utilisation habituelle d'antiépileptiques impose-t-elle des précautions spécifiques ?

- Il est indispensable et prudent de se munir de la quantité de médicaments nécessaire pour la durée du voyage, en prévoyant une marge de sécurité en cas de perte ou de détérioration.
- Il est sage de ne pas ranger la totalité des médicaments dans un seul bagage et d'en garder une petite quantité dans un bagage à main.
- Il est prudent de se munir d'une ordonnance justifiant la prise de médicaments pour la police des frontières, éventuellement d'un certificat médical.

Les médicaments à l'étranger ?

- La plupart des médicaments antiépileptiques existent à l'étranger, mais souvent sous des noms différents. Il est prudent de se renseigner avant le départ sur leur existence et sur les modalités nécessaires à leur délivrance, et souhaitable de se munir d'une ordonnance.
- Il est utile aussi de se renseigner, auprès des services diplomatiques du pays de destination, sur les possibilités éventuelles d'envoi de médicaments, certains pays ayant une barrière douanière très imperméable...

Conseils pratiques au voyageur

1 LES RÈGLES DE PRUDENCE :

- malgré les difficultés liées au voyage, prendre régulièrement le médicament antiépileptique et respecter l'écart de temps entre les prises,
- ne pas se déplacer seul,
- dire toujours à un tiers où l'on va,
- avoir une fiche d'identification sur soi,
- respecter les règles d'hygiène de vie,
- éviter l'alcool.

2 LA PHARMACIE UTILE :

- traitement antiépileptique,
- médicament contre la fièvre,
- antidiarrhéique,
- antivomitif,
- antibiotique,
- antipaludéens selon la destination.