Pour voyager sereinement

PASS' PSO

Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

*Inspiré par les **patients**. Guidé par la **science***

Ce pass'pso appartient à

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse du domicile : .....
.....
.....

Téléphone : .....

N° de sécurité sociale : .....
.....

Mon assurance : .....
.....

Mes contacts

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE
Nom : ..... Prénom : .....
Téléphone : .....
Email : .....

MÉDECIN TRAITANT
Nom : ..... Prénom : .....
Téléphone : .....
Email : .....

PHARMACIEN
Nom : .....
Téléphone : .....
Email : .....

MÉDECIN SPÉCIALISTE
Nom : ..... Prénom : .....
Téléphone : .....
Email : .....

AUTRE
Nom : ..... Prénom : .....
Téléphone : .....
Fonction : .....
Email : .....

Les préparatifs avant un voyage

Vous partez en voyage à l'étranger, il est tout à fait possible de voyager lorsqu'on est atteint de psoriasis, même s'il faut penser à certaines choses avant le départ. Voici quelques conseils pour que tout se passe bien.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez souscrire à un contrat d'assistance ou d'assurance qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire en cas de maladie à l'étranger. Contactez votre caisse d'assurance maladie ou vos assureurs [1].

Prise en charge des soins à l'étranger

- **En Europe* :** Au moins 15 jours avant votre départ, demandez votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) à votre caisse d'assurance maladie pour bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Soit vous n'aurez pas à faire l'avance des frais médicaux, soit vous devrez faire l'avance des frais médicaux et vous vous ferez ensuite rembourser [1].

- **Hors d'Europe :** Seuls les **soins médicaux urgents et imprévus** pourront, éventuellement, être pris en charge par votre caisse primaire d'assurance maladie à votre retour en France [1].

* États de l'Union Européenne (UE), Espace Économique Européen (EEE), Suisse et Royaume-Uni.

Les préparatifs avant un voyage

Ordonnances et documents médicaux

- Pour améliorer votre prise en charge par les professionnels de santé du pays où vous voyagez, assurez-vous que vous avez un compte-rendu médical en anglais sur votre état de santé, notamment votre psoriasis[1].

- Prenez avec vous une ordonnance précisant le nom des substances contenues dans votre traitement, en dénomination commune internationale (DCI). Si vous devez vous faire des injections, munissez-vous d'une attestation médicale (en français et en anglais si possible) certifiant que vous devez utiliser des stylos injecteurs, des seringues et aiguilles[1].

Pour plus d'informations vous pouvez vous référer aux sites Internet de l'Institut Pasteur et du Ministère des Affaires étrangères.

- Institut Pasteur : https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage
- Ministère des Affaires étrangères : https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

Vaccins

Plusieurs vaccinations peuvent se révéler nécessaires en fonction de la destination de vos vacances. Les maladies signalées et justifiant une vaccination peuvent être les suivantes :

- **Fièvre jaune**
- Encéphalite japonaise
- Encéphalite à tiques
- Fièvre typhoïde
- Infections invasives à méningocoques
- Hépatite A et B
- Rage
- Grippe saisonnière[2]

Consultez votre médecin traitant au minimum entre 4 et 6 semaines avant votre départ pour en discuter avec lui[1].

Avec certains traitements, les vaccins vivants sont contre-indiqués comme par exemple le vaccin anti-amarile (fièvre jaune). Ce vaccin peut être obligatoire pour se rendre dans certaines destinations d'Afrique ou d'Amérique du Sud ou Centrale. Si vous avez un projet de cet ordre parlez-en le plus rapidement possible à votre médecin.

Les préparatifs avant un voyage

Traitements

- Consultez votre médecin avant votre départ en l'informant de la durée et du lieu de votre séjour[1,3].
- Prévoyez assez de médicaments pour la durée du séjour, voire un peu plus dans l'hypothèse d'un retour retardé[1].
- Si vous voyagez en avion, placez vos médicaments, seringues, aiguilles et stylos injecteurs dans votre sac à main en cabine. Gardez-en aussi une réserve dans votre valise en soute (s'ils supportent les variations de température), pour parer à toute éventualité[1].

Attention au décalage horaire

Si votre traitement se prend à des moments précis de la journée, renseignez-vous sur un éventuel décalage horaire dans votre pays de destination[1].

- Certains médicaments doivent être gardés à basse température. Ils devront donc voyager en conditionnement isotherme, en cabine. Peut-être est-ce le cas pour les vôtres ? Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien[1].
- Si c'est le cas, vérifiez si les endroits où vous allez loger sont bien équipés de réfrigérateur. Ils pourront stocker vos médicaments qui ont besoin d'être conservés à basse température[4].
- Si vous partez pour une destination ensoleillée, vérifiez avec votre dermatologue que la prise de vos médicaments ne pose pas de problème, certains médicaments peuvent entraîner une fragilisation de la peau ou augmenter la sensibilisation au soleil[3].

Nous vous recommandons de consulter les recommandations nationales en matière de transport des médicaments en avion via le site suivant : https://www.douane.gouv.fr

Les préparatifs avant un voyage

Produits d'hygiène

- Évitez les huiles et les crèmes grasses surtout dans les pays chauds et humides. N'hésitez pas à demander conseil à votre dermatologue pour qu'il vous conseille les produits les plus adaptés à votre peau en fonction de votre destination[3].
- L'air dans les avions est souvent sec : pensez-y en appliquant une crème hydratante avant le vol...[4].
- Si vous allez dans une destination ensoleillée, n'oubliez pas de prendre dans vos bagages une protection solaire adaptée. Elle doit avoir un indice de protection 30 au minimum et vous devrez l'appliquer toutes les 2 heures[3].

Vêtements

- N'oubliez pas d'emporter des vêtements adaptés au climat du pays où vous vous rendez et qui soient confortables pour votre peau : amples et en coton.
- Choisissez des sous-vêtements sans attaches et des chaussures adaptées. Préférez notamment, si le climat s'y prête, les chaussures ouvertes et en cuir par rapport aux chaussures fermées[3].
- Si vous vous envolez vers un climat froid, pensez à emporter bonnet, gants, écharpe... L'objectif est de minimiser la surface de peau qui sera au contact avec l'air glacé[4].

No stress !

Le stress peut déclencher des poussées de psoriasis : essayez de vous mettre à l'abri des inquiétudes de dernière minute en préparant bien votre voyage...[4]

La trousse à pharmacie de voyage[1,3]

Les premiers soins

Afin de pouvoir traiter les lésions bénignes et prévenir certains risques, prévoyez :

- Un désinfectant hydroalcoolique
- Des compresses stériles et sparadrap (ou des pansements stériles)
- Des compresses hémostatiques
- Une crème solaire anti-UV pour prévenir les coups de soleil
- Une crème hydratante pour apaiser les éventuels coups de soleil
- Des pansements gras

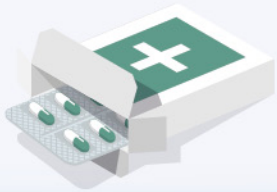
- Des bandelettes adhésives
- Une bande de contention, une paire de ciseaux et une épingle à nourrice pour l'attacher
- Une pince à épiler
- Un tire-tiques
- Un thermomètre
- Des bas ou chaussettes de contention (si vous avez un terrain prédisposant au risque de phlébite)
- Des préservatifs masculins ou féminins (pour prévenir les infections sexuellement transmissibles)

Cette liste n'est pas exhaustive, la liste des affaires à emporter dépend de votre état de santé actuel et vos antécédents médicaux, de votre destination, de la durée du séjour et du type de voyage que vous entreprenez... [1]

La trousse à pharmacie de voyage[1,3]

Les médicaments de base

- Un anti-nauséeux
- Un antiseptique local
- Un antalgique (= médicament contre la douleur) et antipyrétique (= contre la fièvre)
- Un antihistaminique (= médicament utilisé contre l'allergie) et un médicament d'urgence en cas d'allergie grave connue
- Un anti-diarrhéique
- Un laxatif



- Du sérum physiologique, en dosette à usage unique
- Un répulsif contre les insectes (mais attention aux produits qui contiennent de l'alcool car ils sont irritants, demandez conseil à votre pharmacien)

Tout autre médicament conseillé par votre médecin ou votre pharmacien en fonction de votre état de santé et de la destination de votre voyage.

Cette liste n'est pas exhaustive, la liste des affaires à emporter dépend de votre état de santé actuel et vos antécédents médicaux, de votre destination, de la durée du séjour et du type de voyage que vous entreprenez... [1]

Les conseils pendant un voyage

Bien conserver le traitement

Si vous voyagez dans un pays où il fait très chaud ou très froid, vous devrez respecter des modalités de conservation particulières pour vos médicaments lors du transport et du séjour.

Parlez-en à votre pharmacien qui vous donnera les informations nécessaires[1].

Bien gérer l'exposition au soleil

Le soleil a une action bénéfique sur le psoriasis, mais à condition de respecter certaines règles : exposez-vous progressivement, en évitant de prendre le soleil entre midi et 16 heures et appliquez régulièrement votre protection solaire[3].

Profitez en pour vous dépenser !

- En vacances, on peut plus facilement trouver le temps pour penser à soi. Vous avez envie d'en profiter pour faire du sport ? Dans ce cas, évitez les heures les plus chaudes la journée pour ne pas trop transpirer et choisissez une tenue et un équipement confortables qui ne risquent pas de trop frotter sur votre peau[5].
- Si vous aimez les sports aquatiques, n'oubliez pas de bien vous rincer à l'eau douce pour enlever le sel ou le chlore. C'est particulièrement vrai pour les cheveux : le sel, le chlore et même la transpiration augmentent l'irritation du cuir chevelu[3].

Les conseils pendant un voyage

Garder une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée est une alimentation variée et qui n'exclut pas d'aliments (sauf en cas de prescription médicale). En vacances, faites-vous plaisir à table tout en respectant certains grands principes :

- Buvez beaucoup d'eau, pourquoi pas en y ajoutant de la menthe, du citron, des concombres... soyez créatif en fonction des aliments que vous trouverez sur place ! Consommez avec modération sodas et boissons alcoolisées.
- Pensez « légumes » ! Nous ne mangeons pas assez de légumes. Voyagez à l'étranger peut être l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs...
- Évitez quand vous le pouvez les aliments transformés, les plats industriels[7].

Éviter les facteurs déclenchants ou aggravants

Que vous soyez en France ou à l'étranger, rappelez-vous qu'il y a différentes situations susceptibles de déclencher une poussée de psoriasis :

- Infections,
- Stress, souffrance psychique,
- Blessures de la peau, brûlures, coups de soleil,
- Changements climatiques,
- Prise de certains médicaments[8].

L'alcool et le tabagisme ne sont pas des facteurs déclenchants une poussée mais plutôt des facteurs aggravants, et ils peuvent limiter l'efficacité des traitements[8].

Votre médecin vous aura indiqué la façon dont il vous faut réagir si votre psoriasis s'aggrave durant vos vacances. Suivez ses recommandations et, si c'est nécessaire, consultez un médecin sur place.

Les phrases utiles en anglais

PARLER DE SON PSORIASIS

J'ai un psoriasis	I'm suffering from psoriasis
Ce n'est pas contagieux	It is not contagious
Ma plaque de psoriasis me gratte	My psoriasis plaque is itchy
Ma plaque de psoriasis est douloureuse	My psoriasis plaque is painful
J'ai mal	I am in pain
Ma peau me fait mal	My skin hurts

PARLER DE SON TRAITEMENT

Je prends un traitement pour mon psoriasis	I take a treatment for my psoriasis
Voici l'ordonnance de mon médecin pour mon psoriasis	Here is my doctor's prescription for my psoriasis

DEMANDER DE L'AIDE

Où puis-je trouver un médecin généraliste ?	Where can I find a general practitioner?
Où puis-je trouver un dermatologue ?	Where can I find a dermatologist?
Quel numéro appeler pour une ambulance ?	What number do you call for an ambulance?
Vous savez où est la pharmacie de garde ?	Do you know where the closest 24-hours pharmacy is?
Je dois aller à l'hôpital	I need to go to the hospital
Il faudrait contacter mon médecin en France	You should contact my doctor in France
Il faudrait contacter mon assurance	You should contact my insurance company

UCBCares®
Au service des patients

Notre équipe UCBCares® vous accompagne en vous proposant un service personnalisé. Nous mettons à votre disposition des documents et des outils pratiques adaptés à votre parcours de soin.

SITE INTERNET
www.ucbcares.fr

E-MAIL
UCBCares.FR@ucb.com

TÉLÉPHONE
0 805 222 949 Service & appel gratuits *
+33 (0) 1 47 29 45 55**

* Appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine
** Prix d'un appel national

Références bibliographiques

1. Assurance Maladie. Site internet. https://www.ameli.fr/ Site consulté le 16 février 2023.
2. Site officiel de l'administration française https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F720 Site consulté le 16 février 2023.
3. Resopso. Site internet. https://www.resopso.fr/psoriasis-vacances-moi/ Site consulté le 16 février 2023.
4. Webmd. Site internet. https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-travel-tips Site consulté le 16 février 2023.
5. Custurone P *et al.* Mutual Influence of Psoriasis and Sport. Medicina (Kaunas). 2021;57(2):161.
6. Association France Psoriasis. Site internet. https://francepsoriasis.org/actualites/psoriasis-cutane-et-sport-quen-est-il-reellement/ Site consulté le 16 février 2023.
7. Académie européenne de dermatologie et de vénéréologie. Livret d'information pour les patients. Santé et psoriasis. 2019.
8. Hôpitaux Universitaires Genève. Le psoriasis. Des réponses à vos questions. Décembre 2018.

Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

*Inspirés par les **patients.** Guidés par la **science.***

D-23/0122-Avril 2023