

*Je pars en vacances...*


**mais pas ma SEP !**





**Je m'évade :  
j'ai envie et  
je me fais plaisir !**

**Un week-end à  
la montagne, à la mer ?  
Un voyage en Europe  
ou sur un autre continent ?  
Il n'y a pas de secret,  
pour des vacances réussies,  
avec ou sans SEP, il faut  
un minimum d'organisation.**



**Comment  
procéder ?  
Sur quoi  
s'informer ?  
Que prioriser ?**

La SEP est une maladie chronique pour laquelle vous prenez sûrement **un traitement de fond**. Il ne faut pas que « vacances » rime avec « arrêt du traitement ».

En effet **une bonne observance** optimise votre prise en charge thérapeutique <sup>(1,2)</sup>.

Il est donc important d'être « bien » avec votre traitement, d'avoir **un traitement qui vous correspond**, de l'avoir bien choisi avec votre neurologue ou votre infirmière.

Ce choix doit être adapté à votre vie quotidienne afin de favoriser  **votre confort, vos activités et vos envies** (comme des vacances ...).



**N'hésitez pas à discuter avec votre neurologue  
de la meilleure stratégie thérapeutique pour vous.**

1. V. Devonshire *et al*/European Journal of Neurology. The Global Adherence Project (GAP): a multicenter observational study on adherence to disease-modifying therapies in patients with relapsing-remitting multiple sclerosis 2011; 18:69-77.
2. B.A Cohen *et al*/Multiple sclerosis and related disorders. Therapy Optimization in Multiple Sclerosis: a cohort study of therapy adherence and risk of relapse 2015; 4,75-82.

## Avant de partir...

- ✓ **choisir le lieu** (Attention à la météo : la chaleur peut majorer vos symptômes, à l'accessibilité, au moyen de transport ...)
- ✓ **choisir l'hébergement** (Vérifier qu'il est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR) si c'est votre cas, pour s'en assurer un coup de téléphone est toujours plus sûr)
- ✓ **choisir son moyen de déplacement** : train, bateau, avion, voiture (Certaines compagnies proposent des prestations spécifiques pour les PMR)
- ✓ Vous pouvez **choisir une agence spécialisée**
- ✓ **Prendre rendez-vous avec votre neurologue** bien avant le départ (Ordonnance, vaccination, conseils...)
- ✓ **Prévoir**

**EN EUROPE**, demandez la Carte européenne d'assurance maladie

**HORS EUROPE**, avoir une assurance voyage prenant en compte le rapatriement, les soins médicaux et l'hospitalisation.



## Dans votre valise...

- ✓ **une ordonnance** (en anglais avec la dénomination commune internationale (DCI) de chacun des médicaments ainsi qu'une attestation certifiant la nécessité de prise des traitements et le transport du matériel pour les injections).

- ✓ **Les traitements SEP** (à emporter en quantité suffisante)

**Un pilulier** pour la journée par exemple, si vous prenez **un traitement oral** est bien pratique, petit et discret il est facilement transportable. Il est cependant important d'emporter la boîte ainsi que la notice du médicament.

Et pourquoi pas **un sac dédié** si vous avez des **injections**, contenant le traitement, le matériel nécessaire (seringue, aiguille), ainsi qu'une glacière pour respecter la chaîne du froid.

### Et n'oubliez pas...

- ✓  **votre trousse à pharmacie** (pansements, désinfectant, compresses...)
- ✓  **votre carte de personne handicapée** (peut aussi servir pour éviter les files d'attente)
- ✓  **Et tout le nécessaire pour des vacances réussies** (crème solaire, lunettes, chapeau...)



### La chaleur

Si la chaleur augmente les douleurs, faites des pauses dans des cafés climatisés, utilisez un spray d'eau pour vous rafraîchir, ou passez un glaçon sur votre peau.



### Les bagages

Répartissez vos médicaments dans divers bagages, ainsi en cas de perte, vous en aurez suffisamment jusqu'à ce que vous puissiez vous en procurer de nouveaux.



**Il n'y a pas a priori de destination impossible. Cependant, la maladie peut imposer des limites, et il faut en tenir compte.**

## En cas d'urgence...

Comment dit-on « J'AI UNE SCLÉROSE  
EN PLAQUES, JE PRENDS UN TRAITEMENT » ?



### En anglais

I HAVE A MULTIPLE SCLEROSIS,  
I'M TAKING A TREATMENT



### En espagnol

TENGO ESCLEROSIS MÚLTIPLE,  
ESTOY TOMANDO UN TRATAMIENTO



### En portuguais

EU TENHO ESCLEROSE MÚTIPLA,  
EU TOMO UM TRATAMENTO



### En italien

HO LA SCLEROSI MULTIPLA STO,  
PRENDENDO UN TRATTAMENTO



### En allemand

ICH HABE MULTIPLE SKLEROSE,  
ICH NEHME EINE BEHANDLUNG

**SeP** ensemble  
*Vous accompagne au quotidien*

**SANOFI GENZYME** 

Sanofi-Aventis France  
82 avenue Raspail  
94250 Gentilly