

L'épilepsie et les voyages (Travel and Epilepsy)

Que ce soit pour le travail ou pour les loisirs, les voyages font partie de la vie des personnes atteintes d'épilepsie. Des environnements inhabituels qui viennent s'ajouter à la nature imprévisible des crises peuvent rendre difficile l'organisation d'un voyage que l'on veut fructueux. Toutefois, avec un minimum de bon sens et de préparation, un adulte ou un enfant atteint d'épilepsie peut entreprendre des voyages agréables et exempts de dangers.

Parlez à votre médecin

Au moins un mois avant la date du départ, contactez votre médecin ou l'infirmière qui vous suit pour discuter de vos plans et pour demander l'aide ou les renseignements voulus. Ainsi, vous pourriez avoir besoin d'un renouvellement d'ordonnance avant votre départ ou vous pourriez avoir besoin de la signature du médecin sur votre demande d'assurance voyage. Si vous devez vous faire vacciner, demandez à votre médecin si cela aura une incidence sur les médicaments que vous prenez. Si vous voyagez régulièrement, signalez-le à votre médecin car il pourrait devoir en tenir compte dans le choix du traitement ou dans l'analyse des résultats des examens médicaux.

Faites vos bagages intelligemment

Avant le départ, vérifiez les dernières consignes de la compagnie aérienne en matière de bagages. Sauf instructions contraires, gardez vos médicaments dans leur emballage d'origine et placez-les dans votre bagage à main. Assurez-vous d'en avoir suffisamment pour toute la durée du voyage. Vous pouvez également placer une réserve de vos médicaments dans votre bagage enregistré au cas où votre bagage à main s'égarerait.

Munissez-vous d'une pièce d'identité médicale

Insérez dans votre portefeuille une carte expliquant votre état, mentionnant qui contacter en cas d'urgence et décrivant que faire en cas de crise. Si possible, faites-en faire une traduction dans la ou les langues des pays visités. Si le nom de vos médicaments est différent dans les pays dans lesquels vous comptez vous rendre, inscrivez les différents noms sur la carte. Il pourrait être opportun de porter un bracelet d'identification médicale. Pour obtenir des exemples de cartes à insérer dans le portefeuille et des renseignements sur les bracelets et autres articles d'identification médicale, adressez-vous à la BC Epilepsy Society.

Effets sur le traitement

Envisagez les diverses circonstances qui pourraient affecter votre traitement antiépileptique.

- **Médicaments** : Si vous changez de fuseau horaire, modifiez l'horaire de prise de vos médicaments. Vous pouvez également régler l'alarme de votre montre pour continuer à prendre vos médicaments à l'heure prescrite si c'est plus pratique pour vous ou si votre voyage sera de courte durée.
- **Stimulateur du nerf vague** : Consultez votre médecin ou l'infirmière pour obtenir les renseignements et leurs recommandations à ce propos. Assurez-vous de prendre avec vous la carte d'enregistrement du dispositif ou les documents détaillant le type d'appareil et les consignes d'entretien.
- **Régime cétogène** : Discutez avec l'infirmière ou avec une diététicienne de la planification d'un menu pour le voyage. Réservez de préférence des hôtels où il vous sera possible de préparer vous-même vos repas. Apportez votre propre balance et une glacière et renseignez-vous sur les sources locales de produits importants comme la crème.

Déclencheurs de crises

Certaines personnes atteintes d'épilepsie remarquent que certains déclencheurs les rendent plus susceptibles de faire une crise. Les facteurs de déclenchement de crise peuvent varier d'une personne à l'autre mais les plus communs sont les troubles du sommeil et l'oubli ou tout autre manquement dans la prise des médicaments. Le risque de survenance de ces facteurs est accru par la traversée de plusieurs fuseaux horaires et par la découverte de nouveaux endroits. Surveillez votre état de santé général et prenez garde à la déshydratation et aux coups de chaleur. Rester en bonne santé permettra à chacun d'apprécier au mieux le voyage.

Types de crises

Après une évaluation de vos symptômes typiques, demandez-vous ce qui pourrait arriver s'ils venaient à se manifester dans un environnement différent. Ainsi, si vous souffrez de troubles de mémoire, emportez dans votre

sac un itinéraire détaillé du voyage ainsi que les adresses et les numéros de téléphone des endroits où vous logerez et les instructions pour vous y rendre. Discutez avec un ou plusieurs compagnons de voyage du risque d'une perte temporaire de mémoire et prenez les mesures nécessaires pour éviter toute complication.

Activités récréatives

Avec un peu de préparation et en prenant les précautions qui s'imposent, vous devriez pouvoir prendre part à la plupart des activités au lieu de destination. Passez les possibilités en revue mais soyez particulièrement prudent pour tout ce qui touche aux sports nautiques et à l'escalade. Assurez-vous qu'un compagnon de voyage, un moniteur ou un maître-nageur soit au courant de vos besoins en matière de sécurité.

Assurance voyage

Il est toujours conseillé aux Canadiens de souscrire une assurance voyage avant tout départ pour l'étranger. Les conditions de couverture des personnes ayant un problème de santé préexistant, et l'épilepsie en est un, varient d'une compagnie d'assurances à l'autre. S'il vous est difficile de pouvoir vous assurer, adressez-vous à la BC Epilepsy Society qui vous fournira conseils et idées.

Arrangements spéciaux

Lorsque vous achetez vos titres de transport ou réservez votre hébergement, demandez s'il existe des accommodements pour les personnes ayant des besoins spéciaux. Certaines compagnies offrent un tarif accompagnateur aux personnes voyageant avec une personne dont l'état de santé nécessite une gestion active.

Retour à la maison

De retour chez vous, prenez le temps de retrouver votre routine habituelle et de recouvrer une bonne santé. Asseyez-vous et pensez à tout ce qui s'est bien déroulé durant le voyage et à ce qu'il conviendrait de faire lors d'un voyage futur. Après quoi, préparez-le ce voyage futur!

Approved for circulation in June 2009 (ks)

You can join the BC Epilepsy Society as a member and receive all the program and service benefits.

#2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

Phone: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com