

L'ÉTÉ APPROCHE

Voyager : oui, mais...

.....
À la demande de certains lecteurs, nous avons décidé de parler des voyages sur deux numéros (mai et juin) pour les personnes séropositives, thème déjà abordé par nous dans InfoTraitements 191 et à notre Réunion Qualité de Vie de février dernier. À la veille de la grande saison des vacances, cela ne nous a pas paru incongru. À lire sans modération.

1/ Droit d'entrée ou de séjour dans certains pays :

.....
Il est difficile de détailler avec exactitude les restrictions, pays par pays, car elles sont en constante évolution.

Certains pays restreignent le droit d'entrée aux personnes séropositives, mais en principe n'appliquent pas cette restriction pour de courts séjours.

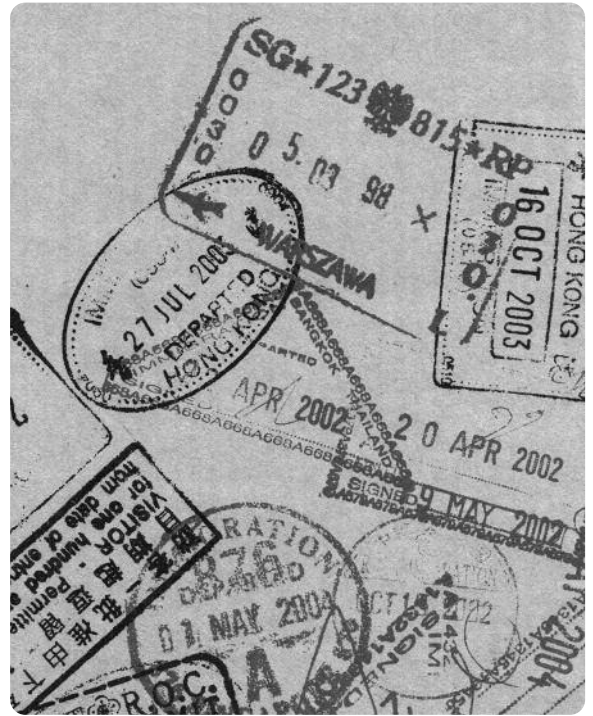
Certains pays, y compris dans l'Union Européenne (Slovaquie, Chypre, certains lands allemands), exigent un **test négatif** pour une durée de séjour supérieure à trois mois.

D'autres pays ont assoupli, voire supprimé leurs restrictions. Par exemple, depuis le 1^{er} janvier 2010, **les États-Unis autorisent l'entrée des séropositifs sur leur territoire**. Attention : ne jamais cocher la case oui, en réponse à la question "Souffrez-vous d'une maladie transmissible ?", le VIH ne figurant plus dans la liste des maladies considérées comme telles.

La Russie exige un dépistage du VIH négatif pour délivrer des visas à entrées multiples.

D'autres pays n'exigent rien sur le plan santé à l'entrée sur leur territoire.

Au total, **une soixantaine de pays dans le monde continuent d'imposer des restrictions aux séropositifs**. Six pays d'entre eux refusent d'accorder des visas même pour un court séjour (Chine, Pays du Golfe, Corée du Sud, Singapour, Brunei, Yémen). En ce qui concerne la Chine, une évolution positive s'est dessinée ces dernières semaines, et cette restriction pourrait être bientôt levée.



Plus de cent pays n'appliquent aucune restriction.

Les pays à mesures restrictives à leurs frontières ont toujours le même argument : la protection de leurs citoyens, le coût élevé des soins destinés aux étrangers vivant avec le VIH.

En Chine, entre autres, si vous êtes étranger et travaillez dans le pays (Hong Kong et Macao exclus) et que lors d'une visite médicale banale on découvre votre séropositivité, vous êtes systématiquement expulsé sans aucun recours.

Ne jamais perdre de vue que transporter avec soi des antirétroviraux peut être révélateur de son statut sérologique à l'entrée d'un pays (même si, souvent, les douaniers ignorent tout de ces médicaments).

Quoi qu'il en soit, le monde bouge et le droit d'entrée dans les pays aussi. Il est donc prudent, avant tout voyage, de consulter les sites web suivants :

www.hivtravel.org

Informations sur les différents pays et les restrictions d'entrée (carte).

www.voyage.gc.ca

Informations d'ordre sécuritaire et sanitaire.

www.aidsmap.com

Notamment adresses des associations de lutte contre le sida dans le monde.

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html

Ministère des Affaires étrangères

2/ S'organiser avant le départ :

En général, il n'y a pas de contre-indication au voyage à l'étranger pour une personne vivant avec le VIH (PVVIH). Tout dépend de l'état de santé général de la personne (CD4, autres maladies...) et de la durée du voyage.

C'est pourquoi il est toujours nécessaire de discuter avec son médecin traitant et/ou infectiologue des modalités à suivre et de la nécessité de faire un bilan de santé avant d'entreprendre un voyage.

Selon les équipes médicales et la destination, le taux de CD4 peut être un indicateur. Ainsi :

Moins de 100 CD4/mm³ :

Il est préférable de différer le voyage

De 100 à 200 CD4/mm³ :

Voyage possible sous certaines conditions et uniquement pour de courts séjours (nécessité d'un bilan)

De 200 à 350 CD4/mm³ :

Pas de conditions particulières (sauf avis médical contraire), mais éviter les longs séjours.

Au dessus de 350 CD4/mm³ :

Pas de conditions particulières sauf si avis médical contraire.

A) PRÉPARATION DU VOYAGE :

Au moins deux à trois mois avant le départ (surtout pour les pays hors Union Européenne), **prendre rendez-vous chez son médecin** pour mettre à jour ses vaccinations, souvent négligées par les adultes.

Le temps nécessaire pour mettre à jour ses vaccinations peut être assez long. En général deux à trois mois sont nécessaires pour être sûr de bien respecter le délai minimum entre la vaccination et la date du départ, afin d'être protégé pendant le voyage.

Ce délai, surtout pour un voyage lointain, permettra à votre médecin de programmer les examens utiles avant le départ et, le cas échéant, de demander l'avis de l'un ou des spécialistes qui vous suivent.

Cela lui laissera le temps nécessaire pour rédiger les différentes ordonnances, le compte-rendu médical, etc...

Si pour différentes raisons (promotions de dernière minute) vous décidez de partir précipitamment, assurez-vous que vous êtes en règle du point de vue

administratif et consultez rapidement votre médecin traitant.

Demandez au médecin :

- une ordonnance détaillée (en DCI*) des traitements en cours (il est prudent de faire traduire cette ordonnance en anglais, selon sa destination). Ne pas oublier d'indiquer les seringues et aiguilles, si nécessaire.
- une copie du dernier bilan biologique
- éventuellement un compte rendu médical (les faits les plus marquants) et le nom d'un correspondant pour votre destination.

Dentiste :

- une visite chez son dentiste avant un long voyage est conseillée.
- L'avion peut amplifier une rage de dent
- Pour l'Europe, il n'y a pas trop de problèmes pour trouver un dentiste sur place, mais cela peut gâcher quelques jours de vacances.

Antirétroviraux pour plus de 30 jours :

- Une fois par an, on a la possibilité d'obtenir deux mois de traitement sans ordonnance spécifique pour ces deux mois.
- pour les personnes se rendant à l'étranger pour plus de 60 jours, il est possible d'obtenir la quantité de médicaments nécessaire en s'adressant à sa



Caisse d'Assurance Maladie, avec une ordonnance du médecin traitant ou infectiologue précisant "départ à l'étranger - délivrance des ARV pour un maximum de 4 mois" (s'y prendre à l'avance).

B) LES VACCINS :

La vaccination peut avoir une efficacité diminuée si les CD4 sont inférieurs à 500/mm³ et surtout à 200/mm³. Si les CD4 sont inférieurs à 100/mm³ et que le vaccin concerné est recommandé pour un voyage, il est préférable de différer ce voyage.

La plupart des vaccins peuvent induire une augmentation transitoire de la charge virale sans risque démontré.

Du fait de l'immunodépression, certains vaccins sont déconseillés aux personnes séropositives.

Dans InfoTraitements N°191, nous vous avons déjà parlé des vaccins suivants :

Poliomyélite, DT Polio, DTCP, Hépatite A, Hépatite A + Hépatite B, Hépatite B, Fièvre jaune, Méningite à méningocoque, Encéphalite japonaise, Encéphalite à tiques.

Nous complétons cette liste avec :

BCG : contre -indiqué pour les séropositifs (pas de vaccin vivant)

Tétanos : rappel tous les 10 ans (pas de contre-indication pour les séropositifs)

Grippe saisonnière : vaccination annuelle (si le taux de CD4 est supérieur à 200/mm³).

Pneumo 23 : vaccin pneumococcique. Prévention des infections à pneumocoques. Une injection, puis tous les trois à cinq ans.

Typhoïde : Tiavax®/Typhérix®. C'est maintenant une maladie rare (sauf en Afrique du Nord et en Inde). La transmission se fait par l'alimentation et par l'eau. Vaccin bien toléré. Une seule injection deux semaines avant l'exposition. Valable pour une durée de trois ans et pas de contre - indication pour les PVVIH.

Rage : deux types de vaccination : préventive ou post-exposition.

En préventif, deux injections à quatre semaines d'intervalle + rappel un an après, puis tous les trois ans. Bien que rare, la rage sévit encore dans certains pays (Chine, Thaïlande, Amérique du Sud). Principaux réservoirs : le renard et les animaux domestiques.

C) LA TROUSSE DE MÉDICAMENTS DU VOYAGEUR

Il n'y a pas de trousse de pharmacie idéale. Elle est

définie par chacun et par le pays de destination.

- indépendamment du traitement antirétroviral habituel et les autres traitements en quantité suffisante (plus de 8 jours - voir ci-dessus)
- médicaments antipaludéens (préventif)
- antidiarrhéique (Imodium®, Tiorfan®, Ercéfuryl®)
- hydrochlazone (désinfection de l'eau)
- antihistaminique (allergies, démangeaisons)
- douleurs urinaires et viscérales (Spasfon-Lyoc®)
- antibiotique à large spectre (éventuellement)
- médicament anti-herpétique
- pansement gastrique (Maalox®, gel de polysilane®, oméprazole ou équivalent) - attention à la prise avec les ARV
- médicaments contre nausées et vomissements (Motilium®, Primpéran®, Vogalène-Lyoc®)
- contre fièvre et douleurs, paracétamol 500/1000.
- collyre antiseptique (monodoses)
- produits pour les maux de gorge
- solution hydro-alcoolique ou chlorexidine (plus pratique en spray)
- matériel pour premiers soins : pansements stériles, non stériles, petits ciseaux, désinfectant (alcool, mercurochrome), thermomètre, pince à épiler ou à échardes, compresses, bande, sparadrap, sutures adhésives (strips)
- répulsif contre les moustiques (corporel + vêtement)
- protection solaire
- mouchoirs en papier et papier toilette
- gel anti inflammatoire
- préservatifs + gel lubrifiant

Attention : sous climats chauds, suppositoires, capsules molles et sirops supportent mal la chaleur. Par ailleurs, certains médicaments peuvent être photosensibilisants (réaction de coloration particulière de la peau ou risque d'éruption cutanée après exposition au soleil).

Si on porte des lunettes de vue : ne pas oublier ses lunettes de vue et solaires. Prendre une paire de lunettes supplémentaire en cas de casse.

Si l'on porte des verres de contacts (lentilles) : ne pas oublier ses lunettes et en cas de long trajet en avion, éviter de porter des lentilles, la sécheresse de l'air dans l'appareil pouvant être responsable d'une irritation et d'une gêne oculaire.

A SUIVRE
(DANS LE N° 197 D'INFOTRAITEMENTS)

PAR CHRISTIAN CHRISTNER

cchristner@actions-traitements.org

* la DCI (Dénomination Commune Internationale) désigne le nom utilisée par tous les pays pour désigner une molécule utilisée comme médicament.