

Voyages, voyages... COMMENT NE PAS "MALTRAITER" SON TRAITEMENT ?

C'est peut-être pour vous le moment de partir. Séjour en France ou à l'étranger, votre rythme de vie va changer. Voici quelques conseils pour qu'observance rime avec vacances !

Première escale, votre médecin

Etre bien informé permet de partir la tête déjà reposée ! Consultez votre médecin au moins un mois avant le départ pour être à jour de vos vaccinations, nécessaires pour se rendre dans certaines régions du globe (Informations auprès d'Assistance publique voyages au 01 45 85 90 21). Evoquez avec votre médecin tous les risques éventuels liés à ce déplacement en lui demandant d'établir un compte rendu médical de vos traitements en cours, les contre-indications et les allergies, ainsi qu'une ordonnance rédigée en dénomination commune internationale (DCI), utile si vous deviez voir un médecin à l'étranger. D'autre part, évitez de commencer un nouveau traitement car les effets indésirables sont plus fréquents au début et il serait dommage de se gâcher les vacances...

Deuxième étape, la trousse à pharmacie

N'oubliez pas de prendre quelques produits essentiels (voir encadrés) et une quantité suffisante de médicaments anti-VIH. Habituellement, le pharmacien ne peut délivrer plus d'un mois de traitement. Si vous partez plus longtemps, votre médecin doit indiquer sur l'ordonnance "deux à trois mois à délivrer" pour obtenir le tampon "accord" de la Sécu avant d'aller à la pharmacie. D'autre part, certains médicaments ne supportent pas les chaleurs élevées (supérieures à 25°C), comme l'interféron. On peut préférer aux gélules du sirop (existe pour Kalétra, Norvir) déplaisant au goût mais supportant bien la chaleur. Il faut prévoir un sac isotherme ou une glacière pour leur transport et un réfrigérateur sur place !



Et pensez à boire... beaucoup d'eau !

Les vacances changent le rythme, ce qui n'est pas toujours bon pour l'observance (le fait de bien prendre son traitement). Le plus important est de trouver de nouvelles routines afin d'éviter les oublis : se faire réveiller à heure fixe par la réception de l'hôtel, conserver ses comprimés pour la journée dans un pilulier

La pharmacie du globe-trotter

- Un antinauséux, (Métoclopramide, Primpéran, Motilium, etc.) ;
- Un médicament contre fièvre et douleurs à base d'ibuprofène (Antarène Gè, Ibuprofène, Advil, etc.) ou de paracétamol (Paracétamol, Geluprane, Doliprane, Efferalgan, etc.) ;
- Un désinfectant intestinal, le nifuroxazide (Nifuroxazide, Ercéfuryl, etc.) qui traite certaines infections. Le lopéramide (Antidiar, Altocel, Lopéramide, Imodium, etc.) stoppe les diarrhées, mais ne soigne pas l'infection ;
- Un médicament pour calmer les brûlures gastriques (Maalox ou Polysilane, à prendre deux heures minimum avant ou après un traitement anti-VIH) ;
- Un antispasmodique, comme le phloroglucinol (Phloroglucinol, Spasirex, Spasfon, etc.) : très utile en cas de coliques néphrétiques, de douleurs abdominales, etc ;
- Un antiallergique en comprimés comme Zyrtec (Cétirizine) ;
- Un antibiotique à spectre large (introuvable dans certains pays), à n'utiliser que sur avis médical ;
- Un antiseptique en spray ou dosette ;
- Une pommade cicatrisante et apaisante ;
- De la Biafine en cas de brûlures ;
- Des médicaments spécifiques au lieu de séjour, comme un antipaludéen.



Le "kit de survie" !



- Un thermomètre médical ;
- Une crème solaire ;
- Un désinfectant pour l'eau comme Micropur (si vous n'avez pas de boissons en bouteille) ;
- Un spray anti-moustiques, version tropicale si nécessaire ;
- Des pansements, du sparadrap, des bandes élastiques ;
- Des seringues 5 ml et des aiguilles intramusculaires. Vous pouvez vous les faire prescrire sur ordonnance par votre médecin (pour cause de douane). Matériel à faire voyager en soute...
- Un couteau suisse (pas en cabine !).

opaque dont le compagnon de route sera un réveil, décalage horaire ou farniente obligeant... Vacances, j'oublie tout, mais pas ma santé !

Dernière exploration, ai-je bien tout pris ?

Pour les têtes en l'air, il est bon parfois de se mettre des Post-it pour ne pas oublier les papiers d'identité, le contrat d'assistance médicale ou le formulaire E111 (à demander à la Sécurité sociale si vous n'avez pas d'assurance assistance. Il vous permettra d'éviter l'avance des frais médicaux éventuels encourus au sein de l'Union européenne), le carnet de vaccination, les coordonnées d'un médecin spécialiste, d'un hôpital, ou de l'ambassade de France où il y a souvent un médecin. Et, parce que partir, c'est aussi se faire plaisir, des préservatifs, du gel et votre plus beau sourire en bandoulière, ça fera taire les étrangers qui disent souvent que les touristes français sont insupportables... Bonnes vacances !

Dominique Thiéry

Séropositifs "indésirables"...

Si la plupart des pays ouvrent leurs portes aux touristes séropositifs, comme "l'Europe des 25" (depuis le 1^{er} mai), en revanche, certains Etats se distinguent encore par leur discrimination.

ARABIE SAOUDITE	Pas de test à l'entrée mais expulsion des personnes si leur séropositivité est connue.
ARMENIE	Interdiction d'entrer pour les personnes atteintes par le VIH/sida. Une loi sur le dépistage à la frontière est en cours.
BANGLADESH	Pas de test à l'entrée, mais expulsion des personnes si leur séropositivité est connue.
CHINE	Une déclaration de santé doit être remplie à l'entrée. Le test de dépistage est exigé pour les séjours de plus de six mois.
COREE DU SUD	Interdiction d'entrer aux personnes touchées par le VIH/sida, mais pas de contrôle à l'entrée.
ETATS-UNIS	Les étrangers séropositifs n'ont pas l'autorisation d'entrer sur le territoire sauf dérogation spéciale n'excédant pas 30 jours, pour raison familiale, médicale ou professionnelle. Le visa demande au touriste s'il est infecté par une maladie contagieuse : si oui, l'entrée lui est refusée. En cas de réponse mensongère repérée, l'entrée du sol américain lui est définitivement interdite.
Iles FIJI	Interdiction d'entrer aux personnes touchées par le VIH/sida.
IRAK	Aux dernières nouvelles, l'entrée est interdite à toute personne touchée par le VIH/sida. Test de dépistage exigé à l'entrée.
MONGOLIE	Présentation obligatoire d'un test de dépistage à l'entrée, mais il semble que cette loi ne soit pas systématiquement appliquée.
RUSSIE	Interdiction d'entrer aux personnes touchées par le VIH/sida, mais pas de test exigé pour les séjours inférieurs à trois mois.
SOUDAN	Pour la demande de visa, un test de dépistage négatif est requis.
VIETNAM	Les personnes touchées par le VIH/sida ont l'obligation de se manifester au service des contrôles sanitaires mais il n'y a pas de certificat médical à présenter.

Zoom sur la Thaïlande

Interdiction d'entrer aux personnes touchées par le VIH/sida, mais aucun certificat médical n'est demandé. Heureusement car alors, comment participer à la conférence mondiale sur le sida organisée à Bangkok du 11 au 16 juillet 2004 ?!



Voir aussi le Vidal du voyageur en librairie (14,90 €) ou www.vidal.fr

Numéros utiles

- Pour obtenir les coordonnées d'un médecin, Sida Info Service au : 0 800 840 800 (depuis l'étranger au : 00 33 1 55 25 13 53 ; appel payant).
- Sida Info Droit au : 0 810 636 636 (depuis l'étranger au : 00 33 1 44 93 16 05 ; appel payant).
- *Remaides* n°48, pages 8 à 13.

Sur le net

Consultez le site suisse très documenté pour votre destination : www.aidsnet.ch, rubrique "informations et ressources", lien "dispositions d'entrée".