

## Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin

### BUREAU NATIONAL

60, avenue St. Clair Est, bureau 600  
Toronto (Ontario) M4T 1N5  
Téléphone : (416) 920-5035 ou 1 800 387-1479  
Télécopieur : (416) 929-0364  
Site Web : www.ccfcc.ca      Courriel : ccfcc@ccfc.ca

### BUREAUX RÉGIONAUX

#### Colombie-Britannique et Yukon

Téléphone : (604) 513-8202

#### Alberta, Territoires-du-Nord-Ouest et Nunavut

Téléphone : (403) 569-8477

#### Manitoba et Saskatchewan

Téléphone : (204) 231-2115

#### Ontario

Téléphone : (416) 920-5055

#### Québec

Téléphone : (514) 342-0666

#### Maritimes

Téléphone : (902) 422-8137

#### Terre-Neuve et Labrador

Téléphone : (709) 579-3700

### RENSEIGNEMENTS LOCAUX

### COMMANDITAIRES

#### PLATINE



#### ARGENT

**Imodium**



Fondation canadienne des  
maladies inflammatoires  
de l'intestin

Crohn's and Colitis  
Foundation of Canada

# Les voyages et

La perspective d'un voyage peut être intimidante pour les personnes atteintes d'une maladie chronique comme les maladies inflammatoires de l'intestin (MII). Comment savoir quoi manger ou boire sans risque en pays étranger ? Que se produira-t-il si vous commencez à présenter des symptômes ou si vous avez besoin de soins médicaux ?

Voyager avec une MII pose certains défis, mais les personnes atteintes de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse n'ont pas besoin d'abandonner l'idée de voyager. Si vous planifiez et prenez des précautions, vous pourrez profiter de ces vacances spéciales dont vous rêvez ou faire ce voyage d'affaires si important.

Que vous prévoyiez passer quelques jours dans une autre province ou prendre de longues vacances exotiques, discutez de votre voyage avec votre médecin ou votre gastroentérologue. Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, il est également préférable de consulter un spécialiste de la médecine du voyage qui pourra vous donner de précieux conseils et vous transmettre de l'information importante sur votre destination. Discutez également avec votre pharmacien afin de savoir si vous devez prendre des dispositions spéciales pour transporter ou entreposer vos médicaments ou vos fournitures de stomie.

Cette brochure n'est fournie qu'à titre d'information. Elle ne devrait pas remplacer les conseils d'un professionnel. Pour obtenir des conseils ou un traitement, il faut toujours consulter un médecin.

## Les médicaments et les soins médicaux

Prévoyez une quantité suffisante de médicaments pour tout le voyage, puis ajoutez-en au cas où votre retour serait retardé. Ce conseil s'applique aussi aux médicaments en vente libre et, s'il y a lieu, aux fournitures de stomie.

Demandez à votre médecin si vous avez besoin d'apporter des anti-diarrhéiques.

Vous devriez conserver tous vos médicaments dans leur contenant d'origine, avec leur étiquette d'origine (y compris l'identification numérique de médicament). Apportez une copie de vos ordonnances avec vous, au cas où vous devriez prouver que les médicaments vous ont bel et bien été prescrits.

Placez toujours tous vos médicaments dans vos bagages à main, au cas où le reste de vos bagages serait égaré.

Demandez à votre médecin de vous remettre une lettre expliquant vos troubles médicaux, au cas où vous auriez besoin de soins médicaux pendant un séjour dans une autre ville ou un autre pays. Vous pouvez également lui demander un plan écrit de prise en charge médicale si vous vous mettez à présenter des symptômes légers, moyens ou graves. Des frais peuvent s'associer à la rédaction de ces lettres, mais vous y gagnerez peut-être en tranquillité d'esprit pendant vos séjours à l'extérieur.

Conservez toujours avec vous le nom de votre médecin, son numéro de téléphone et son adresse électronique, et tentez d'obtenir le nom et le numéro de téléphone d'un médecin qui habite dans la région que vous visitez. Votre médecin ou un spécialiste de la médecine du voyage pourra peut-être vous transmettre le nom de quelqu'un.

Demandez à votre médecin de vous remettre une ordonnance sur laquelle il aura inscrit le nom générique de votre médicament (et la marque de commerce étrangère s'il la connaît) pour vos voyages à l'étranger. Vous n'en aurez probablement pas besoin, mais vous vous sentirez peut-être plus en sécurité du simple fait de la posséder.

Vous aurez peut-être besoin de doses de rappel de vos vaccins de base, et vous devrez peut-être recevoir d'autres vaccins, selon votre destination. Discutez-en avec votre médecin ou votre spécialiste de la médecine du voyage. (Faites-le au plus tôt pour recevoir tous les vaccins nécessaires à temps et pour que ceux-ci soient efficaces avant votre départ.)

Communiquez avec votre compagnie d'assurance-santé pour obtenir de l'information sur la couverture fournie aux voyageurs et pour établir si vous avez besoin d'une assurance-médicaments supplémentaire.

La Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin (FCMII) est un organisme bénévole sans but lucratif de recherche médicale. Sa mission : trouver un traitement curatif à la maladie de Crohn et à la colite ulcéreuse. Pour y parvenir, la FCMII s'engage, d'abord et avant tout, à recueillir le plus de fonds possible pour la recherche médicale. La FCMII juge également important de sensibiliser toutes les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire de l'intestin à son existence et d'éduquer ces personnes, leur famille, les professionnels de la santé et le grand public au sujet de ces maladies.

**NOTRE MISSION : TROUVER UN TRAITEMENT CURATIF.  
VOUS POUVEZ Y CONTRIBUER. TÉLÉPHONEZ-NOUS.  
FONDATION CANADIENNE DES MALADIES INFLAMMATOIRES DE L'INTESTIN  
(416) 920-5035 ou 1 800 387-1479,  
OU VISITEZ NOTRE SITE WEB À [www.cffc.ca](http://www.cffc.ca).**

## Les aliments et les boissons

Tous les voyageurs risquent davantage de souffrir de troubles gastro-intestinaux lorsqu'ils se rendent dans un pays exotique ou en voie de développement. L'un des problèmes, la diarrhée du voyageur, est une infection intestinale causée par des bactéries, des parasites ou des virus qui contaminent les aliments ou l'eau.

Les personnes atteintes d'une MII doivent se montrer particulièrement attentives aux aliments et à l'eau qu'elles consomment parce que leur tube digestif est fragile et que leur état peut facilement s'aggraver.

Santé Canada propose des directives pour consommer les aliments et l'eau en toute sécurité lorsque vous vous rendez dans un pays exotique ou en voie de développement : **cuire, bouillir, peler ou laisser !**

Voici quelques autres consignes au sujet de la consommation d'aliments et de boissons en voyage :

- Évitez les glaçons, les salades, les aliments réchauffés, les aliments non cuits comme les mollusques et les aliments offerts par des vendeurs de rue.
- Lorsque vous mangez des fruits ou des légumes, choisissez ceux que vous pouvez peler vous-même.
- Buvez de l'eau minérale ou embouteillée ou de l'eau qui a été bouillie ou désinfectée. Utilisez cette eau pour vous brosser les dents et préparer vos aliments, s'il y a lieu.
- Soyez vigilant face aux produits laitiers. Faites bouillir le lait non pasteurisé.
- N'oubliez pas que les excès de soleil, d'alcool ou de mets épicés peuvent perturber la digestion normale.

## L'hébergement et les déplacements

Vérifiez auprès de votre hôtel quel type d'hébergement et de toilettes est offert. Il se peut que les toilettes soient communes ou qu'elles ne se trouvent pas à votre étage.

Si vous vous déplacez en avion, réservez d'avance un siège côté allée près des toilettes. D'ordinaire, vous pouvez également demander un repas adapté si vous avez des restrictions diététiques. Téléphonnez à la compagnie aérienne ou à votre agent de voyage pour connaître les politiques relatives aux repas sans blé ou sans lactose ou à d'autres repas spéciaux.

Lorsque vous vous déplacez en autocar, demandez si des toilettes se trouvent dans le véhicule. Des « pauses pipi » seront peut-être prévues le long du trajet, mais elles ne vous conviendront peut-être pas.

Si vous parcourez une longue distance en voiture, planifiez votre trajet sur des routes très fréquentées, plus susceptibles d'être bordés de restaurants, de stations-service et d'autres « stands de ravitaillement ».

Enfin, vous voudrez peut-être apporter quelques rouleaux de papier de toilette au cas où les établissements que vous fréquenteriez pendant votre voyage en manquent.

## Liens utiles

Programme de médecine des voyages de Santé Canada : [www.SanteVoyage.gc.ca](http://www.SanteVoyage.gc.ca)

United Ostomy Association of Canada (site bilingue) :  
[www.ostomycanada.ca/ostomies/hints.htm](http://www.ostomycanada.ca/ostomies/hints.htm)

International Association for Medical Assistance to Travellers  
(site en anglais seulement) : [www.iamat.org](http://www.iamat.org)