



# VACANCES ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

## QU'EST CE QUE L'OBSERVANCE THÉRAPEUTIQUE ?

L'observance c'est le fait de suivre scrupuleusement la prescription de votre médecin, en respectant les écarts entre les prises (12h et 24h) et les conditions de prises (avec nourriture ou non). L'observance est un élément majeur du succès thérapeutique. Elle est primordiale dans le cas des maladies chroniques (diabète, hypertension.)

## 5 CONSEILS POUR PRÉPARER VOTRE VOYAGE EN CAS DE TRAITEMENT :

1. Il doit être adapté à votre voyage (par ex. les diurétiques doivent être diminués en cas de chaleur importante).
2. Vérifiez les dates de péremption de vos boîtes.
3. Prévoyez le double de quantité nécessaire.
4. Emballez vos médicaments dans 2 endroits séparés ; protégez-les d'une chaleur ou d'un froid excessifs éventuels.
5. Enfin, votre médecin peut vous rédiger un descriptif de votre état de santé (si nécessaire en anglais) ainsi que de votre traitement, ce qui vous sera utile en cas d'incident. Pensez également à emporter avec vous une photocopie de tracé d'électro-cardiogramme (ECG) récent.

## DÉCALAGE HORAIRE ET TRAITEMENT

En cas de prises de médicaments à heures régulières, changer de fuseau horaire peut être problématique selon la nature des médicaments. Pour éviter tout risque de surdosage ou de sous-dosage il est important de modifier progressivement les horaires de prise du traitement dès les jours précédents le départ et pour le retour même schéma. Il est tout de même judicieux de demander conseil à son médecin traitant.

## AVANT LE DÉPART

**Une visite chez votre cardiologue constitue la première et incontournable étape de votre voyage.**

Cette consultation aura lieu quelques semaines avant le départ, au mieux au moment du choix de votre destination. Il évaluera les risques liés à votre déplacement, la compatibilité de vos médicaments habituels avec des traitements éventuellement nécessaires au voyage (antipaludéens, antidiarrhéiques, anti-inflammatoires...) et le régime alimentaire adapté à votre condition. Demandez à votre praticien de vous rappeler les symptômes, manifestations et signes d'alerte en rapport avec votre maladie. Enfin, rappelez-vous que stress et précipitation font mauvais ménage avec la plupart des maladies cardiovasculaires. Le jour du départ, soyez prêt et arrivez en avance à la gare ou à l'aéroport.

## LE TRAITEMENT

**Ne vous séparez jamais de votre traitement habituel, même dans l'avion.** Gardez-le toujours avec vous et emportez un double de votre ordonnance spécifiant le nom international de chacun de vos médicaments.

## DANS L'AVION

L'atmosphère dans un avion est un environnement très particulier. L'oxygène y est plus rare qu'au niveau de la mer. Pendant le vol, pensez à vous hydrater en buvant de l'eau régulièrement et en quantité importante ; mangez peu salé. Desserrez vos vêtements, évitez les pantalons et chaussures serrés et déchaussez-vous en prévoyant une paire de sur-chaussette. Levez-vous régulièrement.

## UNE FOIS SUR PLACE

Souvenez-vous que les vacances sont faites pour se reposer. Limitez les excursions, visites guidées ou sports trop intenses, surtout si vous manquez d'entraînement. Couchez-vous à des heures raisonnables et évitez les levers aux aurores. Privilégiez les activités douces et mesurées, comme la marche de promenade.