

GUIDE PRATIQUE POUR BIEN PRÉPARER SON VOYAGE

Les voyages sont souvent très enrichissants et s'accompagnent d'une immense sensation de liberté... à condition qu'ils aient été préparés. Ce guide de voyage vous livre une multitude d'astuces et de conseils qui pourraient vous être utiles avant et pendant vos prochaines vacances.

Avant de partir

- Souscrivez à une assurance voyage, assurance annulation.
- Commandez quelques produits supplémentaires bien à l'avance afin que vous les receviez tous à temps.
- Répartissez votre matériel médical dans plusieurs bagages au cas où ceux-ci seraient égarés ou en cas de retard de votre vol.
- Reportez le nom de votre/vos produit(s) sur votre Pass avion et/ou sur l'annuaire "Coloplast autour du monde". Il est parfois conseillé de prendre vos produits en photo.

Préparez un kit de dépannage

Préparez un kit comprenant tout ce dont vous pourriez avoir besoin en cas de problème. Que vous voyagiez en avion/train ou en voiture, il est important que vous gardiez les produits qui vous sont indispensables à portée de main.

Si vous voyagez en avion

N'oubliez pas que les compagnies aériennes imposent des restrictions sur les quantités de produits liquides autorisées à bord des appareils. Renseignez-vous auprès de votre compagnie. Il est conseillé de ranger vos produits liquides dans vos bagages en soute, si cela est possible. Les produits liquides incluent : les boissons ou les aliments semi-liquides, les produits de beauté et de toilette, les sprays, les pâtes, les gels, les solutions d'entretien pour lentilles de contact ou toute autre solution ou produit de consistance liquide*.

Si vous choisissez d'emporter vos produits liquides dans votre bagage à main : les flacons ne doivent pas excéder 100 ml, doivent être transparents et placés dans un sachet en plastique refermable ne contenant pas plus d'un litre. Un seul sachet plastique est autorisé par personne.

Pour obtenir plus d'informations, consultez le site Internet de l'aéroport de votre ville de départ avant de partir.

Lorsque vous réservez vos billets, vous pouvez, par exemple, choisir un siège situé dans la partie arrière de l'avion, près des toilettes, afin de partir en toute confiance.

Sur place : conseils généraux

- Ne buvez pas l'eau du robinet et évitez les glaçons.
- Ne vous lavez pas les dents avec l'eau du robinet. Achetez plutôt une bouteille d'eau.
- Assurez-vous que ce que vous mangez soit cuit longuement, particulièrement le poisson et la viande.
- Ne mangez pas de légumes crus, lavés à l'eau du robinet.
- Les probiotiques peuvent s'avérer particulièrement utiles pour certaines personnes.**

En cas d'urgence

Il est important que vous sachiez, avant de partir, où et comment vous pourrez obtenir une aide médicale une fois sur place. Si vous partez pour un long voyage, vérifiez avant votre départ que vous pourrez vous procurer les produits dont vous avez besoin sur place. Votre fournisseur habituel peut, par exemple, vous proposer une livraison à l'étranger, si vous lui demandez suffisamment à l'avance.

Consultez également les coordonnées des équipes Coloplast dans le monde pour en savoir plus sur la manière d'obtenir vos produits.

Ces quelques conseils pourraient vous aider à répondre aux questions fréquentes. Les produits Coloplast sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Coloplast A/S. Attention, lire attentivement les notices d'instructions avant utilisation. Pour utiliser ces produits, vous devez avoir été préalablement formé(e) à l'auto-sondage. Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de santé.

*<http://www.aeroportsdeparis.fr/passagers/preparation-vol/bagages/bagages-cabine>

** <http://www.eurekasante.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/probiotiques-bifidobacteries-saccharomycetes.html>

CONSEILS DE VOYAGE - Stomie

Poches de stomie

Que vous voyagiez en voiture, en bus, en train ou en avion, il est important que vous prépariez un kit de dépannage. Rangez-y des poches supplémentaires et tous les produits dont vous pourriez avoir besoin. Même si vous ne partez pas loin, pensez à conserver une poche de stomie et des accessoires de rechange dans la boîte à gants de votre véhicule ou dans un sac destiné à cet effet.

N'oubliez jamais que les produits doivent être conservés dans un endroit frais. Ne laissez pas trop longtemps vos poches de stomie dans la voiture car la chaleur pourrait altérer les protecteurs cutanés.

Si vous voyagez en avion - Au contrôle de sécurité

Le scanner de sécurité pourrait détecter votre poche, même si celle-ci est vide. En revanche, les agents de sécurité ne pourront pas vous demander de vous déshabiller et de montrer votre poche de stomie. Le personnel de sécurité pourra vous demander (ou vous pouvez proposer) de palper votre poche par-dessus vos vêtements (afin de s'assurer qu'il ne s'agit pas d'explosifs) mais ne pourra pas vous demander plus. Vous pouvez également présenter votre Pass avion, qui détaille votre pathologie, les dispositifs médicaux que vous devez porter et explique pourquoi vous pourriez avoir besoin d'aide et surtout, d'intimité.

Si vous voyagez en avion, découpez vos protecteurs cutanés avant de vous rendre à l'aéroport.

Comme indiqué précédemment, vous pouvez transporter certains de vos produits dans votre bagage à main sous réserve que ceux-ci soient conformes aux exigences de la compagnie aérienne que vous empruntez. En revanche, les ciseaux sont interdits à bord des appareils ; c'est pourquoi nous vous conseillons de découper vos protecteurs cutanés à la bonne taille avant de partir.

Si vous voyagez en avion - Pendant le vol

Il existe un léger risque de ballonnement de votre poche de stomie une fois en vol. En cas de ballonnement, rejoignez les toilettes et videz ou changez votre poche. Et n'oubliez pas que bien souvent les ballonnements sont causés par ce que vous avez mangé ou bu avant le décollage. Tentez d'éviter autant que possible les boissons gazeuses avant de partir en voyage.

Si vous craignez que votre poche ne passe pas inaperçue en termes de bruit, n'oubliez pas qu'un avion en marche émet un vrombissement bien plus important.

Vous vous rendez sous les tropiques ?

N'oubliez pas d'appliquer votre crème solaire seulement après avoir mis en place votre poche. Appliquée avant la mise en place de la poche, la crème solaire peut altérer l'adhérence des produits. Si vous transpirez plus que d'ordinaire, vous devrez peut-être changer votre poche plus souvent. Assurez-vous que votre peau soit bien sèche avant d'appliquer une nouvelle poche. La mise en place d'une poche pourra être plus difficile si vous vous trouvez dans un pays où le climat est chaud et humide. Vous pouvez utiliser un sèche-cheveux pour sécher votre peau. Utilisez l'air froid pour ne pas vous brûler.

Buvez beaucoup d'eau et emportez des anti-diarrhéiques, au cas où. La chaleur s'accompagne d'un risque accru de déshydratation et de diarrhée. Toutefois, si vous avez bien préparé votre voyage, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Nager

Assurez-vous que votre poche soit bien mise en place avant d'aller nager. Attendez un peu après la mise en place. Sachez que l'eau peut altérer l'adhérence de votre poche. Veillez donc à changer cette dernière plus fréquemment.

[Consultez notre liste des indispensables pour obtenir une liste complète des objets essentiels à emporter.](#)

CONSEILS DE VOYAGE - Prise en charge des troubles urinaires et colorectaux

Utiliser une sonde urinaire - Comment s'organiser pendant votre voyage ?

Gardez la fréquence de vos sondages. Si vous voyagez en avion, sondez-vous juste avant l'embarquement. Durant votre séjour, prévoyez du temps libre pour vos passages obligés aux toilettes. Programmez une alarme ou un rappel si vous craignez d'oublier vos habitudes de sondage.

Puis-je voyager avec mon matériel d'irrigation transanal ?

Oui. N'oubliez pas d'emporter votre système d'irrigation transanal ainsi que plusieurs sondes rectales jetables qui ne sont pas disponibles partout. Si vous voyagez dans un pays où l'eau n'est pas potable, utilisez de l'eau en bouteille ou bouillie et refroidie. N'oubliez pas qu'en cas de changement de fuseaux horaires, votre corps peut avoir besoin d'un peu de temps pour s'adapter. Il se peut également que vous mangiez un type de nourriture différent qui peut avoir un impact sur votre transit.

Si vous utilisez une poche à urine - Les indispensables avant de partir

Si vous utilisez une poche à urine et partez dans un pays chaud, sachez que vous devrez probablement changer votre poche plus souvent car vous transpirez plus. Veillez donc à emporter plus de poches que d'habitude.

L'impact des variations de température sur vos produits

Nous vous conseillons de toujours conserver vos produits à température ambiante. Vos produits ne seront toutefois pas endommagés si vous êtes amené à les exposer brièvement à des températures extrêmes (moins de 0° ou plus de 60° C). Vous pouvez placer vos sondes urinaires dans votre bagage en soute même si la température n'y est pas très élevée. N'oubliez pas, plus votre sonde est conservée dans un endroit frais plus elle vous paraîtra rigide. N'hésitez pas à réchauffer votre sonde entre vos mains avant toute utilisation. À l'inverse, plus elle est conservée dans un endroit chaud, plus elle vous paraîtra souple.

Si vous voyagez en avion - Scanner à bagages

Le scanner à bagages est capable de détecter votre sonde urinaire vous évitant ainsi de devoir ouvrir vos bagages.

Aucune des sondes proposées par Coloplast ne contient plus d'eau que la quantité maximale autorisée par les compagnies aériennes.

Boire et manger - Points clés à retenir

Les changements d'environnement et de rythmes se répercutent souvent sur la digestion. La constipation et la déshydratation peuvent aggraver vos troubles urinaires et colorectaux. Il est donc important que vous preniez les mesures nécessaires pour les éviter. Buvez suffisamment d'eau et préférez les aliments riches en fibres. Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau locale, préférez l'eau en bouteille.

Toilettes

Vérifiez, avant de partir, que les endroits que vous prévoyez de visiter disposent de toilettes, et ce tout particulièrement si vous devez trouver des toilettes accessibles aux fauteuils roulants. Vous trouverez habituellement cette information sur le site Internet des différents sites qui vous intéressent ou directement en les contactant. N'oubliez pas, l'accès aux toilettes peut parfois être payant. Munissez-vous de monnaie locale au cas où.

Enfin, apprenez comment dire « toilettes » dans la langue du pays dans lequel vous vous rendez.

Si vous souffrez d'un handicap, vous pouvez demander à obtenir une carte qu'il vous suffira de présenter. Parlez-en à votre professionnel de santé ou aux associations locales.