

Voyager en santé malgré les années

Le temps de voyager! On l'a peut-être juste au sortir de l'école, ou plus tard, quand les enfants ont quitté la maison. Mais ce n'est généralement qu'une fois à la retraite qu'on a vraiment le temps et les moyens de parcourir le vaste monde. Voici ce que les drogistes devraient savoir pour conseiller les seniors qui ont besoin d'une pharmacie de voyage.

Aller de Moscou à Pékin avec le Transsibérien. C'était le rêve que les Müller voulaient réaliser avant qu'il ne soit trop tard. La septantaine à peine entamée, ils étaient les plus âgés du groupe de voyageurs. Alors qu'ils étaient assis au coin du feu dans une yourte en Mongolie, Madame Müller est soudain tombée de sa chaise. Inconsciente. «Tout cela, c'était sans doute trop pour moi», remarque-t-elle a posteriori. Soulagée que cet incident n'ait finalement pas porté à conséquence. Néanmoins, Madame Müller est persuadée qu'une telle chose ne lui serait jamais arrivée autrefois. Autrefois, justement, son mari et elle décidaient au jour le jour où ils voulaient aller. Ils étaient curieux et se réjouissaient de toutes les aventures et les découvertes qui les attendaient à l'étranger.

Comme les Müller, beaucoup de seniors remarquent qu'ils ne peuvent plus sillonner aussi facilement qu'autrefois les pays et les continents. Pourtant, voyager à cet âge-là présente aussi des avantages. Notamment parce qu'à passé soixante ans, on a déjà amplement eu l'occasion d'expérimenter ses limites – il ne s'agit donc plus de se dépasser ou de se prouver quoi que ce soit, mais simplement de découvrir et de profiter. Le plaisir de voyager peut tout au plus être entamé par quelques défaillances physiques. C'est pourquoi les voyageurs âgés devraient sérieusement se poser quelques questions avant de grimper à des altitudes inhabituelles ou de séjourner dans des régions où le climat ne leur est pas familier ou qui ne disposent pas d'une bonne infrastructure sanitaire: «Puis-je encore infliger cela à mon corps? Mon cœur supportera-t-il cela? Et sinon?»

Etre honnête avec soi-même

«Les limites physiques personnelles ne dépendent pas de l'âge», assure **Roland Guntern**, responsable du centre de conseils pour personnes âgées à Baden. «Un homme de 90 ans peut parfaitement grimper au sommet du Kilimandjaro s'il se sent en forme.» Car à cette altitude, les problèmes cardio-vasculaires ne sont pas prioritairement liés à l'âge. Roland Guntern conseille cependant aux seniors de planifier soigneusement leurs voyages. Les personnes qui doivent prendre régulièrement des médicaments devraient vérifier si ces derniers sont compatibles avec la prophylaxie de la malaria ou d'autres vaccins

obligatoires. Le risque de contracter des maladies infectieuses augmente aussi avec l'âge. De même que la durée des phases de récupération et les risques de complications des maladies.

Les personnes atteintes dans leur santé ne sont pas non plus obligées de rester cloîtrées chez elles. Pour autant qu'elles sachent bien évaluer leurs propres limites. En se joignant à un groupe et en choisissant une destination adaptée, elles peuvent très bien voyager. Les lieux de séjour adaptés sont les régions qui ont un climat assez semblable au nôtre et où l'assistance médicale est garantie. Lorsqu'ils ont la rassurante certitude qu'on pourra les aider en cas de pépin de santé, la plupart des aînés peuvent profiter de leur voyage le cœur léger. «Il ne sert à rien de visiter un pays qui dépasse nos capacités physiques avec un sac bourré de médicaments», conclut Roland Guntern.

Prêt à décoller

A un âge avancé, la réponse immunitaire aux vaccins peut être plus lente. Il est donc recommandé de procéder assez tôt à la vaccination. Et de faire un examen médical si le dernier contrôle remonte à plus de six mois. En fonction de l'état de santé de la personne, il est aussi conseillé d'emporter une lettre du médecin traitant. Ce document contient les informations suivantes: description de l'état de santé, mesures d'urgence à prendre en cas de problème, téléphone et mail du médecin. Le tout, en anglais. Ce document peut même sauver la vie aux personnes qui voyagent seules. Enfin, les personnes qui sont malades devraient toujours emporter leurs médicaments dans leurs bagages à main. Pour éviter toute mésaventure au moment de passer la douane à l'aéroport, mieux vaut se rappeler qu'il faut un certificat médical pour transporter des médicaments et des seringues. Et ne pas oublier non plus de vérifier et le cas échéant de compléter ses assurances avant le départ. Enfin les touristes âgés devraient – si nécessaire – emporter les objets suivants:

- certificat de vaccination
- lunettes de rechange
- batteries pour l'appareil auditif

- carnet où figurent les posologies des médicaments
- lunettes de soleil, chapeau ou casquette, protection solaire pour la peau
- souliers déjà portés. La peau des personnes âgées est plus vulnérable. Il vaut donc la peine d'emporter des chaussures confortables et déjà souvent portées.
- lampe de poche pour pouvoir se déplacer sans risques la nuit dans une chambre inconnue.

Chez les jeunes, les risques principaux dont il faut tenir compte lors de la préparation du voyage sont les blessures, les vaccins et les maladies aiguës. Chez les personnes âgées, en revanche, c'est plutôt la difficulté croissante du corps à s'adapter à des conditions climatiques inhabituelles qui domine. Quelques conseils pour que d'éventuels points faibles physiques ne perturbent pas les vacances.

Point faible: les veines. L'état des veines et des artères ne s'améliore pas avec les ans. Durant les longs voyages en car ou en avion, les personnes âgées devraient se lever et bouger régulièrement en raison de leurs risques accrus de thrombose. Elles devraient également porter des bas de compression et faire éventuellement quelques semaines avant de partir une cure de marronnier d'Inde ou de vigne rouge, deux plantes qui renforcent les veines.

Point faible: la sensation de soif. Comme les personnes âgées ne perçoivent souvent plus bien la sensation de soif, il est important qu'elles boivent toujours suffisamment. Pendant un vol, il est conseillé de boire environ 150 ml de boisson non alcoolisée par heure. Une fois à destination, il est important de boire plus qu'à la maison, en particulier si les températures sont élevées. Il vaut la peine d'emporter une bouteille d'eau afin d'avoir toujours de l'eau potable propre à disposition. Le thé chaud (eau bouillie) est aussi sans risque et très désaltérant quand il fait chaud.

Point faible: le système cardio-vasculaire. Les maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension ou une forte instabilité de la tension, la tachycardie, l'insuffisance cardiaque ou une prédisposition aux thromboses peuvent poser problème en voyage. Les personnes qui souffrent de tels troubles doivent absolument consulter leur médecin avant de partir. Après un infarctus, il faut attendre au moins six semaines avant de voyager en avion. Des préparations de plantes médicinales qui renforcent le système cardio-vasculaires peuvent apporter un plus.

Point faible: la digestion. Prendre un repas copieux et gras tard le soir surcharge l'organisme. Conséquence: le sommeil est perturbé, ce qui nuit aussi au cœur. Même si la coutume veut que l'on soupe tard dans de nombreux pays, les personnes qui supportent difficilement les repas tardifs ne devraient pas hésiter à souper un peu plus tôt que les indigènes. Et pour éviter que les plats exotiques ne restent des heures sur l'estomac, il est conseillé d'emporter des préparations qui favorisent la digestion, notamment à base d'huile de menthe poivrée, d'artichaut, de chardon Marie ou de dent-de-lion.

Lorsqu'une personne âgée se sent apte à voyager, elle doit respecter les mêmes règles que les jeunes. Autrement dit respecter les coutumes locales et ne manger que des aliments cuits ou épluchés. Bien que l'on trouve presque partout des pharmacies ou des magasins similaires, il est beaucoup plus pratique d'emporter ses propres médicaments pour les avoir toujours à portée de main. Sachant cela, on comprend l'importance du contenu de la pharmacie de voyage. En plus des produits et ustensiles traditionnels, les seniors devraient emporter un remède qui stimule la circulation, notamment contre les vertiges, dans leur pharmacie de voyage.

Rien ne sert de courir...

Mieux vaut commencer le voyage tranquillement. Vouloir tout liquider au dernier moment et monter épuisé dans l'avion est déjà pénible quand on est jeune. C'est pire encore pour les personnes âgées. Un conseil: se dire qu'il vaut mieux arriver à destination un jour plus tard que de finir en hyperventilation dans la chambre d'hôtel, l'organisme stressé et terrassé par la chaleur et l'humidité ambiante. Idem pendant le voyage: vadrouiller sans cesse, être bombardé de nouvelles impressions, digérer des mets inhabituels et se réveiller tous les matins dans un autre cadre est certes stimulant pour l'esprit... mais pas pour le corps! Même si c'est peut-être le dernier voyage, il faut en profiter sans se hâter et aussi laisser au corps le temps de s'adapter.

Sabine Humni / trad: cs

Informations complémentaires et liens:

www.infovac.ch
www.travelclinic.ch
www.safetravel.ch
www.seniorplus.fr

Pharmacie de voyage: les indispensables

Réactions allergiques (par ex. en cas de piqûres d'insectes)

- Produits contre les démangeaisons à usage interne et externe
- En cas de réactions allergiques connues, le médicament d'urgence prescrit par le médecin

Blessures

- Produit de désinfection liquide
- Matériel de pansement: pansement express, sparadrap, bande élastique, gaze stérile, agrafes, épingle de sûreté
- Pommade vulnérable qui désinfecte et favorise la cicatrisation

Fièvre, refroidissements, douleurs

- Remèdes à l'acide acétylsalicylique, au paracétamol ou à l'ibuprofène
- Gouttes ou spray pour le nez
- Pastilles contre les maux de gorge

Estomac et intestin

- Solutions aux électrolytes pour préparer des boissons réhydratantes
- Médicaments contre la diarrhée qui agissent contre les germes tout en restaurant la flore intestinale. Par ex. à base de levure.
- Préparations homéopathiques à base d'okoubaka
- Médicaments contre la diarrhée avec effet immédiat contre la diarrhée aqueuse sans symptôme de fièvre. Consulter un médecin si la diarrhée s'accompagne de fièvre ou de sang dans les selles.

Nausées, vomissements, mal des transports

- Gingembre, comprimés contre le mal des transports ou chewing-gums contenant un antihistaminique

Sécheresse ambiante

- Gouttes hydratantes pour les yeux et le nez

Protection de la peau

- Crème solaire
- Remèdes contre les coups de soleil et les brûlures

Prophylaxie de la malaria

- Médicaments en cas de séjour dans une région touchée
- Produits répulsifs pour la peau
- Moustiquaire intacte
- Insecticide pour traiter les textiles et les locaux

Accessoires

- Thermomètre, dans un étui incassable
- Petits ciseaux
- Pincette pour éliminer les corps étrangers