

# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE



20

## VOYAGER OU SÉJOURNER À L'ÉTRANGER



# Voyager ou séjourner à l'étranger

20

Voyager fait partie des projets de nombreuses personnes greffées, y compris hors de nos frontières et même pour des destinations lointaines ! **PARTIR À L'ÉTRANGER DEMANDE UN PEU D'ORGANISATION ET QUELQUES PRÉCAUTIONS** : d'autres personnes greffées l'ont fait et partagent leurs conseils avec vous.

## 01. Peut-on partir dans tous les pays ?

La réponse est oui ! Toutes les destinations sont possibles même si certaines sont plus « à risque » que d'autres sur le plan infectieux. En effet, dans certains pays, des virus ou des bactéries peuvent être présents et représenter un risque en raison de l'affaiblissement des défenses immunitaires consécutif au traitement de la greffe... De plus, certains vaccins sont contre-indiqués quand on prend un traitement pour la greffe : c'est le cas de tous les vaccins dits « vivants atténués », c'est-à-dire qui contiennent des virus ou microbes vivants. Exemple : le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire pour se rendre dans certains pays d'Amérique du Sud, d'Afrique ou d'Asie. Vous pouvez demander à votre médecin un certificat (en anglais) justifiant que vous ne pouvez pas être vacciné.e mais vous vous exposez sur place à un risque de contamination.

Une précaution importante : toujours partir avec suffisamment de médicaments ainsi que vos ordonnances (avec le nom des molécules correspondantes car le nom des médicaments peut changer selon les pays) et derniers résultats d'analyses traduits en anglais ou dans la langue du pays où vous vous rendez.



**Si vous voyagez en avion, pensez à prendre vos médicaments et vos documents médicaux dans votre bagage à main.**

Cela pourra vous être utile si jamais vous devez être hospitalisé.e sur place. Si vous voyagez en avion, pensez à prendre vos médicaments et vos documents médicaux dans votre bagage à main au cas où votre valise soit égarée. Si vous partez pour une période assez longue et que votre stock est important, vous pouvez le diviser en deux, une moitié avec vous et vos ordonnances, et l'autre moitié dans vos bagages.

D'autre part, il est recommandé de souscrire une assurance rapatriement (**contrat d'assurance voyage et/ou d'assistance**) au cas où vous auriez besoin de revenir en France rapidement pour des raisons de santé.

Enfin, si vous partez dans un pays qui possède un système de santé assez développé, renseignez-vous sur les centres de greffe qui seront proches de là où vous trouverez (au cas où !).

## 02. Les autres soins utiles

Là encore, la réponse est oui. Il faut juste un peu préparer les choses, notamment demander à votre pharmacien comment partir avec plusieurs mois de traitement.

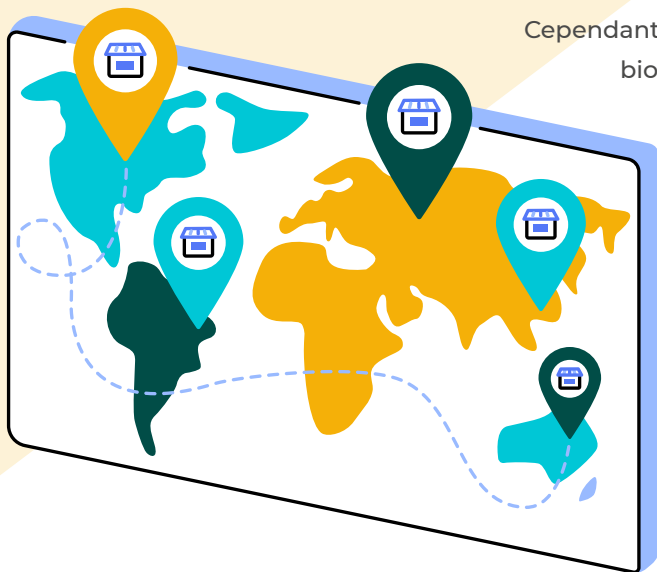
Si vous allez dans un pays de l'Union européenne, demandez quelques semaines à l'avance à votre caisse de Sécurité sociale la carte européenne d'assurance maladie : elle vous permet de consulter un médecin gratuitement et d'être pris en charge par la Sécurité sociale en cas d'hospitalisation ou pour la délivrance de vos médicaments du traitement de la greffe dans une pharmacie du pays étranger.

Avant de partir pour une longue période, demandez bien l'avis de votre médecin du centre de greffe sur les précautions à prendre et sur la durée à ne pas dépasser pour rester dans les délais de vos examens de suivi.



## 03. Comment s'organiser si on décide de s'installer longuement à l'étranger ?

Partir vivre à l'étranger plusieurs mois pour des études ou le travail ou pour des raisons personnelles peut également s'envisager.



Cependant, il va falloir organiser le suivi médical (notamment les examens biologiques) et le renouvellement de votre traitement. Il est parfois possible de partir avec 3 mois de traitement (en s'organisant avec votre pharmacien), après c'est plus compliqué ! Sauf si vous êtes dans un pays de l'Union européenne ou d'autres pays avec lesquels la France a des accords : renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie avant de partir.

Malgré tout, il faut souvent envisager de revenir au moins une fois par an en France dans votre centre de greffe pour faire vos bilans approfondis. En effet, le suivi est plus complexe lorsqu'il est fait à distance avec un centre. Donc discutez au préalable avec les médecins qui vous suivent d'un tel projet.

Certaines personnes se font envoyer leurs médicaments par transporteur sécurisé (à condition d'avoir une personne en France susceptible de les récupérer pour vous, puis de vous les envoyer !).

À l'initiative de l'**association France Greffes Cœur et/ou Poumons**, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes. Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont donc pour objectif de vous aider à vous organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe. Il s'agit de 20 fiches thématiques, réparties en trois familles : **VIE QUOTIDIENNE**, **SUIVI MÉDICAL** et **PROJETS DE VIE**.

## VIE QUOTIDIENNE

- 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- 03 : Bien manger
- 04 : Bouger tous les jours
- 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- 06 : (re)Trouver sa place dans la famille
- 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé.e

## SUIVI MÉDICAL

- 11 : L'expérience des autres personnes greffées (sondage sur le vécu)
- 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- 14 : Les autres soins courants
- 15 : Bien organiser son suivi médical
- 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

## PROJETS DE VIE

- 17 : Envisager de devenir parent
- 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

### Comité de rédaction :

France Greffes Cœur et/ou Poumons : Thierry Gesson, Claire Macabiau, Marine Marro et Sébastien Bretonneau  
Vaincre la Mucoviscidose : Florent Girard, Hélène Vitry, Frédéric Floquet, Jean-Philippe Duplax et Odile Alcaraz  
Heart and Cœur : Christian Daumal et Agnès Myara  
HTaP France : Mélanie Gallant-Dewavrin et Maggy Surace  
TransHépate : Eric Buleux-Osmann, Anne-Marie Wilmotte et Caroline Godot.  
Trans-Forme : Ludivine Fournier

### Rédaction :

David-Romain Bertholon et Marianne Bernède (EmPatient)

### Relecture :

Sylvie Dolliou (CHU Caen), Dr. Katrien Blanchart (CHU Caen), Dr. Anne-Flore Plane (CHU Caen) et Dr. Florentine Garaix (CHU Marseille - La Timone)

### Graphisme :

Maina Charaudeau | [www.mainacha.fr](http://www.mainacha.fr)

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



# FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

*Vous venez de lire*

20

Travailler, reprendre  
une activité professionnelle

