

## L'essentiel en bref

- Planifiez votre voyage avec soin ! La destination du voyage et les maladies préexistantes doivent être discutées avec le médecin de famille, le tropicaliste ou un centre de médecine des voyages 6 à 8 semaines avant le voyage.
- Des programmes de voyage très chargés ne sont pas adaptés aux seniors\*.
- L'agence de voyage et la compagnie aérienne doivent être informées au préalable en cas de besoins particuliers.

L'âge avancé n'est pas une raison pour renoncer aux voyages. N'oubliez cependant pas que le corps ne peut plus s'acclimater aussi rapidement et que les programmes de voyage très chargés ne sont donc pas adaptés aux personnes âgées.

## Avant le voyage

- Choisir soigneusement **la destination et le compagnon de voyage**. Renseignez-vous sur la présence de médecins\*, d'hôpitaux et de pharmacies dans le pays de destination. Qu'en est-il de l'accessibilité sur votre lieu de vacances ? Informez au préalable l'agence de voyage et/ou la compagnie aérienne si vous avez des besoins particuliers (par ex. personnes en fauteuil roulant, personnes à mobilité réduite, besoin d'oxygène). Au besoin, réserver une chambre adaptée aux personnes vivant avec un handicap.
- **Consultez votre médecin de famille** : évaluation de votre état de santé général. En cas de maladies préexistantes, les projets de voyage devraient être discutés avec votre médecin de famille, si possible avant la réservation définitive. Les documents médicaux en cas d'urgence doivent être rédigés en anglais.
- **Les médicaments** : Obtention d'une quantité suffisante des médicaments pris régulièrement et information (si possible en anglais) sur leur utilisation et leur dosage (liste des médicaments). Au cas d'un décalage horaire, vous devrez éventuellement prendre vos médicaments à un autre moment (p. ex. médicaments hypoglycémifiants et insuline). Parlez-en au préalable avec votre médecin traitant. Si des médicaments sous forme liquide sont nécessaires, vérifiez auprès de la compagnie aérienne s'ils peuvent être transportés dans les bagages à main. Les analgésiques puissants du groupe des opiacés ne peuvent en principe pas être importés dans certains pays ; il est recommandé d'emporter un certificat médical en anglais et de se renseigner auprès de l'ambassade du pays concerné ([Link](#)). La plupart des médicaments doivent être protégés des rayons directs du soleil et l'insuline et les produits biologiques doivent être réfrigérés (tout en évitant la congélation). Répartissez vos médicaments dans vos bagages à main et dans les valises enregistrées.
- **Vaccination** :
  - Faire contrôler le carnet de vaccination et, le cas échéant, rattraper ou compléter les vaccinations.
  - Vaccination de base : toutes les personnes devraient être protégées par une vaccination de base contre **la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (paralysie infantile)**. La vaccination diphtérie-tétanos doit en outre être mise à jour tous les 20 ans pour les personnes âgées de 25 à 65 ans et tous les 10 ans pour les personnes de plus de 65 ans. La poliomyélite doit être mise à jour tous les 10 ans pour les destinations en Afrique et dans certains pays d'Asie.
  - La vaccination contre **l'hépatite A** est recommandée dans la plupart des pays (voir les indications sur la page pays sous [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch)) et, en cas de voyage prolongé dans de mauvaises conditions d'hygiène, une vaccination contre la **fièvre typhoïde** est éventuellement recommandée.
  - **La vaccination contre la fièvre jaune** est recommandée pour certains voyages en Afrique et en Amérique du Sud ou pour les voyages soumis à des dispositions légales de transit. Certains pays ont également des dispositions d'entrée spécifiques concernant la fièvre jaune (voir sous [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch)). Il faut savoir que la fréquence des effets secondaires graves lors d'une vaccination contre la fièvre jaune est plus élevée chez les personnes âgées et que l'indication doit donc être bien confirmée. Vous obtiendrez des recommandations précises auprès de votre médecin de famille, d'un tropicaliste ou d'un centre de médecine des voyages.
  - Dans des situations particulières, par exemple lors de voyages de longue durée, une recommandation de vaccination contre **la rage ou l'hépatite B** peut également être ajoutée.
  - **Vaccination contre la grippe** : faites-vous vacciner contre la grippe avant la saison grippale (dans l'hémisphère nord de décembre à avril, dans l'hémisphère sud de mai à septembre), pour les croisières et pour tous les voyageurs se rendant sous les tropiques, car le risque y est présent toute l'année. Les voyageurs de longue durée dans l'hémisphère sud devraient se faire vacciner avant leur hiver avec le vaccin de l'hémisphère sud (disponible uniquement dans les grands centres de voyage).

Nous ne pouvons pas garantir l'exactitude et l'exhaustivité des informations médicales, ni être tenus responsables des dommages qui pourraient survenir.

# FICHE D'INFORMATION

## VOYAGES POUR LES SENIORS

- La **vaccination contre les pneumocoques** est recommandée pour les personnes de plus de 65 ans ou pour les personnes souffrant de maladies sévères préexistantes.
- **Thrombose veineuse profonde** : En général, les personnes âgées de plus de 60 ans présentent un **risque de thrombose** modérément élevé, qui peut encore être augmenté par des maladies cardiovasculaires préexistantes. Les voyages de plus de 5 heures augmentent encore le risque. Des chaussettes/bas de contention qui arrivent au genou ("chaussettes de vol", disponibles dans les magasins spécialisés, les pharmacies ou les centres de médecine des voyages) peuvent réduire ce risque. Votre médecin traitant peut éventuellement recommander une prophylaxie de la thrombose par injection d'un anticoagulant (Fragmin®, Fraxiparine®, Arixtra®, etc.).
- **Paludisme/malaria** : les recommandations concernant la prophylaxie du paludisme sont également valables pour les seniors. La dangerosité du paludisme augmente avec l'âge, mais les effets secondaires des médicaments antipaludéens sont moins fréquents. Pensez en outre à une protection optimale contre les insectes. En cas de fièvre dans un pays où sévit la malaria, consultez immédiatement un médecin !
- **Couverture d'assurance** : clarifiez votre protection en cas de maladie ou d'accident, y compris la prise en charge d'éventuels frais de rapatriement. Souscrivez si nécessaire à une assurance maladie et rapatriement supplémentaire. N'oubliez pas que les accidents sont la cause de décès la plus fréquente chez les voyageurs !

### Pendant le voyage

- Emportez **dans vos bagages à main** (dans leur emballage d'origine) les **médicaments** utilisés quotidiennement et **clairement étiquetés**. Le nom de marque et le nom générique doivent être imprimés.
- Outre **les bas de contention**, les mesures suivantes contribuent à réduire le risque de thrombose veineuse profonde : **Bouger les jambes, s'hydrater régulièrement, renoncer au café et à l'alcool**.
- **Diarrhée du voyageur** : elle est fréquente et peut être plus grave chez les personnes âgées, veillez donc à une bonne hygiène alimentaire et ne consommez que de l'eau potable.
- **Mal des transports** : la sensibilité diminue avec l'âge. En cas de prédisposition, la prise de médicaments peut être discutée avec le/la médecin avant un voyage.
- **Jet lag** : les symptômes augmentent avec l'âge. Il peut être utile de diviser un long voyage en plusieurs parties séparées par des jours de repos. En principe, vous devriez adapter le plus rapidement possible votre rythme de sommeil/éveil et vos heures de repas à votre nouvel environnement. Exposez-vous si possible à la lumière du soleil.
- **Climat** N'oubliez pas de boire suffisamment lors de voyages dans des régions chaudes,, même si vous ne ressentez pas la soif. Un apport suffisant en liquide est très important, car la sensation de soif est réduite avec l'âge. Protégez-vous bien du soleil et restez à l'ombre. N'oubliez pas que la prise de certains médicaments peut augmenter la sensibilité de la peau à la lumière.

### Après le voyage

En cas de fièvre après un voyage dans une région où sévit la malaria/paludisme : consultez immédiatement un médecin ! La fièvre, quelle qu'en soit la nature, peut être le signe d'une malaria/ paludisme. Mais, surtout à un âge avancé, cette maladie infectieuse peut aussi se manifester par d'autres symptômes, comme une confusion.

### Plus d'informations / Références

- Centres de contrôle et de prévention des maladies (CDC), Senior Citizens: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/senior-citizens>
- NaTHNaC - Older travelers: <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/70/older-travellers>
- Gouvernement du Canada, Voyageurs âgés: <https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/older-travellers>