

Le 25/06/2011

Rendez-vous expert

## **La santé en vacances : préparer son départ en toute sérénité**

**Expert invité : Docteur Chassort, médecin généraliste**

### **Le modérateur**

Bonjour et bienvenu(e)s sur le RDV Expert consacré au thème : « La santé en vacances : préparer son départ en toute sérénité »

Le docteur Chassort, médecin généraliste, s'efforcera de répondre à toutes vos questions entre 11h et 12h. Vous pourrez poursuivre les discussions avec la communauté sur le forum Priorité Santé Mutualiste : le Docteur Chassort peut y contribuer ponctuellement.

Merci et bon *tchat* !

En fonction du nombre de questions posées, nous ne pouvons garantir une réponse de l'expert. Les questions sont sélectionnées par le modérateur et transmises à l'expert avant publication. Merci d'avance de votre compréhension. Tous propos injurieux, diffamatoires, commerciaux ou inconvenants seront bloqués et supprimés par le modérateur. Privilégiez les questions courtes : l'expert aura ainsi plus de facilité à les traiter !

Enfin, discuter en ligne avec un expert de santé ne constitue en aucun cas l'équivalent d'une consultation médicale.

Bon *tchat* !

### **Question de Louis23**

Comment lutter contre le mal des transports ? ( / de l'air / de mer)

### **Le Docteur Chassort**

Il existe en pharmacie des produits pour lutter contre le mal des transports et qui sont à prendre une ou quelques heures avant le voyage ; en général de deux ordres : des médicaments chimiques spécifiques, qui marchent bien mais ont le désavantage d'endormir un peu, et des médicaments homéopathiques

### **Question de stephbatignolles**

Bonjour, si j'ai besoin de voir un médecin pendant les vacances pour mes enfants, combien la consultation va me coûter puisqu'il ne s'agira pas de mon médecin traitant? Merci d'avance.

### **Le Docteur Chassort**

Si vous êtes à l'étranger, vous ne serez remboursé que si vous voyagez en Europe,

en gardant votre note d'honoraires et l'envoyant à votre retour à votre caisse ; si vous êtes en France, vous serez remboursé comme d'habitude, le médecin consulté précise sur sa feuille de soins, qu'elle soit électronique ou non, que vous consultez hors de votre domicile et aucun supplément ne sera retenu dans ce cas

#### **Question de AmelineRocher**

Comment savoir si je dois me faire vacciner avant de partir à l'étranger ?

#### **Le Docteur Chassort**

En consultant soit votre médecin traitant habituel, soit des centres agréés ( il en existe dans les grandes villes type Air France ou Institut Pasteur) soit en cherchant sur le net sur des sites spécialisés Attention dans ce dernier cas préférez les sites institutionnels aux sites privés

#### **Question de Coupledunord**

Nous avons prévu de partir en vacances avec mon mari et mes enfants à 800 km de notre domicile. Mais je suis enceinte de 8 mois, alors je me demande si je peux partir sans risque. Qu'en pensez-vous ?

#### **Le Docteur Chassort**

C'est possible sauf si votre obstétricien vous l'interdit, mais en faisant des pauses tous les 200 kms et marchant 10 mn et en voyageant un peu étendue

#### **Question de isle**

Je dois passer mes vacances dans le sud de la France mais je ne sais jamais ce que je dois emmener dans ma trousse à pharmacie ? C'est toujours trop ou pas assez. Pareil pour mon sac à main, j'ai toujours un gel antiseptique, du paracétamol, mais dois-je prévoir autre chose ?

#### **Le Docteur Chassort**

Si vous voyagez en France, vous pourrez vous procurer tout ce dont vous avez besoin en pharmacie; il faut bien penser à emmener son ordonnance habituelle; on peut aussi faire comme vous le dites: un antalgique et un désinfectant cutané avec quelques petits pansements dans le sac à main en attendant de consulter cela suffit

#### **Question de Soleil257**

Je dois partir en vacances à l'étranger. Dois-je prévoir une trousse à pharmacie de voyage ? Que faut-il mettre dedans ?

#### **Le Docteur Chassort**

Prévoyez des médicaments simples : antalgiques, type paracétamol, antidiarrhéiques, type Imodium, une crème contre les coups de soleil, et vos traitements habituels ; attention préférez votre trousse de toilette dans votre valise plutôt que votre bagage à main, les formalités de certains pays risquent d'interdire que vous les portiez sur vous, sauf si vous êtes en même temps porteur d'une ordonnance médicale traduite en anglais

#### **Question de famille-laurent**

Je suis épileptique et j'ai un traitement à suivre. Comment faire si j'ai besoin de me procurer des médicaments pendant mes vacances à l'étranger ?

### **Le Docteur Chassort**

Il vaut mieux dans ce cas emmener avec vous le stock nécessaire pour la durée de vos vacances en joignant sans faute l'ordonnance si possible traduite en anglais; si votre séjour dépasse les possibilités de prescription française en durée, il vous faudra consulter un médecin pour qu'il prescrive des produits similaires de son pays, il n'y a pas d'autre solution que d'avoir recours à un praticien local

### **Le modérateur**

Nous vous rappelons qu'un forum consacré au sujet est disponible sur le site : <http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/au-quotidien>

### **Question de isle**

Un coup de chaleur est vite arrivé que faut-il faire ?

### **Le Docteur Chassort**

Se tenir au frais et à l'ombre en buvant beaucoup et si possible en surveillant la température; prendre si on en possède une dose d'aspirine correspondant à son âge et son poids, surtout si on a mal à la tête, et consulter si la fièvre atteint 40° ou si les maux de tête ne cèdent pas

### **Question de dft**

Que faire pour éviter la turista ? / Que faire quand on a attrapé la turista ?

### **Le Docteur Chassort**

Ne pas boire d'eau du robinet, ne boire que des boissons décapsulées devant vous, ne pas manger de légumes frais, ni de fruits crus sauf si vous avez l'opportunité de les peler vous même, et surtout SE LAVER LES MAINS avant les repas, et en sortant des toilettes locales; si malgré tout on est atteint, bien boire, lutter contre la fièvre, prendre un antidiarrhéique commun pour commencer, voire un anti émétique ( contre les vomissements)si on vomit; consulter un médecin si le tableau ne s'améliore pas dans les 48 heures, ou si les selles sont sanglantes

### **Question de isle**

Mon mari est allergique au kiwi, que puis-je emmener avec moi si il fait une allergie subite de type œdème de quick ?

### **Le Docteur Chassort**

Il s'agit d'œdème de QUINCKE je suppose; le mieux est la prévention, mais si une ingestion accidentelle se produit il faut avoir avec vous les produits et l'ordonnance permettant de faire l'injection nécessaire, soit corticoïde soit adrénaline, mais consulter rapidement dans ce cas est la meilleure solution

### **Le modérateur**

Nous vous rappelons que des Rencontres santé sont organisées sur l'ensemble de la France et notamment sur le thème de la prévention solaire. Consultez le calendrier et la carte des Rencontres santé :

<http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/rencontres-sante>

### **Question de Luna**

Bonjour, partant dans les Pyrénées espagnoles avec 3 enfants de 4 à 12 ans et mon conjoint, que puis-je emmener comme trousse « incontournable » et quelles huiles essentielles pour les « bobos » de l'été ? D'avance merci

### **Le Docteur Chassort**

trois produits semblent nécessaires en attendant de voir un médecin qui est de bonne qualité dans ce territoire: un antalgique, un remède contre la fièvre (ce peut être le même) et un anti diarrhéique; pour les bobos, s'il s'agit de lésions cutanées , un peu de gaze stérile une bande et un produit désinfectant suffisent

### **Question de vivie\_2**

Je pars dans un pays chaud, puis-je boire de l'eau du pays, quels sont les conseils ?

### **Le Docteur Chassort**

Pas d'eau courante ou dite du robinet, de l'eau en bouteille débouchée devant vous ou si vous êtes vraiment « en brousse » de l'eau locale mais avec un comprimé de désinfectant que vous indiquera votre médecin

### **Question de GA\_**

Pour les traitements, même si j'ai une ordonnance, faut il prévoir le nom des médicaments en Dénomination commune internationale ?

### **Le Docteur Chassort**

Pas obligatoirement en DCI, mais si c'est possible cela vaut mieux, les demandes sont plutôt sur l'exigence d'ordonnance traduite en anglais

### **Le modérateur**

Définition du glossaire Priorité Santé Mutualiste : **DCI** (Dénomination Commune Internationale)

Nom scientifique international attribué par L'Organisation Mondiale de la Santé à chaque préparation pharmaceutique. La DCI, terme commun à tous les pays, se distingue généralement du nom de marque et du nom chimique du médicament. Par exemple, paracétamol est la DCI du doliprane commercialisé sous de nombreux noms de marques (Dafalgan, Efferalgan, etc.). Il est important, en cas d'automédication, de connaître la DCI des médicaments utilisés pour éviter tout surdosage. Il est aujourd'hui demandé aux médecins de prescrire avec le nom de la DCI et non de la marque, afin de faciliter les délivrances de médicaments génériques.

### **Question de sofweiss**

pour apaiser les piqûres d'insectes est-ce que le tube d'Apaisyl suffit ?

### **Le Docteur Chassort**

Oui si la piqure est banale; non si la réaction se surinfecte( ne pas gratter c'est en général les microbes qui sont sur vos doigts qui infectent les piqûres!) il faut alors un désinfectant et une crème cortisonée

### **Question de super**

Je reçois chez moi pour 1 à 2 semaines des amis de mes enfants. S'ils ont un

accident , que faire ? dois je demander avant une autorisation d'hospitalisation à leurs parents ? comme pour les colonies ?

**Le Docteur Chassort**

L'autorisation sera demandée aux parents en cas de nécessité d'intervention, vous avez le temps d'entrer en contact avec eux à ce moment là; mais si un papier signé de leur main vous autorise à prendre toute décision concernant leur santé, vous gagnez du temps

**Question de GA\_**

La pratique de la plongée sous-marine en bouteilles est-elle déconseillée ou absolument proscrite après un pneumothorax ?

**Le Docteur Chassort**

Après un pneumothorax il vous faut l'autorisation d'un spécialiste type médecin du sport ou pneumologue si vous désirez replonger

**Question de G\_Abitbol**

J'aimerais profiter de mes vacances d'été pour reprendre le sport. Est-ce qu'il y a des précautions à respecter ?

**Le Docteur Chassort**

Si vous avez plus de 40 ans et que vous désirez le pratiquer de façon intensive ou prolongée , consultez votre médecin avant de partir

**Question de chouchou**

Bonjour, j'aimerais savoir s'il existe une crème a appliquer sur la peau pour calmer une piqure de méduse. Y a-t-il des produits spécifiques pour les jeunes enfants (a partir de 3 ans). Merci des réponses que vous pourrez m'apporter

**Le Docteur Chassort**

Une crème apaisante simple peut suffire, si la réaction est très intense il faut parfois avoir une crème cortisonée (prescription médicale) Si on a déjà eu des problèmes d'ordre général consulter pour avoir une ordonnance

**Le modérateur**

Consultez nos dossiers d'informations santé sur l'activité physique :  
<http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/bien-vivre/activite-physique>

**Question de titou**

Bonjour, nous partons en Algérie cet été, ma fille a fait une réaction importante suite à des piqûres de moustique, comment puis je prévenir ces manifestations?

**Le Docteur Chassort**

A l'aide d'une crème ou d'un produit à vaporiser que vous vous procurez chez votre pharmacien; si votre médecin sait de quelle réaction il s'agit et qu'il préfère que vous ayez un produit spécifique, lui demander avant de partir (antihistaminique ou corticoïde)

**Question de vivie\_2**

Quand on part à l'étranger, quels sont les documents à prendre si on doit se faire hospitaliser dans le pays, comment obtenir les remboursements ?

### **Le Docteur Chassort**

Si vous partez en Europe, votre attestation d'inscription à votre caisse française; si c'est en dehors d'Europe, prévoyez plutôt une assurance rapatriement, soit à titre individuel avec votre assureur, soit dans le package en cas de voyage acheté à une agence ou sur le net;

### **Le modérateur**

Le Rendez-vous Expert est à présent terminé. Merci à toutes et tous d'y avoir participé.

Merci au Docteur Chassort.

Nous vous invitons à poursuivre les discussions avec la communauté sur notre forum consacré au sujet: <http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/la-sante-en-vacances-preparer-son-depart-en-toute-serenite-3>

Vous pouvez consulter la fiche du Docteur Chassort sur notre site :

<http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/dr-andre-chassort-1>

Nous vous donnons rendez-vous le 30 juin entre 16h et 17h pour un nouveau *tchat* consacré au thème :

« Prendre des vacances lorsque l'on est aidant : comment faire ? » en compagnie de notre experte Isabelle Rochebois, assistante sociale.

N'hésitez pas à venir enregistrer vos questions à l'avance !

Merci et à très bientôt !