

# Voyages et Insuffisance Cardiaque

Les voyages ne sont possibles que si l'insuffisance cardiaque est stabilisée.

■ **Choix de la destination** : éviter les destinations trop éloignées, les conditions climatiques extrêmes, la haute altitude (l'air y est moins riche en oxygène : ne pas dépasser 1 800 m), les pays aux conditions sanitaires incertaines.

■ **Avant le départ**, consulter son médecin pour avoir son approbation : une insuffisance cardiaque mal ou trop récemment stabilisée contre-indique les voyages.

■ **Emporter obligatoirement** :

- L'essentiel de son dossier médical : ordonnances, dernier électrocardiogramme, comptes-rendus de consultations, d'hospitalisations, d'interventions chirurgicales.
- Une quantité de médicaments suffisante, voire un peu plus dans les bagages à main.

■ **Évitez les attentes prolongées**, les jours de grands départs, les excursions les plus fatigantes et limiter ses bagages.

■ **En voiture**, partir en dehors des périodes d'affluence, prévoir des étapes.

■ **En avion** :

- La pressurisation des cabines reproduit les conditions d'un séjour en altitude aux environs de 1 800 m, ce qui n'interdit pas les voyages mais implique de se méfier des long trajets, l'atmosphère sèche et la position assise prolongée favorisant la constitution de caillot dans les veines des jambes (risque de phlébite ou d'embolie pulmonaire) rend indispensable de se lever et de marcher régulièrement une dizaine de minutes, de pratiquer lorsque l'on est assis des mouvements de flexions extensions des pieds et des orteils, ainsi que de boire régulièrement, avant d'avoir soif, des boissons non-alcoolisées. Le médecin peut dans certains cas prescrire une injection sous-cutanée préventive d'héparine et le port d'une contention élastique des membres inférieurs.
- Placer les médicaments du séjour dans les bagages à main est une précaution nécessaire (vol, perte, retard de bagages toujours possibles).
- A l'arrivée, prévoir une bonne journée de repos et se méfier des changements climatiques. En cas de décalage horaire, réorganiser la prise des médicaments selon les conseils de son médecin.
- Bien poursuivre son traitement pendant le séjour.
- Savoir éviter et gérer les écarts de régimes, notamment en sel qui risque d'être plus fréquent.
- En cas de traitement par Amiodarone, les parties exposées au soleil doivent être réduites et couvertes régulièrement d'une crème écran total d'indice 50.
- Souscrire une assurance couvrant les frais d'une éventuelle hospitalisation et d'un éventuel rapatriement.

