



**OPTIMISME**

**CARNET DE VOYAGE**

**VOYAGER AVEC UN PTI :  
MODE D'EMPLOI**



O-CYTO.ORG



**AMGEN**

## LE MOT DES MÉDECINS

*Dr Benoit FAUCHER (Hôpital LA TIMONE MARSEILLE)  
et Dr Nicolas LIMAL (Hôpital Henri MONDOR CRÉTEIL)*

Partir en voyage, s'évader, découvrir de nouveaux horizons... que vous soyez un adepte de l'improvisation ou un obsessionnel de l'organisation, voyager sereinement nécessite un minimum d'anticipation, en particulier si vous vivez avec une maladie chronique.

**La charge mentale** vient alourdir le poids des bagages : les **formalités à l'aéroport**, le **transport des traitements**, le **risque de rechute ou d'infection** dans un pays étranger sont autant de **sources d'inquiétude** qui peuvent gâcher le plaisir du dépaysement.



Ce carnet est destiné aux **patients atteints de PTI** afin de les aider à préparer au mieux leur voyage : **check list** des points à anticiper et des **formalités à accomplir**, **informations pratiques**, **liens vers des sources plus spécifiques**. Conçu avec les associations de patients, nous espérons que ce document vous permettra de concrétiser sereinement vos projets de voyage.

## LE MOT DES ASSOCIATIONS

*Associations de patients AMAPTI et O'CYTO*  
*Voyager est une aventure qui ouvre les horizons  
et enrichit l'esprit.*

Pourtant, pour les personnes atteintes de maladies rares comme le **Purpura Thrombopénique Immunologique (PTI)**, cette expérience peut rapidement devenir un défi complexe, entre démarches médicales, accès aux soins et adaptation aux environnements inconnus. C'est pourquoi les associations **AMAPTI** et **O'Cyto** sont particulièrement fières de soutenir ce projet unique : un livret conçu spécialement pour accompagner les voyageurs vivant avec cette maladie.

Ce livret, véritable compagnon de route, rassemble des **conseils pratiques**, des **informations médicales essentielles**. Il vise à faciliter les déplacements, à renforcer la confiance et à encourager l'autonomie de chacun, partout dans le monde.

Parce que chaque personne mérite de découvrir le monde, malgré les obstacles que cette maladie pourrait représenter. En soutenant ce projet, nous affirmons **notre engagement à faire tomber les barrières, à promouvoir l'inclusion auprès de ceux qui vivent avec une maladie rare telle que le PTI**. Ensemble, ouvrons les portes du voyage, de la découverte, du partage et de bien d'autres valeurs encore...



**AMAPTI**  
Tous unis pour avancer

Association de malades atteints de purpura  
thrombopénique immunologique

**O-CYTO.ORG**



O'CYTO, recherche pour les maladies  
auto-immunes du sang :  
<https://o-cyto.org/>

## AVANT LE VOYAGE



Comment préparer  
son voyage ? p.8

Assurance et rapatriement :  
comment voyager  
l'esprit tranquille ? p.10



Quels sont les documents  
indispensables ? p.12

Quelles sont les formalités  
douanières pour  
les traitements ? p.14



Qu'en est-il de  
la vaccination ? p.16



Quelles vérifications  
avant le départ ? p.18



## PENDANT LE VOYAGE



Comment faire face  
à un imprévu ? p.22



Où trouver de l'information  
en toute confiance ? p.24



Comment surmonter la  
barrière de la langue ? p.26



# AVANT LE VOYAGE



optimisme

# AVANT LE VOYAGE

## CONSEILS POUR BIEN PRÉPARER VOTRE VOYAGE <sup>1,2</sup>

Dans les mois  
précédant le départ

Vérifier la validité  
de votre passeport /  
carte nationale  
d'identité



Prévoir une assurance  
annulation / rapatriement

Faire une demande  
d'attestation de prise en  
charge des soins à l'étranger

Récupérer votre  
carte d'urgence PTI



Consulter un médecin et réaliser une  
évaluation de votre état de santé et faire  
le point avec votre spécialiste PTI  
\* au moins un mois avant le départ



En cas de voyage prolongé et/ou  
dans des zones à risque, prévoir  
une consultation en infectiologie



Repérer en avance les lieux de soins  
et les laboratoires à destination en  
cas de besoin.

\* Selon votre destination, le calendrier vaccinal peut varier. Un conseil médical préalable est recommandé.



Réaliser les vaccins  
obligatoires\* et les  
rappels de vaccins

Mois -1  
à J -15

Réaliser un  
bilan sanguin pour  
contrôler votre taux  
de plaquettes



1 à 2 semaines  
avant le départ

Penser à emporter une  
quantité suffisante de  
votre traitement pour la  
durée de votre voyage



Quelques  
jours avant  
le départ

Préparer votre  
carte de groupe  
sanguin



Jour J  
Valise  
prête ?

Ces conseils ne remplacent pas un avis professionnel.

1. CeReCAI, CEREVANCE, MaRIH. Le PTI en 100 questions ? 2020 ; 2. France diplomatie. Santé. Accessible sur : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/informations-pratiques/preparer-son-depart/sante/#sommaire> 1. Consulté le 12/09/2025.

# AVANT LE VOYAGE



## ASSURANCES ET RAPATRIEMENT : COMMENT VOYAGER L'ESPRIT TRANQUILLE ?

### VOYAGER BIEN ASSURÉ, C'EST VOYAGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ ! <sup>1</sup>

Lors d'un voyage, vous pouvez être confronté à toutes sortes d'imprévus. Souscrire à un contrat d'assurance et/ou d'assistance peut vous protéger dans de nombreuses situations.

Vérifiez que votre assurance santé couvre :

- les frais médicaux à l'étranger ;
- les hospitalisations ;
- et le rapatriement.

Une **assurance complémentaire santé** permet, en cas de besoin, de couvrir certains frais restant à votre charge.

**Vérifiez aussi les conditions de votre contrat concernant les maladies chroniques comme le PTI.**



Nom : .....

Prénom : .....

Pathologie : .....

Traitement en cours : .....

Adresse : .....

Numéro de téléphone : .....

Contacts de l'assurance voyage : .....

Contact de l'assurance santé : .....

Contact de la complémentaire santé : .....



**Notez les numéros d'urgence de votre assurance et renseignez-vous sur les procédures de rapatriement si nécessaire.**



Or code en attente

Retrouver cette fiche en version  
téléchargeable en scannant ce QR code

# AVANT LE VOYAGE

## QUELS SONT LES DOCUMENTS INDISPENSABLES ?



AVANT DE PARTIR, PENSEZ À VÉRIFIER QUE VOUS  
DISPOSEZ DE TOUS LES DOCUMENTS NÉCESSAIRES  
POUR VOYAGER L'ESPRIT TRANQUILLE. <sup>1</sup>

Emportez l'original de votre ordonnance. Une **traduction en anglais** est recommandée, elle peut être exigée lors de contrôles à l'aéroport ou à la frontière.

Certains pays demandent une **attestation** autorisant le transport personnel de médicaments.

Chaque pays applique ses propres règles. Certains limitent la **quantité de médicaments**, la **durée du traitement autorisée**, ou **interdisent certains produits**.

Renseignez-vous auprès de l'**ambassade** ou du **Ministère de la Santé** du pays concerné, afin d'éviter toute difficulté à l'arrivée.

“ Pendant mon voyage en Italie, j'ai perdu tous mes papiers, heureusement j'avais des copies numériques sur mon téléphone et ma carte d'urgence dans mes mails ! ”



VOUS PARTEZ EN EUROPE, DANS UN ÉTAT DE L'UNION EUROPÉENNE (UE), DE L'ESPACE ÉCONOMIQUE EUROPÉEN (EEE), EN SUISSE OU AU ROYAUME-UNI ? <sup>2</sup>

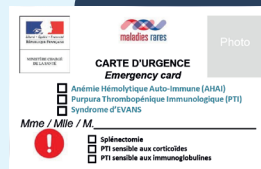
Avant votre départ, pensez à demander votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)**. Elle permet de :

Prouver que vous êtes bien affilié à l'assurance maladie française.

Bénéficier, en cas de besoin, d'une prise en charge des soins médicaux sur place.

Couvrir les soins qui deviennent nécessaires pendant votre séjour (urgences ou soins imprévus), selon les règles en vigueur dans le pays où vous vous trouvez.

**Cette carte est simple à obtenir** : il vous suffit d'en faire la demande auprès de votre caisse d'assurance maladie, idéalement au moins 15 jours avant le départ. <sup>2</sup>



**Carte d'urgence PTI : <sup>3</sup>**  
demandez-la à votre médecin.  
Indiquez vos traitements  
et coordonnées  
en cas d'urgence.



Lien utile



Le site du CLEISS vous informe sur vos droits à la protection sociale à l'étranger  
[www.cleiss.fr](http://www.cleiss.fr)

1. ANSM. Voyager avec mes médicaments : nouvelles modalités de transmission. Accessible sur : <https://ansm.sante.fr/vos-demarches/patient/voyager-avec-mes-medicaments>.

Consulté le 12/09/2025

2. Ameli.fr. Vacances à l'étranger : votre prise en charge. Accessible sur : <https://www.ameli.fr/paris/assure/droits-demarches/europe-international/protection-sociale-etranger/vacances-etranger>. Consulté le 12/09/2025

3. MaRIH. Des cartes d'urgence pour les maladies rares immuno-hématologiques.

# AVANT LE VOYAGE



## QUELLES SONT LES FORMALITÉS DOUANIÈRES POUR LES TRAITEMENTS ?

### TRANSPORT DE VOS MÉDICAMENTS : QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE <sup>1</sup>

Munissez-vous de votre **ordonnance mentionnant votre traitement habituel**. Il est recommandé que celle-ci soit rédigée en **DCI et traduite en anglais**.

Si vous transportez du **matériel d'injection** (seringues, stylos, aiguilles...), prévoyez un **certificat médical en anglais** précisant son usage.

Certains traitements nécessitent une **autorisation spécifique** selon le pays de destination.

➔ **Renseignez-vous à l'avance** auprès des autorités compétentes pour voyager sereinement.

Si vous partez **plus d'un mois**, vous pouvez obtenir en une seule fois une **quantité de médicaments supérieure à 4 semaines** de traitement (uniquement si précisé sur l'ordonnance). Parlez-en à votre médecin et à votre pharmacien. <sup>2</sup>

#### Liens utiles

Pour connaître les **règles de transport en avion** (médicaments, liquides, dispositifs médicaux...), renseignez-vous :



auprès de votre **compagnie aérienne**, sur le site de la **direction générale de l'aviation civile** :  
[www.ecologie.gouv.fr/politiques-publiques/articles-reglementes-interdits-avion-helicoptere](http://www.ecologie.gouv.fr/politiques-publiques/articles-reglementes-interdits-avion-helicoptere)

sur le site du **ministère des affaires étrangères** :  
[www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/informations-pratiques/preparer-son-depart/sante/](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/informations-pratiques/preparer-son-depart/sante/)

1. France diplomatie. Santé. Accessible sur : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/informations-pratiques/preparer-son-depart/sante/#sommaire> . Consulté le 12/09/2025.

## TRANSPORT DES MÉDICAMENTS : EN PRATIQUE <sup>1</sup>

**Emportez vos médicaments dans leur emballage d'origine**, avec la notice.

Évitez les comprimés en vrac (sachets, piluliers non identifiés), sources de confusion aux contrôles.

**Répartissez votre traitement** entre bagage cabine et bagage en soute, pour en avoir toujours à portée de main en cas de perte ou de retard.

**Prévoyez une marge de 48 h** de traitement supplémentaire, en cas d'imprévu (vol retardé, retour différé...).

➔ **Évitez les quantités excessives**, qui pourraient poser problèmes aux douanes.



Certains médicaments doivent être conservés à basse température et voyager en sac isotherme et en cabine. <sup>3</sup>



“*Heureusement qu'avant de partir on a pu me délivrer en une seule fois une quantité de traitement supérieur à 1 mois*”



2. Ameli.fr. Dispensation d'un traitement de plus d'un mois. Accessible sur : <https://www.ameli.fr/pharmacien/exercice-professionnel/delivrance-produits-sante/regles-delivrance-prise-charge/delivrances-exceptionnelles/dispensation-traitement-1-mois>. Consulté le 12/09/2025.

3. Ameli.fr. Comment préparer sa trousse de médicaments pour partir en voyage. Accessible sur : <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/medicaments/medicaments-et-situation-de-vie/preparer-trousse-medicaments-voyage>. Consulté le 12/09/2025.

# AVANT LE VOYAGE

## QU'EN EST-IL DE LA VACCINATION ?



### VACCINATIONS : ANTICIPEZ POUR PARTIR SEREINEMENT <sup>1</sup>

Avant toute vaccination, parlez-en avec votre médecin spécialiste.

Certains traitements du **purpura thrombopénique immunologique (PTI)**, notamment les immunosuppresseurs, peuvent **affaiblir l'immunité** et **contre-indiquer les vaccins vivants** (ex : fièvre jaune, BCG).

### Le schéma vaccinal peut varier selon votre traitement.

Celui-ci peut s'avérer plus long, en cas d'injection supplémentaires ou de doses renforcées. <sup>2,3</sup>

Selon votre destination (pays tropicaux) ou certaines activités ou pratiques présentant un risque d'infection plus élevé : tatouage, piercing, risques d'IST (infections sexuellement transmissibles) ..., votre médecin vous recommandera une couverture vaccinale adaptée.

- Exemple de la vaccination contre l'hépatite B. Son schéma peut être classique (6 mois) ou accéléré (3 mois) avec un rappel. Il est donc important d'anticiper. <sup>1-3</sup>

**En dehors de ces cas**, les recommandations vaccinales sont les mêmes que pour la population générale. <sup>2</sup>

Pensez à **mettre à jour vos rappels**, en amont d'un départ.

### Après une splénectomie :

- Suivez rigoureusement les **mesures préventives** contre le paludisme.
- Les vaccinations contre : la grippe, les infections invasives à pneumocoque, les infections invasives à méningocoques et les infections à *Haemophilus influenzae* de type b sont **spécifiquement recommandées** en plus des vaccins présents dans le calendrier vaccinal. <sup>3</sup>

En cas de contre-indication, un certificat de non-vaccination vous sera remis par le médecin. <sup>3</sup>



Selon votre destination, certains vaccins peuvent être obligatoires. Consultez un centre de vaccination ou un service spécialisé pour voyageurs pour recevoir des conseils adaptés à votre pathologie. <sup>1</sup>



### Lien utile

Avant de partir, consultez un centre de médecine des voyages pour vérifier les vaccins recommandés ou obligatoires selon votre destination (ex. : fièvre jaune, hépatite A, etc.) :



<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage>

“ Avant de partir, j'ai parlé de mes vaccins avec mon hématalogue, j'ai pu voyager l'esprit tranquille. ”



1. CeReCAI, CEREVANCE, MaRIH. Le PTI en 100 questions ? 2020 ; 2. Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2025. Disponible sur : <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal>. Consulté le 12/09/2025 ; 3. HCSP. Vaccination des personnes immunodéprimées ou aspléniques. Recommandations. 2014.

# AVANT LE VOYAGE

## QUELLES VÉRIFICATIONS FAIRE AVANT LE DÉPART ?



## FORMALITÉS ET DOCUMENTS MÉDICAUX : LA CHECKLIST AVANT LE DÉPART

- Consultation en infectiologie (selon votre destination)
- Vaccinations à jour
- Stock de médicaments
- Assurance santé et rapatriement
- Attestation de prise en charge de soin à l'étranger
- Note d'information médicale en anglais de mon médecin
- Téléchargement d'applications de traduction
- Trousse de secours
- Matériel de conservation des médicaments (glacière...)



QR code en attente

Retrouver cette fiche en version téléchargeable en scannant ce QR code

## EXEMPLE DE TROUSSE DE SECOURS

SE RÉFÉRER AUX INDICATIONS DE VOTRE MÉDECIN SPÉCIALISTE AVANT VOTRE DÉPART



# PENDANT LE VOYAGE



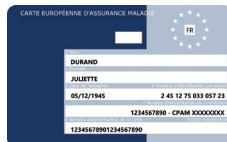
optimisme

# PENDANT LE VOYAGE

## COMMENT FAIRE FACE À UN IMPRÉVU ?

### PROBLÈMES DE SANTÉ : RESTER SEREIN. MÊME À L'ÉTRANGER<sup>1</sup>

En voyage dans l'UE : pensez à la carte européenne d'assurance maladie (CEAM).



Elle facilite vos démarches en cas de consultation ou d'hospitalisation et permet un remboursement plus simple des soins reçus dans un établissement public.



### Lien utile

Avant votre départ dans un pays de l'UE  
Renseignez-vous sur le système de soins local (accès aux médecins, remboursements, urgences, etc.)



[https://europa.eu/youreurope/citizens/health/unplanned-healthcare/going-to-doctor-hospital-abroad/index\\_fr.htm](https://europa.eu/youreurope/citizens/health/unplanned-healthcare/going-to-doctor-hospital-abroad/index_fr.htm)

Vous y trouverez les informations par pays et les points de contact nationaux.

Vous pouvez acheter votre traitement en pharmacie sur présentation d'une ordonnance, mais le **remboursement est parfois différé jusqu'à votre retour.**

Une ordonnance papier / sécurisée établie dans un pays de l'Union européenne est **valable dans les autres pays de l'UE.**

➔ Attention : certains médicaments peuvent être **indisponibles** ou commercialisés sous un **autre nom** selon le pays.

Gardez toujours avec vous un exemplaire de votre carte d'urgence et votre ordonnance traduite.<sup>2,3</sup>



“ *Petit couac, je n'avais pas prévu assez dans mes stocks de médicaments... Grâce à mon ordonnance traduite je n'ai eu aucun problème à la pharmacie.* ”



1. Your Europe. Séjourner, Voyager. Accessible sur : [https://europa.eu/youreurope/citizens/health/index\\_fr.htm](https://europa.eu/youreurope/citizens/health/index_fr.htm). Consulté le 12/09/2025.

2. MaRIH. Des cartes d'urgence pour les maladies rares immuno-hématologiques. <https://marih.fr/app/uploads/2021/01/carte-urgence-cytopenies-adulte-2018-revu-MM.pdf>. Consulté le 12/09/2025.

3. ANSM. Voyager avec mes médicaments : nouvelles modalités de transmission. Accessible sur : <https://ansm.sante.fr/vos-demarches/patient/voyager-avec-mes-medicaments>. Consulté le 12/09/2025.

# PENDANT LE VOYAGE



OÙ TROUVER DE L'INFORMATION  
EN TOUTE CONFIANCE ?

S'INFORMER POUR MIEUX VOYAGER :  
VOS RESSOURCES ESSENTIELLES <sup>1</sup>

## Rôle du consulat en cas de problème de santé à l'étranger

- En cas de maladie, le consulat peut vous mettre en contact avec un médecin agréé et, si possible, vous fournir une liste de spécialistes. Les honoraires restent à votre charge.
- En cas d'accident grave, le consulat peut prévenir votre famille et organiser, avec elle, hospitalisation ou rapatriement.



- ➔ Les frais sont à votre charge : le consulat recommande vivement la souscription d'une assurance rapatriement.

## Liens utiles

Rendez-vous sur le site du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères pour consulter la liste des ambassades et consulats français à l'étranger.



[www.diplomatie.gouv.fr/](http://www.diplomatie.gouv.fr/)

Global ITP Alliance permet aux patients atteints de PTI de trouver et de contacter une association locale dans le pays de leur séjour.



[www.globalitp.org/index.php](http://www.globalitp.org/index.php)



# PENDANT LE VOYAGE

## COMMENT SURMONTER LA BARRIÈRE DE LA LANGUE ?

### DES SOLUTIONS SIMPLES POUR MIEUX COMMUNIQUER

Il existe différentes applications de traduction (spécialisées ou non) téléchargeables sur un smartphone.

Ou encore des outils d'**intelligence artificielle**, capables de traduire instantanément vos échanges à l'oral comme à l'écrit.



### Certificat médical

Je soussigné(e), Dr .....  
certifie que M. / Mme .....  
nécessite la prise d'un traitement au long cours  
(Nom commercial & DCI) .....

Ce traitement nécessite qu'il / elle puisse garder dans la  
cabine de l'avion le produit et le matériel d'injection.

Ce produit doit être maintenu à une température comprise  
entre +2°C et +8°C pendant la durée de son voyage.

### Medical certificate

I, Dr.....  
hereby certify that Mr / Mrs.....  
requires taking a long-term treatment  
(commercial name & DCI) .....

This treatment requires that he / she may keep the product  
and the injection equipment in the aircraft cabin.

This product must be maintained at a temperature between  
+ 2°C and + 8°C for the duration of his / her travel.

Date : ...../...../.....

Signature

Tampon du médecin

*Certaines compagnies aériennes et certains aéroports  
ont des règles de sécurité différentes.  
Renseignez-vous auprès d'eux avant votre départ.*



Retrouver cette fiche  
en version téléchargeable  
en scannant ce QR code



FRA-531-0725-80002 - Septembre 2025

**optimisme**  
**CARNET DE VOYAGE**  
**BON VOYAGE !**



O-CYTO.ORG



**AMGEN**<sup>®</sup>