

Conseils pratiques

Fiche | 2023



Voyager avec une paralysie médullaire

Pour que tout se passe bien quand vous partirez en vacances

Les tour-opérateurs sont entre-temps nombreux à proposer des offres spécifiques aux blessé-es médullaires - voyages organisés, véhicules adaptés pour personnes à mobilité réduite – ainsi qu'à celles et ceux qui sont plus individualistes dans leur façon de voyager et plus spontanés dans leurs décisions de partir en voyage. Sont regroupées dans la présente fiche tout ce à quoi il faut faire bien attention.

Généralités

- Renseignez-vous à temps sur toutes les formalités à remplir pour pouvoir entrer sur le territoire du pays dans lequel vous souhaitez vous rendre.
- Vérifiez la durée de validité de votre carte d'identité ou de votre passeport avant de partir.
- Souscrivez une assurance frais d'annulation et rapatriement auprès de l'assureur de votre choix.
- Vérifiez quelles sont les prestations couvertes par votre assurance-maladie. Prenez contact avec votre assureur afin de vous assurer que vous avez une couverture assurance suffisante en cas de dégâts sur votre fauteuil roulant pendant votre voyage.
- Les offres de dernière minute sont à proscrire pour les blessé-es médullaires. Réservez votre voyage en heure et en temps. Lors de votre réservation, indiquez à l'agence de voyage ou au voyageur de votre choix quel handicap vous avez ainsi que ce que cela implique, et demandez-leur confirmation écrite des formules et offres spéciales pour lesquelles vous avez opté.

Préparatifs et bagages

L'Association suisse des paraplégiques ASP met à votre disposition une [check-list](#) qui récapitule dans l'ordre tous les préparatifs et tout ce à quoi il faut penser quand on fait ses valises.

Côté médical

Prenez conseil en heure et en temps auprès de votre médecin ou d'un praticien qui vous suit (dans l'idéal, avant de réserver) :

- Abordez la thématique des facteurs susceptibles d'altérer votre forme physique
 - changement de climat
 - décalage horaire
 - variations de pression dans l'avion
- Réserve de médicaments suffisante ainsi que demande d'ordonnances et d'attestations certifiées conformes
- Achat éventuel de médicaments et d'articles de soins sur place lorsque vous serez arrivés à bon port

- Modification de la prise et de la dose de médicaments à cause du décalage horaire et du changement de climat
- Traitements prophylactiques et vaccins nécessaires
- Adresses utiles sur place en cas d'urgence

Ce qu'il faut savoir sur les vaccins, les médicaments, votre aptitude à voyager en avion, les mesures prophylactiques contre le risque de thrombose et d'escarres de décubitus, la thermorégulation chez les personnes tétraplégiques, la gestion vésicale et intestinale cliquez [ici](#)

Emportez impérativement une petite trousse à pharmacie dûment garnie : www.der-querschnitt.de/archive/14348 (en allemand)

Moyens auxiliaires

Avant de partir, inspectez tous les moyens auxiliaires que vous utilisez quotidiennement, en premier lieu votre fauteuil roulant, et faites-les réviser si besoin est.

Voyager en avion

S'il l'on veut que tout se passe bien, il est primordial de bien s'organiser et de bien se préparer pour prendre l'avion, quand on se déplace en fauteuil roulant.

Consultez le site de l'Association suisse des paraplégiques ASP qui est une mine d'informations : trajet par le train, stationnement à l'aéroport, service de portiers à l'aéroport, bagages, passe permettant d'emporter vos moyens auxiliaires à bord de l'avion, fauteuils roulants et Swiss-Trac, toilettes pendant le vol, hébergement à proximité de l'aéroport ainsi que la marche à suivre pour se débrouiller à l'aéroport. [Aux informations](#)

Le site Web de MyHandicap met également des [infor-mations et conseils](#) plus fournis à votre disposition : Aux aéroports de Zurich et Genève ainsi que dans la plupart des autres aéroports, un personnel spécialisé se tient à la disposition des personnes en situation de handicap. Dans la grande majorité des aéroports, des fauteuils roulants gratuits sont également prévus ainsi que des accompagnants au sol, au départ comme à l'arrivée.

Il est recommandé aux passagers qui ne peuvent pas se passer d'un fauteuil roulant de se présenter au guichet d'enregistrement une heure et demie avant l'heure du décollage et de spécifier au moins 3 jours avant le vol ou directement lors de leur réservation qu'ils auront besoin d'un fauteuil roulant à l'aéroport. Veuillez préciser le type de handicap ou de maladie que vous avez dès votre réservation car, selon la gravité ou l'ampleur de vos limitations, certaines compagnies aériennes exigent des précisions d'ordre médical. Dans ce cas, il faut remplir le [formulaire MEDIF](#) dont une partie doit être renseignée par le passager et l'autre par son médecin quelques jours avant le vol. Ces formulaires sont disponibles sur les sites de réservation et téléchargeables. Si vous n'êtes pas en mesure de vous débrouiller tout-e seul-e à bord de l'appareil, vous devez vous faire accompagner par un tiers aidant.

Voyages en avion avec sonde urinaire etc.

Tout le monde ne sait pas forcément à quoi servent certains produits médicaux comme par exemple, les sondes urinaires, les poches à urine, les tampons anaux, etc. et pourquoi les passagères et passagers en question veulent à tout prix les avoir dans leur bagage à main à bord de l'avion. Cela peut en effet paraître suspect au personnel de sécurité lors du contrôle des bagages à l'aéroport. D'où l'intérêt de se munir d'un certificat médical ([Medical Travel Certificate](#)) pour éviter toute déconvenue.

Voyages en avion avec le Swiss-Trac

Vous souhaitez emporter votre Swiss-Trac et devez prendre l'avion ? L'Association suisse des paraplégiques ASP a élaboré un [document](#) avec le fabricant du Swiss-Trac récapitulant tous les points qu'il faut respecter à la lettre pour que tout se passe bien.

Voyager par le train

La plus grande entreprise de transport et de voyage suisse a pris l'engagement de faire en sorte que les personnes à mobilité réduite se sentent « à l'aise en voyageant » avec les CFF.

MyHandicap a récapitulé tous les [points importants](#).

Voyager en camping-car ou passer ses vacances en caravane

De plus en plus de gens aiment partir en camping-car ou en caravane pendant les vacances. C'est une alternative intéressante comparé aux voyages qui nécessitent de prendre l'avion ou le train. Conseils utiles de [MyHandicap](#) (en allemand)

Depuis le début de l'année 2019, la Fondation suisse pour paraplégiques met à disposition une caravane spécialement adaptée aux besoins des personnes en fauteuil roulant afin qu'elles puissent profiter des joies du camping en toute indépendance. Cette caravane sans barrière a élu domicile tout près des rives du magnifique lac de Sempach sur le camping TCS dont les infrastructures sont également accessibles aux personnes en situation de handicap. Plus d'informations et réservations de vos vacances en caravane : <https://www.hotel-sempachersee.ch/fr/hotel/caravane-accessible-en-fauteuil-roulant>

Applis utiles



Premiers secours de la Croix-Rouge suisse

Réagir comme il faut en cas d'urgence : vous y trouverez des infos qui sauvent la vie en cas d'urgence. Instructions claires et interactives pas à pas.



paramap.ch

La carte des lieux accessibles en fauteuil roulant en Suisse : hôtels, parkings, WC Eurokey et distributeurs automatiques de billets.



Wheelmap.org

Cette appli liste tous les lieux accessibles en fauteuil roulant (en trois catégories) partout dans le monde : WC, parkings, centres commerciaux et magasins, bâtiments publics.



Wheelmate.com

Cette appli permet de localiser facilement toilettes et places de stationnement à la fois propres et accessibles. Wheelmate est disponible en sept langues.



WC-guide.ch : le plus grand répertoire de toilettes publiques en Suisse

Cette appli permet de visualiser les toilettes publiques sur la carte, d'obtenir de plus amples précisions et d'ajouter des toilettes qui n'y figurent pas ou qui sont privées. Les toilettes accessibles en fauteuil roulant s'affichent comme telles.

Autres sources (au cas où nous aurions omis de les indiquer) :

Der Querschnitt.de

Procap

Association suisse des paraplégiques ASP

Nous vous souhaitons d'ores et déjà de merveilleuses et reposantes vacances. Si vous avez besoin de notre aide, n'hésitez pas à faire appel à nous.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch