

Voyager avec une lésion de la moelle épinière

Auteurs : *Sharon Jang, Dominik Zbogor* | Réviseurs : *Duncan Campbell, Janice Eng* | Publié le : 16 novembre 2022 | Mis à jour : ~

Points clés

- De nombreuses personnes vivant avec une lésion de la moelle épinière (LME) aiment voyager, mais elles doivent tenir compte de certains facteurs.
- Tenez compte de votre tolérance en position assise, de l'accessibilité du lieu et des moyens de transport lorsque vous choisissez votre destination.
- Lors de la préparation de vos bagages, soyez attentif à vos médicaments et potentiellement aux parties de votre fauteuil roulant (FR)
- Lorsque vous prenez l'avion, votre planification tiendra compte du choix d'un vol avec ou sans escale, de la manière dont vous vous installerez dans votre siège ou en sortirez, et de l'accès aux toilettes.

Être atteint d'une LME ne doit pas vous empêcher de voyager ! De nombreuses personnes vivant avec une LME aiment voyager, mais il y a des facteurs supplémentaires à prendre en compte lors de la planification d'un voyage. Selon une étude, les personnes atteintes d'une LME passent plus de temps à planifier des voyages que les personnes sans handicap, car elles ont besoin de plus de temps pour vérifier les informations trouvées en ligne. Certaines de ces informations comprennent ; la destination, l'hôtel/l'hébergement, le transport et les informations spécifiques à la LME. Par exemple, les chambres d'hôtel répertoriées en ligne comme étant accessibles ne le sont pas toujours (par exemple, il peut y avoir une marche pour y accéder).

Qu'est-ce que je dois prendre en compte lorsque je choisis la destination de mon voyage ?

Lorsque l'on planifie des vacances, la première étape consiste à choisir une destination. Votre destination peut être basée sur les attractions que vous voulez voir, l'accessibilité d'un lieu où la distance qui vous en sépare. Il est important de tenir compte de la distance à parcourir, car plus vous allez loin, plus vous devrez vous asseoir longtemps. Lorsque vous choisissez une destination, réfléchissez à la durée pendant laquelle vous pouvez vous asseoir confortablement. Si vous ne pouvez rester assis

que quelques heures, un voyage en voiture sera peut-être plus approprié, car il vous permettra de faire des pauses quand vous le souhaitez. Si vous pouvez supporter de longues périodes sans avoir besoin de soulager la pression ou de vous étirer, un vol international plus long peut vous convenir.



L'expérience de Duncan

« Au fur et à mesure que vous voyagez, vous commencez à vous rendre compte qu'une région ou un pays donné peut avoir des caractéristiques communes qui peuvent avoir une incidence sur votre voyage. Par exemple, au Brésil, les portes des toilettes sont très fines. Au Kenya, l'hôtel peut avoir des escaliers d'entrée, mais il y a aussi des gardes à la porte qui sont tout à fait enclins à vous soulever pour monter les escaliers. En Thaïlande, la plupart des portes des toilettes sont simplement de la même taille que toutes les autres portes et de nombreuses toilettes ont un



pommeau de douche dans le mur et l'ensemble des toilettes est carrelé, c'est-à-dire que la douche n'est pas fermée — une douche à l'italienne instantanée ! En Chine, les compagnies aériennes nationales ont très peu de connaissances, d'expérience et d'installations pour les personnes handicapées. Ce n'est que la pointe de l'iceberg, car les villes et les pays peuvent avoir leurs propres caractéristiques en matière de voyage, mais une chose qui est ressortie de tous mes voyages, c'est que les gens en général, et en particulier les gens du secteur du voyage, peuvent être très aidants ».

Cet escalier était le seul moyen d'accéder à un village brésilien depuis un grand bateau d'excursion. J'aurais pu rester sur le bateau et attendre que le groupe revienne, mais l'équipage du bateau était tout à fait enclin à me prendre en charge et, avec quelques indications sur l'endroit et la manière de se tenir et de se soulever, nous y sommes parvenus — non sans quelques tremblements, mais dans l'ensemble, c'était très bien fait ! J'ai constaté que, dans de nombreux endroits habitués aux touristes et aux voyageurs, le personnel impliqué était très serviable et heureux d'aider.

Problèmes de santé

Voyager avec une LME peut entraîner des préoccupations supplémentaires en matière de santé. Si vous vous inquiétez des problèmes de santé qui pourraient survenir, parlez à votre médecin spécialisé en LME et demandez-lui s'il connaît des spécialistes ou des centres médicaux spécialisés dans la région où vous prévoyez voyager. De plus, vérifiez s'il y a des hôpitaux ou des centres médicaux autour de votre destination de voyage. N'oubliez pas de vérifier si votre assurance maladie est acceptée sur votre lieu de voyage, au cas où un problème médical surviendrait.

Entretien du fauteuil roulant

Il peut être utile de rechercher des ateliers de réparation d'équipements médicaux sur le lieu de voyage au cas où votre fauteuil roulant aurait besoin d'être entretenu ou réparé, ou si des pièces de rechange sont nécessaires. Lorsqu'un tel centre de réparation n'existe pas, la meilleure solution consiste à trouver un magasin de vélos. De nombreuses pièces sont interchangeables et le personnel est généralement très serviable.

Assistance électrique

Si vous utilisez un fauteuil manuel, il peut être utile d'envisager un **dispositif d'aide à la propulsion en fauteuil roulant**, car les longues distances et les terrains accidentés peuvent vous surprendre lors de vos déplacements. Un autre dispositif à envisager est ce que l'on appelle une FreeWheel (une 5^e roue ajoutée à l'avant du FR), qui permet à un fauteuil manuel de se déplacer sur des terrains beaucoup plus accidentés, tels que des pavés, de l'herbe et du gravier. Elle est également facile à transporter.

Pour plus d'information, référez-vous à notre article sur le **dispositif d'aide à la propulsion en fauteuil roulant** !



Quels sont les éléments à prendre compte pour trouver des hébergements ?

Après avoir choisi une destination, réfléchissez à l'endroit où vous logerez à votre arrivée. Il est important de prendre en compte l'accessibilité des hôtels pour rendre votre séjour confortable. Lorsque vous choisissez un hébergement, pensez à vos besoins et à la manière dont ils peuvent être satisfaits. Voici quelques éléments à prendre en compte lors de la sélection d'un hôtel :

- Besoins en matière de douche : L'hôtel dispose-t-il d'une douche accessible en FR ? Si ce n'est pas le cas, les chambres sont-elles équipées d'une douchette ?
- Besoins en matière de mobilité : Quelle est la largeur des portes menant à la chambre et à la salle de bains ? La porte de la salle de bains peut-elle être enlevée ? Y a-t-il du tapis ? Si oui, quelle est son épaisseur ? Allez-vous pouvoir rouler dessus ?
- Besoins en matière de transfert : Quelle est la hauteur du lit ? Le sommier peut-il être retiré s'il est trop haut ? Quel est l'espace entre le lit et le mur ? Quelle est la hauteur du siège des toilettes dans la salle d'eau ? Pouvez-vous vous asseoir sur les toilettes ? Y a-t-il de la place pour se transférer sur les toilettes ?
- Besoins d'assistance : les accompagnateurs doivent-ils payer le gros prix pour une chambre supplémentaire ? Y a-t-il des chambres communicantes ?
- Transport : Y a-t-il un stationnement accessible ? Si vous prenez les transports en commun, sont-ils situés à proximité et l'itinéraire jusqu'à l'arrêt est-il accessible ?

Si vous avez des doutes sur une chambre, demandez au personnel de l'hôtel de la visiter avant de vous présenter pour vous assurer qu'elle répond à tous vos besoins.



La largeur standard des portes intérieures peut dépendre du pays et se situe généralement entre 711 et 914 mm (28-36 pouces), bien que les bâtiments plus anciens puissent avoir des entrées de porte construites avant que les normes ne soient établies.

Aux États-Unis, les toilettes standard mesurent de 15 à 16 pouces, tandis que les toilettes conformes à la loi ADA (*Americans with Disabilities Act*) mesurent de 17 à 19 pouces du sol à l'assise.



Qu'il s'agisse d'un fauteuil électrique ou d'un fauteuil manuel (comme illustré ici), sachez quelle est la largeur maximale de votre fauteuil roulant.⁴

Quoi prendre en considération en matière de transport ?

Une fois arrivé à destination, vous aurez besoin d'un moyen de vous déplacer. Lorsque vous arrivez à l'aéroport, certains aéroports disposent de navettes privées qui sont accessibles. Cependant, il est important de noter que la définition du terme « accessible » varie considérablement, il est donc préférable d'appeler directement la compagnie pour s'assurer que le service est accessible pour vous. Pour les déplacements en ville, certains pays disposent de transports en commun accessibles, ce qui peut vous convenir. D'autres personnes peuvent envisager de louer un véhicule accessible. Si vous optez pour la location d'un véhicule, assurez-vous d'appeler la compagnie de location suffisamment à l'avance pour lui demander si elle dispose d'un véhicule accessible (par exemple, un véhicule équipé d'une rampe d'accès ou de commandes manuelles) et le réserver. Toutes les compagnies de location ne disposent pas de véhicules accessibles aux fauteuils roulants !



Coussins de voyage

Le coussin de voyage est un type d'équipement utile à considérer. Ces coussins sont généralement petits et légers, ce qui les rend faciles à transporter. Vous devez essayer plusieurs coussins avant le voyage pour trouver celui qui vous convient le mieux. Un physiothérapeute ou un ergothérapeute spécialisé dans le positionnement au FR peut vous aider à déterminer si un coussin peut soulager la pression au niveau du siège au cours du voyage.

Le « Varilite Zoid » est un autre coussin d'air qui ressemble à un matelas de camping.



Le « ROHO LTV » coussin de siège est léger et facile à mettre dans un sac.



Le ROHO profil bas à compartiments singuliers est aussi léger, pliable et lavable, mais contrairement au LTV nécessite une pompe contrôler l'air.



Le « Purple Portable Seat Cushion » peuvent être une bonne option pour les personnes souffrant d'une lésion incomplète, car le soulagement de la pression n'est pas aussi bon. Ils peuvent convenir pour la voiture ou sur d'autres équipements comme les tondeuses à gazon.

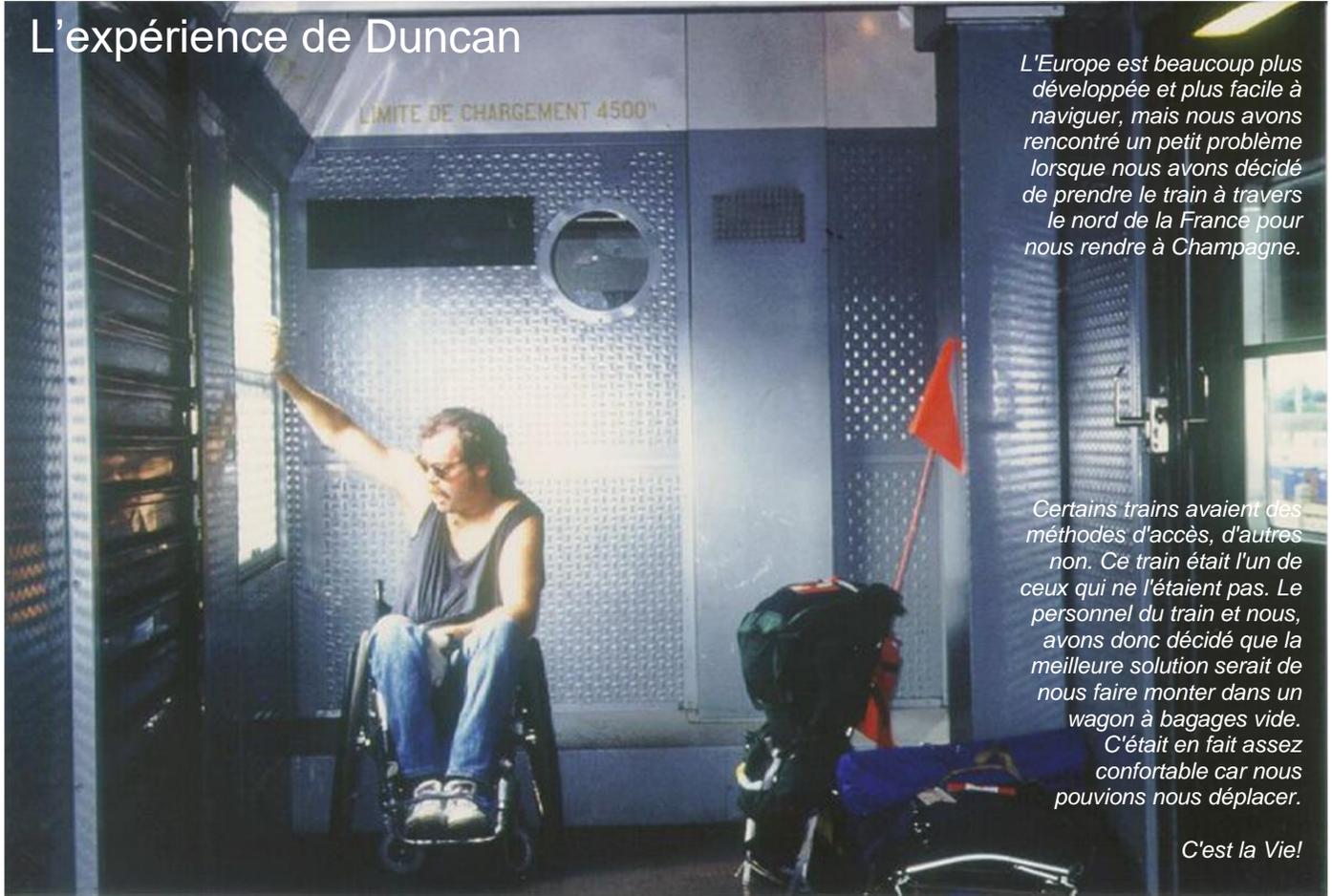


Le « Vicair AllRounder 02 Activity Cushion » est utilisé par de nombreuses personnes pour les activités sportives et de plein air grâce à l'attache qui se clipse sur le corps. D'autres utilisent simplement le coussin pour les sièges de voiture ou d'avion.



6-10

L'expérience de Duncan



L'Europe est beaucoup plus développée et plus facile à naviguer, mais nous avons rencontré un petit problème lorsque nous avons décidé de prendre le train à travers le nord de la France pour nous rendre à Champagne.

Certains trains avaient des méthodes d'accès, d'autres non. Ce train était l'un de ceux qui ne l'étaient pas. Le personnel du train et nous, avons donc décidé que la meilleure solution serait de nous faire monter dans un wagon à bagages vide. C'était en fait assez confortable car nous pouvions nous déplacer.

C'est la Vie!



▲ *Gardez toujours un œil sur votre équipement, vous ne savez jamais où il peut se retrouver ! Taxi typique à Mombasa, Kenya*

◀ *Préparez-vous à des transferts peu conventionnels si vous voulez faire des choses uniques comme pêcher en Nouvelle-Zélande.*

Qu'est-ce que je devrais apporter en voyage ?

Faire sa valise pour un voyage peut être stressant ! En plus de vos vêtements, chaussures, articles de toilette et autres articles de voyage habituels, vous devrez peut-être emporter d'autres articles tels que des médicaments et des fournitures médicales.

Médicaments

Lorsque vous voyagez, veillez à emporter suffisamment de médicaments pour toute la durée de votre voyage. Si vous êtes sujet à certaines maladies, comme les infections urinaires, vous pouvez envisager d'emporter une dose d'antibiotiques pour votre voyage – consultez votre médecin à ce sujet. Toutefois, pour tous les médicaments sur ordonnance que vous emportez, veillez à les conserver dans leur flacon d'origine, avec la posologie et le nom du médicament. Notez que la limite de liquide en avion ne s'applique pas aux médicaments. Faites également des recherches et assurez-vous que tous vos médicaments sont légaux dans votre pays de destination et dans tout autre pays où vous ferez escale. Par exemple, le cannabis est de plus en plus utilisé pour traiter la douleur ou la spasticité liée à la LME, mais il est interdit dans de nombreux pays.



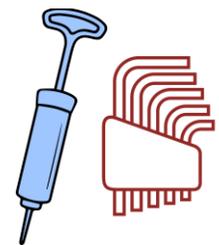
Préparer un bagage à main

Si vous prenez l'avion, votre bagage à main doit contenir tout ce dont vous avez besoin pour 2 ou 3 jours au cas où vos bagages se perdraient. Cela comprend les vêtements, les fournitures médicales (telles que les cathéters) et les médicaments. Lorsque vous préparez votre bagage à main, pensez aux articles dont vous pourriez avoir besoin pendant le vol. Gardez ces articles facilement accessibles dans votre bagage à main, au cas où vous auriez besoin de quelqu'un pour vous aider à y accéder.



Pièces de rechange pour votre fauteuil roulant

Si vous prenez l'avion, il est conseillé d'emporter des pièces de rechange qui pourraient se casser ou se perdre pendant le voyage. Par exemple, un tube de rechange, une housse de coussin ou une pompe à pneu compacte sont à prévoir. Certaines personnes préfèrent prendre l'avion avec leurs propres outils pour effectuer des réglages sur leur fauteuil roulant après le vol. Cependant, certains outils peuvent être considérés comme des armes lors des contrôles de sécurité et peuvent être confisqués. Si vous souhaitez emporter vos propres outils, pensez à emballer des outils moins chers et déclarez-les à la sécurité.



Objets de valeurs

Dans les villes touristiques et portuaires, les voleurs sont plus nombreux et ils vous voleront, que vous ayez un handicap ou non. Gardez votre passeport, vos cartes de crédit et votre argent dans un endroit sûr, comme une pochette de voyage sur votre corps, afin de prévenir ou de réduire les risques de vol.



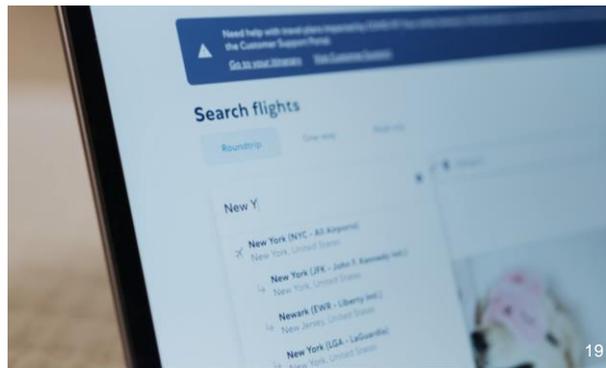
Voyagement en avion : Avant le vol

Prendre l'avion avec une LME nécessite une attention particulière à chaque étape, de la réservation du vol au débarquement de l'avion, en passant par l'embarquement dans l'avion. Nous examinons ci-dessous le processus et les considérations à prendre en compte à chaque étape du voyage en avion.

Contactez la compagnie aérienne

La compagnie aérienne dispose toujours des informations les plus fiables et les plus récentes. Contactez-la suffisamment à l'avance pour vous renseigner sur ses services et vous assurer qu'elle peut mettre en place le personnel et l'équipement nécessaires pour vous aider. Voici quelques questions à poser à la compagnie aérienne :

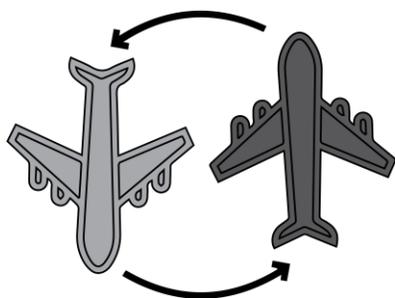
- Politique concernant les accompagnateurs — certaines compagnies aériennes proposent des vols gratuits ou à prix réduit pour les accompagnateurs. Attention, certaines compagnies aériennes peuvent exiger un certificat médical ou un enregistrement préalable auprès du service médical de la compagnie.
- Politique en matière de bagages — certaines compagnies aériennes ne facturent pas de frais de bagage pour les bagages composés essentiellement d'articles médicaux nécessaires.
- La capacité à prendre en charge votre fauteuil roulant — votre fauteuil roulant est-il équipé d'une batterie ? Si c'est le cas, est-il autorisé par la compagnie aérienne ? Votre fauteuil roulant passera-t-il à travers la porte de la soute ?



Réserver votre vol

Vols de correspondance

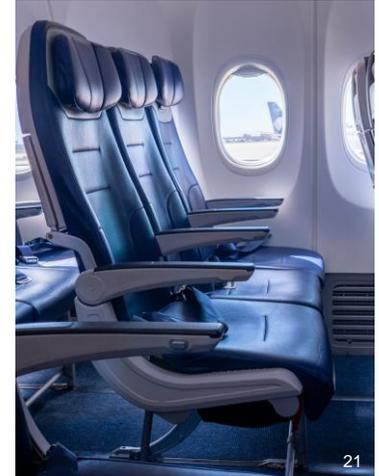
Lorsque vous réservez un vol, tenez compte de sa durée et de l'avantage ou de l'inconvénient que représente pour vous le fait d'avoir des correspondances. Si vous ne pouvez pas rester assis pendant de longues périodes, vous pouvez envisager de voyager vers une destination où la durée du vol est plus courte, ou vers une destination où il y a plus de correspondances. Les correspondances peuvent vous permettre d'aller aux toilettes et de changer de position pour soulager les douleurs et la pression, ce qui peut améliorer votre confort général pendant le voyage. Si vous choisissez de voyager avec des correspondances, gardez à l'esprit le temps nécessaire pour aller d'une porte d'embarquement à l'autre en fauteuil roulant, ainsi que le temps nécessaire au confort après un vol.



En général, le temps nécessaire pour prendre une correspondance doit être le double du temps suggéré pour les personnes sans handicap. Pour les vols outre-mer plus longs, envisagez de répartir votre voyage sur plusieurs jours — essayez de trouver une correspondance dans une ville que vous aimeriez visiter ! Bien que les correspondances présentent des avantages, elles peuvent également entraîner certains problèmes, tels que la perte ou l'endommagement de votre équipement ou de vos bagages.

Choisir votre siège

Tout comme pour les vols avec correspondance, les différents choix de sièges dans un avion ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients, et sont basés sur les préférences. Certaines personnes préfèrent un siège côté hublot, car les autres passagers n'auront pas à vous enjamber. En outre, le siège côté hublot peut offrir une certaine intimité pour les soins personnels tels que le vidage d'une poche de cathéter. Cependant, les utilisateurs de fauteuils roulants interrogés dans le cadre d'une étude ont indiqué que les sièges côté hublot peuvent nécessiter un transfert plus difficile, ce qui peut entraîner des douleurs et rendre l'accès aux toilettes plus difficile si vous décidez d'en utiliser une. C'est pourquoi d'autres personnes préfèrent s'asseoir dans l'allée, car il est plus facile de s'y transférer et d'accéder aux toilettes (pas de passager à enjamber), mais il se peut que d'autres passagers aient besoin de passer à côté de vous. Si le transfert vous inquiète, environ 50 % des accoudoirs d'un avion sont conçus pour se soulever afin de faciliter le transfert. Renseignez-vous auprès de votre compagnie aérienne si vous souhaitez un siège côté hublot !



L'espace dont dispose un siège dans un avion est un autre élément à prendre en compte. Les sièges de certaines compagnies aériennes peuvent être petits et étroits. Cela peut entraîner un inconfort et une diminution de la circulation sanguine. Associée à une position assise prolongée, la diminution de la circulation sanguine peut augmenter le risque d'enflure (œdème), en particulier au niveau des jambes. Si vous pouvez vous le permettre, certaines personnes en fauteuil roulant interrogées dans le cadre d'une étude ont préféré les sièges de la classe affaires, qui leur offraient plus d'espace pour se déplacer et dont les sièges pouvaient s'incliner suffisamment pour les aider à maintenir leur posture et à déplacer leur poids. Les sièges situés à l'avant de chaque section (sièges de cloison) peuvent être idéaux pour certains, car ils offrent plus d'espace pour les jambes et pour se transférer, mais ils sont également plus difficiles à utiliser, car les accoudoirs ne se relèvent pas et il n'y a pas d'endroit accessible pour ranger un bagage à main.

S'habiller pour un vol

Le jour de votre vol, essayez de porter des vêtements confortables. Évitez les vêtements qui ont des poches arrière (comme les jeans), car ils peuvent provoquer des plaies de pression. En outre, évitez les vêtements contraignants. Toutefois, envisagez de porter des chaussettes de compression pour atténuer l'enflure (œdème) si vous en souffrez.



Évitez de porter des jeans, car les poches peuvent s'enfoncer dans la peau si vous restez assis pendant de longues périodes.²²

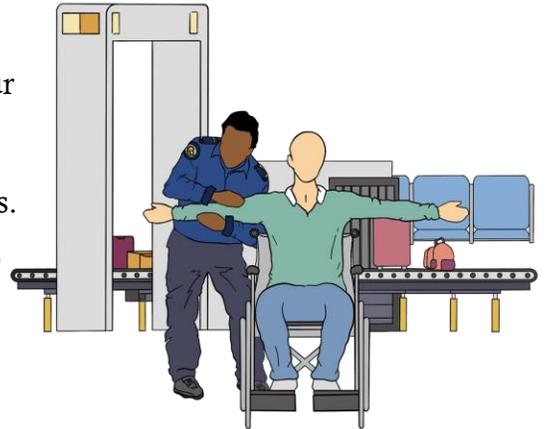
Voyagement en avion : À l'aéroport

Contrôle de sécurité

Les contrôles de sécurité pour les personnes utilisant un fauteuil roulant peuvent être compliqués. Le processus peut être plus long pour les utilisateurs de fauteuils roulants, car, dans certains pays, le fauteuil roulant et le coussin doivent être nettoyés et vous serez soumis à une fouille par palpation. Lors du passage de la sécurité, voici quelques informations à communiquer à l'agent de sécurité :

- Votre niveau d'aptitude (par exemple, êtes-vous capable de vous tenir debout, de faire quelques pas, de vous pencher en avant dans votre fauteuil)
- Les objets qui peuvent être rattachés à votre corps (par exemple, une pompe à baclofène intrathécal, des sacs pour les jambes, des drains)
- Toutes les parties de votre corps qui peuvent être douloureuses, hypersensibles ou dépourvues de sensations.

Pour faciliter ce processus, renseignez-vous sur les programmes d'accès rapide tels que les précontrôles de la « Transportation Security Administration (TSA) (Nexus/Global Entry) », les cartes de notification de handicap ou le programme « TSA Cares ».



Voyagement en avion : Embarquement



Lors de l'embarquement, vous serez généralement le premier à monter à bord de l'avion. Cela vous donne plus de temps pour vous installer à votre place et pour vous mettre à l'aise sans la pression des autres passagers qui attendent dans l'allée derrière vous. Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne sur la procédure d'embarquement, car elle varie d'une compagnie à l'autre. En général, vous resterez dans votre fauteuil roulant et vous vous rendrez jusqu'à la porte de l'avion. Vous serez ensuite transféré dans un fauteuil d'allée. Pour faciliter le transfert, assurez-vous de savoir comment guider le transfert en donnant des instructions claires et

verbales au personnel de la compagnie aérienne. Si vous n'êtes pas en mesure de passer d'un fauteuil d'allée à votre siège, certaines compagnies aériennes disposent de harnais spécialisés qui peuvent être utilisés pour vous transférer à votre siège. Comme pour le fauteuil d'allée, vous devrez exprimer vos besoins et guider votre transfert de votre fauteuil roulant vers le harnais. Le personnel de la compagnie aérienne vous déplacera ensuite vers votre siège pendant que vous êtes dans le harnais. Une fois à votre place, retirez le coussin de votre fauteuil roulant et toutes les parties amovibles de votre fauteuil, et vérifiez que votre fauteuil roulant porte une étiquette indiquant la porte d'embarquement et de débarquement. Assurez-vous que toutes les parties qui dépassent de votre fauteuil roulant sont fixées au fauteuil ou maintenues par du ruban adhésif. Pensez également à joindre un ensemble d'instructions sur la manière d'allumer et d'éteindre le circuit de votre fauteuil roulant électrique et sur la manière de le faire fonctionner lorsque la batterie n'est pas enclenchée. Rappelez au personnel de la compagnie aérienne que votre fauteuil roulant devra être placé sous l'avion pendant le vol. Pendant que vous vous installez dans votre siège, n'oubliez pas de :



- lisser les vêtements pour éviter les plaies de pression,
- retrouver votre équilibre,
- vérifier votre équipement urinaire, le cas échéant,
- placez sous votre siège tout ce à quoi vous avez besoin d'accéder pendant le vol.

Voyagement en avion : Pendant le vol

Pensez à soulager la pression

Pendant le vol, n'oubliez pas d'ajuster votre position assise (déplacement du poids) pour soulager la pression due au fait d'être assis pendant une période prolongée. Pour soulager la pression, certaines personnes peuvent choisir de s'asseoir sur le coussin de leur fauteuil roulant, qui est conçu pour répondre à leurs besoins en matière d'assise par rapport aux sièges d'avion classiques. Cependant, les participants à une étude ont noté que le fait de s'asseoir sur le coussin de son fauteuil roulant peut ajouter de la hauteur et vous soulever, ce qui rend plus difficile d'atteindre les commandes de divertissement en vol ou le bouton d'appel. En outre, le fait d'être plus haut rend plus difficile le fait de s'appuyer sur les accoudoirs pour garder l'équilibre si vous avez besoin de ce soutien. Si vous envisagez d'utiliser un coussin de voyage rempli d'air, sachez qu'il peut devenir plus ferme pendant le vol en raison des changements de pression atmosphérique et qu'il peut être nécessaire de l'ajuster.

Thrombose veineuse profonde

La thrombose veineuse profonde (TVP) est due à la formation d'un caillot sanguin dans une veine profonde, le plus souvent dans les jambes. Souvent, les caillots se dissolvent d'eux-mêmes. Cependant, il est possible qu'un caillot se détache et se déplace vers les poumons, provoquant une embolie pulmonaire, qui peut être fatale. Le risque de TVP existe en cas de voyage sur une longue distance de quatre heures ou plus (le risque augmentant avec la durée de l'immobilité) pour les personnes présentant des facteurs de risque sous-jacents tels qu'une mobilité réduite. Parlez à votre médecin du risque de caillots sanguins avant de partir en voyage et demandez-lui si vous pouvez bénéficier de traitements préventifs tels que des médicaments et des bas de compression.

Aller aux toilettes dans l'avion

Aller aux toilettes dans un avion peut s'avérer pénible, qu'il s'agisse de se lever de son siège ou de se déplacer dans des toilettes trop petites. Certaines personnes utilisent des stratégies pour éviter d'avoir à utiliser les toilettes dans l'avion. Ces stratégies consistent notamment à :

- surveiller sa consommation de liquide la veille, mais ne pas s'en priver pour les vols de longue durée,
- éviter la caféine et l'alcool 48 heures avant le vol et pendant le vol,
- utiliser les toilettes de l'aéroport avant de monter dans l'avion,
- utiliser des serviettes hygiéniques en cas de fuites inattendues,



Les toilettes des avions sont petites, peu pratiques et il peut être difficile de se transférer sur les toilettes.²⁶

- utiliser un sac pour cathéter de nuit (qui est plus grand) et le vider dans une bouteille d'eau. Certains agents de bord sont prêts à la vider dans les toilettes pour vous.

Si vous devez aller aux toilettes dans un avion, préparez-vous à devoir faire un transfert serré de 180 degrés d'un fauteuil d'allée aux toilettes. Vous aurez peut-être besoin de l'aide d'une agente de bord pour vous aider à vous rendre aux toilettes, à vous y transférer et à vous ramener à votre siège.

Dysrèflexie autonome (DA)

Le risque de DA n'est pas accru par les voyages aériens en soi, mais il peut être plus compliqué si vous en vivez les effets pendant un vol, en raison des difficultés à vous déplacer dans la cabine et dans les toilettes. Le déclencheur le plus courant de la DA est une vessie pleine. Un intestin plein est également une cause fréquente de DA. Si vous avez déjà souffert de diarrhée aiguë, apprenez à connaître les facteurs déclenchants et prenez des mesures pour réduire les risques avant votre vol en allant à la selle avant de vous rendre à l'aéroport.

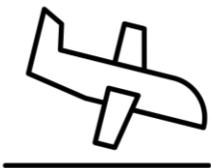
Pour plus d'information, référez-vous à notre article sur la [dysrèflexie autonome](#) !



Voyagement en avion : Arrivé à votre destination

Atterrissage

Lorsque l'avion commence à descendre, rappelez à l'agent de bord que votre fauteuil roulant se trouve sous l'avion et qu'il doit être amené jusqu'à la porte de sortie. Pendant la descente, les personnes dont la fonction musculaire est limitée peuvent avoir des difficultés à se maintenir dans leur siège. Un participant à une étude a expliqué qu'il avait l'impression que son « corps voulait basculer vers l'avant ». Si vous vous trouvez dans cette situation, vous pouvez vous stabiliser sur le siège en vous appuyant sur le siège devant vous ou en vous tenant aux accoudoirs. Certaines personnes choisissent également d'utiliser une sangle thoracique ou abdominale pour les aider à se stabiliser dans le siège pendant l'atterrissage.



Débarquement

Lors de la descente de l'avion, vous serez le dernier à sortir. Vous serez transféré dans un fauteuil d'allée ou un harnais, et votre fauteuil roulant devrait vous attendre à la porte de l'avion. Si votre fauteuil roulant n'est pas là, il est conseillé de ne pas quitter l'avion. En effet, tant que vous êtes dans l'avion, le problème est considéré comme immédiat. Par contre, si vous quittez l'avion sans votre fauteuil roulant, vous vous exposez à un problème de manutention des bagages, ce qui entraîne des retards et des désagréments. Dans le cas très rare où votre fauteuil roulant se perd, adressez-vous immédiatement à un membre du personnel de la compagnie aérienne et déposez une réclamation avant de quitter la porte d'embarquement où vous avez atterri. La plupart des compagnies aériennes vous prêteront ou vous loueront un fauteuil roulant en attendant qu'elles le retrouvent. Toutefois, il est important de souligner que la perte de fauteuils roulants n'est pas fréquente !



Baggage

Vous pouvez demander de l'aide à d'autres passagers ou à des agents de la compagnie aérienne pour sortir vos bagages du carrousel à bagages. Vous pouvez également demander au personnel de l'aéroport ou aux bagagistes de vous aider à transporter vos bagages jusqu'à votre prochaine correspondance, mais, dans certains pays, on attend de vous un pourboire pour ce service.

Le rôle des applications mobiles

Une application est un programme installé sur votre appareil. Les applications mobiles (c'est-à-dire les applications que vous utilisez sur votre appareil mobile) sont un outil précieux pour faciliter les voyages.

Applications de cartes

Les applications les plus utiles sont sans doute celles qui vous permettent d'accéder à des cartes et à des itinéraires, notamment Google Maps ([Android/iOS](#)) et Apple Maps ([iOS](#)). Ces applications vous permettent de planifier vos déplacements en fonction des différents modes de transport, d'obtenir les horaires des transports en commun et des informations sur les entreprises locales. Google Maps fournit des données d'altitude pour de nombreux lieux. Google Maps propose également une fonction « lieux accessibles » qui affiche de manière visible les informations relatives à l'accessibilité en fauteuil roulant.



Applications des compagnies aériennes

Les applications des compagnies aériennes facilitent la réservation des vols, l'enregistrement, la vérification des retards et le stockage des cartes d'embarquement. Certaines applications vous permettent également de demander une assistance pour les personnes handicapées.

Applications pour le transport en commun

Les applications de transport en commun fourniront des informations plus détaillées, y compris des informations spécifiques sur l'accessibilité du transport en commun, au-delà des informations sur les horaires que vous trouverez dans Google Maps.

Applications pour l'accessibilité en fauteuil roulant

Les applications pour l'accessibilité fournissent des informations sur l'accessibilité de lieux dans le monde entier. Toutefois, la plupart d'entre elles ne couvrent qu'un nombre limité de zones. Wheelmap ([Android/iOS](#)) et iAccess Life ([Android/iOS](#)) sont deux options plus populaires. N'oubliez pas non plus que Google Maps contient des informations sur l'accessibilité.

En conclusion

Voyager est toujours possible après une LME ! Cependant, la planification d'un voyage peut nécessiter plus de temps et d'efforts. Cet article tente de vous fournir autant d'informations que possible sur les voyages avec une LME et il est probable que tout ne s'applique pas à un seul voyage, donc cela peut

être plus simple que vous ne le pensez ! Les voyages en voiture offrent une certaine souplesse pour les pauses et les arrêts, tandis que les voyages en avion nécessitent une planification minutieuse de l'embarquement et du débarquement, du passage de la sécurité et de l'utilisation des toilettes pendant le vol. Quoi qu'il en soit, le monde est toujours à votre portée — sortez et voyagez !

Ressources associées

Airline-specific accessibility information:

- [American Airlines](#)
- [United](#)
- [Air Canada](#)

[Craig Hospital Travelling with an SCI](#)

[Euan's Guide: Disabled access review website](#)

[SCI BC Travel Guide](#)

[WheelchairTravel.org](#)

Information on travel cushions mentioned in this article: community.scireproject.com/resources/products-and-devices/

Liste des références abrégée

La liste complète des références est disponible au : community.scireproject.com/topic/travel/#references

Le glossaire des termes est disponible au : community.scireproject.com/topics/glossary/

Crédit des images

1. [World Map – Abstract Acrylic](#) ©Nicolas Raymond, [CC BY 3.0](#)
2. Duncan's Experience. Brazil
3. [Hotel Macdonald Edmonton Alberta 1a](#) ©WinterE229 (Winterforce Media), [CC0 1.0](#)
4. Modified from [Disabled people set Free Vector](#) ©Macrovector, [Freepik License](#)
5. [Wheelchair accessible taxi lift platform new farm park new farm](#) ©John Robert McPherson, [CC BY 4.0](#)
6. [Zoid seating system](#) ©Zoid™ 2021
7. [ROHO® LTV Seat® Cushion](#) © Permobil 2021
8. [ROHO® Low Profile® Single Compartment Cushion](#) ©Permobil 2021
9. [Activity Cushion Vicair AllRounder 02](#) ©VICAIR 2022
10. [Portable Seat Cushion](#) ©purple 2022
11. Duncan's Experience. France
12. Duncan's Experience. New Zealand
13. Duncan's Experience. Kenya
14. [Medication](#) ©Made, [CC BY 3.0](#)
15. [Luggage](#) ©Lliso, [CC BY 3.0](#)
16. Modified from [Hand pump](#) ©Oleksandr Panasovskyi, [CC BY 3.0](#)
17. [Hex tools](#) ©b farias, [CC BY 3.0](#)
18. [Belt](#) by Eucalyp from [Noun Project](#)
19. [Booking a flight online](#) ©cottonbro, [Pexels License](#)
20. Modified from [charter flight](#) ©ProSymbols, [CC BY 3.0](#)
21. [Empty row of airplane seats](#) ©Jonathan Cutrer, [CC BY-NC 2.0](#)
22. [Jeans \(Jean-ius Class on Crafts\)](#) ©Kelly, [CC BY-SA 2.0](#)
23. Airport Security. SCIRE Community Team
24. Boarding Aircraft. SCIRE Community Team
25. Sling Transfer. SCIRE Community Team
26. [Sukhoi Superjet 100 lavatory](#) ©SuperJet International, [CC BY-SA 2.0](#)
27. [Landing plane](#) ©barurezeki, [CC BY 3.0](#)
28. [FedEx - Federal Express \(Morningstar Air Express\) Boeing 757-2B7\(SF\) C-FMEP 904 \(9741592213\)](#) ©Lord of the Wings, [CC BY-NC 2.0](#)
29. [Google Maps icon](#) by [Icons8](#)



Avertissement : Ce document ne fournit pas de conseils médicaux. Ces informations sont diffusées dans un but éducatif uniquement. Pour des informations supplémentaires ou des conseils médicaux spécifiques, consulter un professionnel de la santé qualifié. Le Projet SCIRE, ses partenaires et ses collaborateurs excluent toute responsabilité à toute personne pour toute perte ou dommage dû à des erreurs ou des omissions dans cette publication.