

VIVRE AVEC DES TROUBLES THYROIDIENS

Un guide pour vivre et voyager
avec des troubles thyroïdiens

Uwe Diegel

traduit en français par Beatrice Chabannes



lifeina

A PROPOS DE CE GUIDE

Nous avons tous besoin de vacances, mais si vous avez un problème de thyroïde, les vacances peuvent nous rappeler qu'il est quelquefois difficile de sortir de ses habitudes quotidiennes. Par chance il existe des moyens pour vous et votre thyroïde de vous accorder. S'assurer que vous êtes bien préparé vous aidera à réduire les risques de stress à vous détendre et profiter de votre voyage.

Les troubles de la thyroïde comprennent l'hypothyroïdie, l'hyperthyroïdie, et toutes sortes de gonflements et tumeurs. Les troubles de la thyroïde augmentent le risque d'obésité, de maladie cardiaque et vasculaire, d'anxiété, de perte de cheveux, de troubles sexuels et de stérilité. Les patients atteints de troubles thyroïdiens doivent être conscients des mesures appropriées à prendre pour les voyages terrestres, aériens et maritimes courts ou longs afin de prévenir les effets secondaires des troubles thyroïdiens.

Ils doivent donc prévoir avant le voyage, avec l'aide de leur médecin, la liste de médicaments nécessaires y compris leur quantité et comment les transporter, un calendrier de voyage et un planning alimentaire. Ils doivent également éviter les allergènes tels que les assainisseurs et les agents pathogènes tels que les micro-organismes.

Ce guide de voyage pour patients atteints de troubles de la thyroïde a été mis au point par Uwe Diegel avec une équipe de spécialistes et de consultants médicaux internationaux. Nous essayons de vous apporter une information factuelle et actualisée. Si vous avez des commentaires, suggestions, questions sur la façon de voyager avec des troubles de la thyroïde connectez-vous sur notre page Facebook, (n'oubliez pas de « liker ») ou venez nous rendre visite sur www.lifeina.com.

A PROPOS DE UWE DIEGEL

Uwe Diegel (né en 1965 en Nouvelle Zélande), est spécialiste de diverses formes de diagnostic médical concernant la pression artérielle, la

température, l'asthme et le diabète. Il est titulaire de plusieurs brevets concernant la température et la mesure de la pression artérielle. Jusqu'à l'âge de 26 ans il a été pianiste de concert. A la suite d'un accident qui a réduit le mouvement de son bras droit il a commencé une nouvelle carrière dans le diagnostic médical.

Serial entrepreneur, il découvre le monde du diagnostic médical en 1992, développant rapidement un intérêt particulier pour les maladies cardiovasculaires. Son intense curiosité scientifique l'a amené non seulement à développer de nouvelles technologies dans ce domaine, mais à s'intéresser aussi à la production de matériel médical, au design industriel et aux problèmes rencontrés par la fabrication en Chine.

Uwe vit à Paris où il dirige HealthWorks Global et fait de la recherche fondamentale sur le diagnostic de la pression artérielle. Il est aujourd'hui considéré comme un expert mondial dans la gestion des maladies chroniques et dans la fabrication de dispositifs médicaux.

Depuis 30 ans Uwe Diegel est un acteur majeur dans les technologies de la santé. Son dynamisme et sa passion pour les technologies innovantes ont entraîné des changements radicaux dans la perception des soins de santé. Il a porté la fabrication d'appareils médicaux vers de nouveaux horizons en générant de nouvelles pratiques de fabrication et d'innovation. Expert de renommée internationale dans la gestion des maladies cardiovasculaires et du diabète, il est continuellement à la recherche de meilleures solutions pour améliorer les résultats pour les patients. Il a favorisé la diffusion et l'acceptation de la santé connectée pour fournir de meilleures solutions pour les patients.





**KEEP
CALM
AND
SLEEP IN**

VOUS ET VOTRE THYROÏDE

PLANIFIEZ A L'AVANCE

En raison des longues files de sécurité, des retards et annulations de vols, du trafic et de la grande foule, les voyages peuvent être stressants en toutes circonstances. Rajoutez un problème de thyroïde, et le voyage sera encore plus compliqué.

L'hypothyroïdie ne doit pas perturber vos projets de voyage. Vous devez juste vous organiser en amont.

Voyager avec des médicaments et des appareils médicaux à l'étranger peut être difficile. Vous pourriez avoir du mal à trouver certaines choses dont vous avez besoin à

l'étranger.

Vous pouvez également avoir du mal à emporter avec vous ce dont vous avez besoin pendant votre vol ou votre croisière.

Certains médicaments peuvent être illégaux dans votre pays de destination. Les médicaments locaux peuvent être de mauvaise qualité ou contrefaits. Certains sont juste très difficiles à trouver, surtout s'ils ne sont pas largement acceptés dans la culture locale.

Prévoyez donc à l'avance. Récupérez les informations dont vous avez besoin avant de partir. Quand vous êtes informé, vous avez franchi une étape pour réduire le risque d'avoir des problèmes avec vos médicaments ou votre équipement médical pendant votre voyage.



Après avoir ressenti fortement le jugement d'autrui, souvenez-vous que vous êtes plus forte que vous ne le pensez ... Restez zen...

Avant votre voyage, assurez-vous :

1. de voir votre médecin ou une clinique de voyage pour un conseil médical
2. de prendre une assurance de voyage
3. de vous informer de la législation locale des médicaments
4. de connaître tous les aspects culturels concernant votre traitement ou votre état
5. d'emporter suffisamment de médicaments pour rester en bonne santé pendant le voyage
6. de vérifier si des restrictions s'appliquent par votre compagnie aérienne ou votre bateau de croisière concernant votre équipement médical ou vos aides à la mobilité
7. d'avoir un plan d'urgence au cas où vous seriez mal

Puisque la maladie thyroïdienne est une maladie chronique, il est préférable d'avoir l'accord de votre médecin avant de prévoir un voyage, en particulier si vous devez prendre l'avion. Ceci est particulièrement important si vous aviez été opéré ou fait l'objet d'autres soins médicaux de toutes nature le mois précédent.

La glande thyroïde est une partie importante du système endocrinien, sécrétant un certain nombre d'hormones qui affectent tout, de la santé cardiaque au métabolisme. Une de ces hormones est la thyroxine, aussi appelée T4. En raison des différentes fonctions sur lesquelles la thyroxine a un impact elle est considérée comme la plus importante des hormones thyroïdiennes. La compréhension de la thyroxine est cruciale pour protéger l'intégralité de votre santé.

COMMENT AGIT LA THYROXINE ?

La thyroxine est une hormone sécrétée par la glande thyroïde dans le système sanguin. Une fois dans le sang, la thyroxine circule vers les organes, comme le foie et les reins où elle est transformée sous sa forme active de Triiodothyronine (T3). La thyroxine joue un rôle crucial pour le cœur et les fonctions digestives, le métabolisme, le développement du cerveau la santé osseuse, et le contrôle musculaire. Cela

touche presque tous les systèmes du corps, ce qui signifie que des niveaux appropriés de thyroxine sont essentiels pour la santé. C'est pourquoi beaucoup de médecins feront tester les niveaux de T4 de même que les niveaux les plus communs de T3 quand ils recherchent les troubles de la thyroïde.

TROP OU PAS ASSEZ DE THYROXINE ?

Avoir trop peu de thyroxine ou en avoir trop peut causer des problèmes de santé. Si votre corps produit trop de thyroxine, vous souffrez d'une pathologie appelée Thyrotoxicose. Cela peut causer un goitre, c'est un gonflement du cou résultant du grossissement de la glande thyroïde. La thyrotoxicose peut aussi provoquer des règles irrégulières, une augmentation des selles, une perte de poids, des bouffées de chaleur, fatigue, et irritabilité. La thyrotoxicose est le plus souvent causée par l'hyperthyroïdie, des tumeurs de la glande thyroïde, ou inflammation thyroïdienne.

Le corps peut aussi produire trop peu de thyroxine, un état connu sous le nom d'hypothyroïdie. Les faibles niveaux de thyroxine provoquent des problèmes de développement s'ils surviennent chez un individu jeune. Chez les adultes, une carence en thyroxine fera baisser l'activité métabolique, entraînant une prise de poids, des problèmes de mémoire, infertilité, fatigue, et rigidité musculaire.

QUESTIONS A POSER A VOTRE MEDECIN

Si vous ressentez les symptômes d'un trouble thyroïdien et suspectez une carence en thyroxine, il est crucial d'en parler à un endocrinologue. Vous aurez besoin d'une série de tests sanguins pour si vos niveaux d'hormones thyroïdiennes



sont ou ne sont pas comme ils devraient être. Lorsque vous discuterez de votre santé thyroïdienne avec votre médecin, pensez à poser ces questions :

- La fonction thyroïdienne est-elle à l'origine de mes symptômes ?
- Qu'elle est la raison pour laquelle ma thyroïde a arrêté de fonctionner correctement ?
- Comment récupérer des niveaux corrects de thyroxine ainsi que des autres hormones thyroïdiennes ?
- De quel type de surveillance ai-je besoin pendant mon traitement pour la thyroïde ?
- Combien de temps devrais-je prendre mon traitement pour la thyroïde ?

Si vous vous sentez fatigué et avez des problèmes de poids, votre thyroïde est peut être responsable. Contactez un endocrinologue et passez à l'étape suivante pour redécouvrir votre santé.

FAÎTES UN BILAN

Entre 4 à 6 semaine avant votre départ, faites un bilan avec votre médecin généraliste ou votre endocrinologue. Assurez -vous que votre hypothyroïdie est sous contrôle, pour ne pas avoir à vous soucier de tomber malade pendant vos vacances. vérifiez si vous avez besoin de vaccinations si vous voyagez dans un pays étranger. Obtenez des instructions écrites sur la façon de gérer les problèmes de santé qui pourraient survenir pendant votre déplacement.

PLANIFIEZ VOTRE VOYAGE EN FONCTION DE VOTRE SANTE

Réservez vos vols aux moments où vous vous sentez le mieux — que ce soit le matin ou tôt dans l'après-midi. Évitez les heures de pointe quand les aéroports et les gare sont les plus fréquentés. Avant de partir, localisez l'hôpital et les cabinets médicaux les plus proches de votre hôtel. Et pendant votre déplacement, prévoyez des pauses tout au long de la journée pour éviter d'être trop fatigué.

EMPORTEZ DES MEDICAMENTS SUPPLEMENTAIRES

Si vous avez besoin de levothyroxine (Levothroid, Levoxyl, Synthroid) pour ramener votre niveau d'hormone thyroïdienne à un taux normal, vous devez la prendre tous les jours. Prenez-en assez pour aller jusqu'à la fin du voyage — plus quelques comprimés supplémentaires au cas où vous seriez coincé depuis votre destination en raison of d'une annulation de vol ou du mauvais temps.

Si vous utilisez de la L-Thyroxine (la version liquide), notez qu'elle sensible à la chaleur et que vous avez besoin de solutions de transport adaptées, comme LifeinaBox (www.lifeina.com) ou MedActiv (trousses de voyage) (www.medactiv.com).

Emportez les médicaments dans leur emballage d'origine et rangez les dans votre bagage à main. De cette façon si vos bagages sont perdus vous ne serez pas sans vos médicaments.

Restez sur votre programme de prise habituel. Vous aurez peut-être à vous adapter à un décalage horaire mais essayez de prendre votre traitement au même moment de la journée comme si vous étiez à la maison.



Docteur/*Doctor* _____

Adresse/*Address* _____

Tel

Je soussigné, Docteur _____

I, the undersigned, Doctor

Certifie que

(Prénom et Nom) _____

Certify that

(First name and Name)

Passport No _____

souffre d'une pathologie chronique
nécessitant la prise du traitement suivant
administré en injections sous-cutanées :

*is affected with a chronic disease
and is treated with the following
medication, managed by subcu-
taneous injections:*

nom commercial/DCI _____

Ce traitement nécessite qu'il/elle puisse
garder dans la cabine de l'avion le
produit et les seringues nécessaires aux
injections d'une part ; et d'autre part que
ce produit puisse être maintenu à une
température comprise entre +2° C et
+8° C pendant la durée de son voyage.

*This treatment requires that he/she be
allowed to carry the drug and the
needles used for the injections in the
cabin of the plane. The drug must be
maintained at a temperature
between +2° C and +8° C during
the period of travel.*

Certificat médical établi à :

Medical certificate made in : _____

Date : _____

Signature :



lifeina



Beaucoup de gens pensent que les troubles de la thyroïde sont pour les vieux et ceux en surpoids, mais en réalité, la maladie thyroïdienne frappe à tous les âges et affecte toutes les tailles.

VOTRE ORDONNANCE

Prenez une copie de votre ordonnance avec vous. C'est particulièrement important si vous devez voyager à l'étranger. Certains pays exigent que vous présentiez une ordonnance pour transporter des médicaments. Vous aurez aussi besoin d'une ordonnance si vous perdez vos médicaments et devez-vous les faire délivrer par une pharmacie locale.

CONSULTEZ LES RESTRICTIONS DE VOTRE DESTINATION

Avant de partir pour un voyage à l'étranger, consultez l'ambassade ou le consulat pour vous assurer que le pays que vous visitez vous permettra de transporter les médicaments que vous prenez. Dans certains pays des restrictions s'appliquent sur les catégories de médicaments que les touristes peuvent transporter avec eux.

PRENEZ LE CONTACT DE VOTRE MEDECIN

Emportez le téléphone de votre médecin et son adresse email, juste au cas où il serait nécessaire d'effectuer une vérification par une pharmacie étrangère pour pouvoir vous distribuer vos médicaments. Laissez une copie des coordonnées de votre médecin à un ami ou un membre de votre famille ainsi que les numéros de votre assurance. c'est aussi une bonne idée de prendre une lettre de votre médecin qui explique votre état et votre traitement.

CERTIFICAT DE VOYAGE

Téléchargez un certificat de voyage et faites-le remplir par votre médecin. Ce certificat dit que vous avez une maladie thyroïdienne, que vous ne devez jamais vous séparer de vos médicaments et surtout que vos médicaments doivent être conservés à une température comprise entre 2-8°C. Vous pouvez télécharger ce certificat gratuitement sur le site internet de Lifeina.



LifeinaBox est le plus petit frigo au monde, idéal pour le transport des médicaments fragiles comme la L-Thyroxine, qui doit être maintenue à une température entre 2 et 8°C. Les batteries intégrées de LifeinaBox vous permettront d'aller partout, n'importe quand, avec vos médicaments à la bonne température.

PORTEZ UN BRACELET D'ALERTE

Avant de partir, enregistrez-vous auprès d'une entreprise d'alerte médicale. Ils vous donneront un bracelet et une carte avec votre nom, votre état de santé, et un numéro gratuit que les professionnels de santé de votre destination peuvent appeler pour en savoir plus sur votre état



GENERALITES SUR LE VOYAGE

médical. Une carte d'alerte médicale pourrait vous sauver la vie si vous êtes inconscient et incapable d'expliquer votre état aux médecins et aux ambulanciers et paramédicaux

RESTEZ HYDRATE

Buvez de l'eau supplémentaire tout au long de la journée, pendant que vous êtes dans l'avion et quand vous arrivez à destination. Évitez les aliments et les boissons qui peuvent vous déshydrater comme des snacks salés, du soda et du café. Rester hydraté peut prévenir la constipation, ce qui est toujours un problème pour les personnes qui souffrent d'hypothyroïdie.

SOYEZ A L'AISE

Quand vous voyagez, vous serez souvent debout et beaucoup assis. Portez des vêtements, amples et confortables et des talons plats. Dans l'avion, levez-vous une fois par heure et marchez pour détendre vos jambes. Rester actif évitera la formation de caillots de sang dans vos jambes.

Apportez une crème hydratante émolliente pour réhydrater votre peau appliquez là tous les matins après la douche ou le bain, pour maintenir l'hydratation de votre peau.

SOUVENEZ-VOUS

Bien que l'organisation et la préparation d'un voyage avec une hypothyroïdie nécessite des étapes supplémentaires, cela ne doit pas vous empêcher de voyager. Une bonne préparation préalable peut apaiser les inquiétudes d'un voyage dans votre état.

Que ce soit en voiture, en avion, en bus, en train, ou en bateau, des millions de personnes voyagent pour le travail et pour se distraire. Si vous souffrez d'un trouble de la thyroïde, cela

aide de vous assurer que vous êtes au courant des précautions de sécurité et des moyens de planifier à l'avance en fonction de votre état de santé. Voici quelques conseils pour rendre toutes vos expériences de voyage aussi sûres et saines que possible.

LE VOYAGE EN GENERAL

Bien que les voyages en avion en particulier puissent poser des problèmes spécifiques, il y a des choses que toutes les personnes atteintes de troubles thyroïdiens, qui planifient tout type de voyage, devraient faire pour être aussi bien préparées que possible.

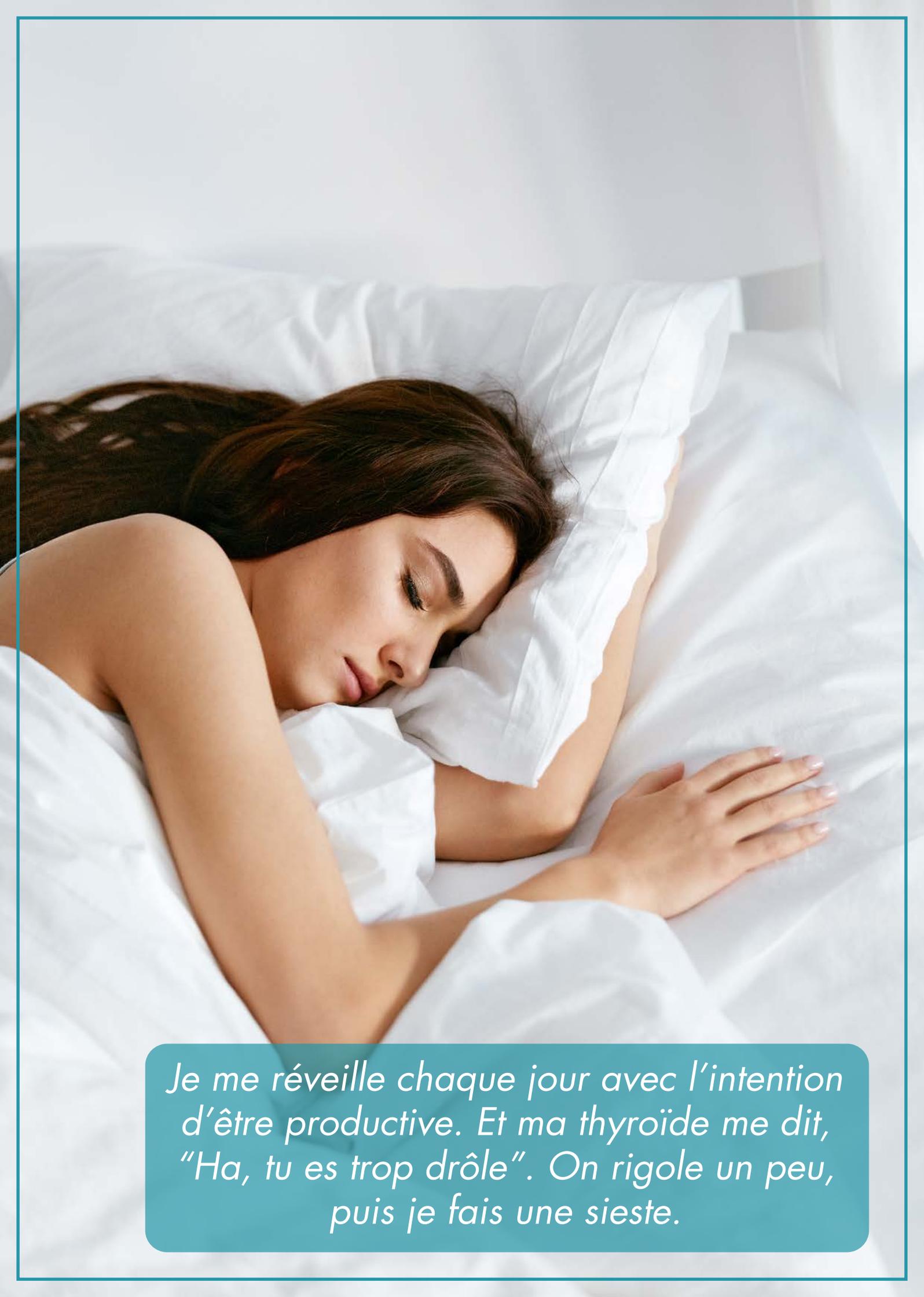
PRENEZ SUFFISAMMENT DE MEDICAMENTS

Assurez-vous que votre réserve de médicaments est suffisante, pour vous traiter dans le cas où vous seriez coincé quelque part en raison des conditions météo, des grèves, des pannes, des changements de plans, ou si vous perdez vos pilules.

AVEZ VOUS EU UN TRAITEMENT RADIOACTIF A L'IODE ?

Les accès des aéroports, des gares de transport, et autres ports ont souvent des détecteurs de radiation. Si vous avez eu un





Je me réveille chaque jour avec l'intention d'être productive. Et ma thyroïde me dit, "Ha, tu es trop drôle". On rigole un peu, puis je fais une sieste.

traitement radioactif à l'iode (RAI) , vous pouvez les déclencher pendant quelques semaines voire des mois après. Assurez-vous de voyager avec une carte ou une lettre de votre médecin expliquant votre situation au cas où vous déclencheriez les alarmes.

EVITEZ LE MAL DE MER ET LE MAL DES TRANSPORTS

Si vous partez en croisière sur un navire ou bateau, demandez à votre médecin une prescription de patches scopolamine pour le mal de mer, particulièrement si vous avez de l'hyperthyroïdie, étant donné que la maladie peut provoquer des nausées et vomissements. La Dramamine, un bracelet anti-nausée, ou des compléments alimentaires naturels au gingembre peuvent aussi être utiles contre le mal de mer ou le mal des transports.

ETIREZ-VOUS SOUVENT

Quelle que soit la façon dont vous voyagez, faites des pauses fréquentes pour vous étirer, vous lever et vous promener. Cela peut également aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires causées par une maladie thyroïdienne. Si vous êtes assis depuis plus de 30 minutes, levez-vous lentement car le sang a pu s'accumuler, ce qui peut provoquer des étourdissements lorsque vous vous levez trop vite.

Fléchissez et tournez le cou, le dos, les épaules, les mollets et les chevilles toutes les 20 à 30 minutes pour éviter la raideur.

Quand vous volez, promenez-vous dans la cabine toutes les heures ou deux si la sécurité du vol le permet. Toutes ces astuces peuvent aider à prévenir le risque de développer des caillots sanguins dangereux qui peuvent se former dans vos jambes pendant de longues périodes de position assise en voyage.



**SOYEZ LE GENRE DE PERSONNE
A LAQUELLE TOUS LES AUTRES SOUHAITERAIENT RESSEMBLER**



CONFORT, CONFORT, CONFORT...

VERIFIEZ VOTRE ASSURANCE

Avant de partir pour un voyage à l'étranger, vérifiez auprès de votre assurance maladie (pour être sûr) qu'elle vous couvrira quand vous serez à l'étranger. Si ce n'est pas le cas, vous devrez peut-être envisager de souscrire une autre assurance santé de voyage pour couvrir tous les frais de santé susceptibles de survenir pendant votre voyage.

Vous pouvez également envisager de souscrire une assurance annulation de voyage, qui vous remboursera les frais de vos vacances si vous êtes trop malade pour voyager.

FAITES VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE

Stimulez votre système immunitaire en vous faisant vacciner contre la grippe avant votre voyage, surtout si vous allez dans un autre pays ou la saison de la grippe peut être différente. De même, si vous voyagez à l'étranger, assurez-vous d'avoir les vaccins appropriés. C'est particulièrement important si vous avez une maladie chronique comme la maladie thyroïdienne.

ESSAYEZ LA MELATONINE

Dormir est important, surtout si vous avez une maladie chronique comme la maladie thyroïdienne. La mélatonine peut vous aider à vous adapter au décalage horaire et à recalibrer votre horloge interne. Si vous voyagez à l'Est, les notices suggèrent que vous preniez 3 mg de mélatonine à 23h. dans le fuseau horaire de votre destination pendant 2 nuits avant le voyage.

Si vous arrivez le matin ou pendant la journée il vaut mieux ne pas dormir et ne pas faire la sieste jusqu'à l'heure de dormir, et encore une fois, prenez de la mélatonine à 23h. ou une heure avant d'aller vous coucher si vous ne devez pas vous lever tard. Vous vous réveillerez totalement réajusté au nouveau fuseau horaire et sans symptômes de décalage horaire.

L'AVION

Certains risques de santé liés avec le vol comme des caillots de sang pendant les longs vols, concernent tout le monde. Mais en tant que patient thyroïdien, vous pouvez avoir à faire face à des épreuves supplémentaires concernant votre santé et vos médicaments lorsque vous voyagez en avion.

OU METTRE VOS MEDICAMENTS DANS L'AVION

La plupart du temps, les soutes à bagage des avions sont pressurisées et maintenues à une température constante d'environ 5°C. C'est un standard pour la plupart des compagnies aériennes. Ce n'est pas un problème pour vous



de mettre vos médicaments dans la soute à bagage. Cependant si vous faites un voyage insolite (par exemple à travers la toundra Russe avec un avion militaire Russe), vous devez savoir que la zone de bagage ne sera probablement pas pressurisée et sera parfois à une température inférieure de 0 °C ce qui peut congeler vos médicaments.

GARDEZ VOS MÉDICAMENTS AVEC VOUS

Rangez tous vos médicaments — avec leurs prescriptions et la parapharmacie — et toutes les fournitures médicales dans votre sac à main, ils resteront ainsi avec vous. Non seulement ils seront moins susceptibles d’être perdus, mais également ils ne seront pas exposés à l’humidité ou les changements de température qui surviennent dans les zones de chargement et sur le tarmac.

Assurez-vous que vos médicaments sont dans leurs flacons d’origine pour éviter les problèmes de sécurité.

Certains pays peuvent également avoir des lois sur la façon dont les médicaments sur ordonnance sont étiquetés, vous pouvez donc rechercher ces informations avant votre voyage. Vous n’avez pas besoin de mettre des médicaments liquides dans un sac zippé, mais lorsque vous passez le point de contrôle de sécurité, vous devez informer l’agent de sécurité que vous les avez afin qu’ils puissent être contrôlés séparément.

Parfois, on vous demande de «laisser à la porte» votre bagage cabine juste avant l’embarquement en raison de l’espace limité dans l’avion. Dans ce cas, assurez-vous de prendre vos médicaments avec vous avant de remettre votre bagage cabine.

PRENEZ DES COPIES DE VOS PRESCRIPTIONS

Prenez une copie de toutes vos ordonnances et les coordonnées de votre médecin avec vous de sorte que si vos médicaments sont perdus, volés, ou deviennent inutilisables, vous serez capables d’en obtenir plus pendant votre voyage. Vous pouvez aussi prendre des photos des flacons prescrits et les garder sur votre smartphone ou d’avoir un email, PDF ou des photos de ces derniers afin que vous puissiez y accéder n’importe où ou quand vous en avez besoin.

Pour les voyages à l’étranger, ne prévoyez pas d’acheter des médicaments supplémentaires sur place, car leurs standards de médicaments peuvent être différents que ceux de votre pays d’origine. Si vous avez besoin d’emporter avec vous une provision de plus de 30 jours de fournitures, demandez à votre médecin et /ou votre pharmacie la possibilité d’avoir une ordonnance qui vous permette de prendre des médicaments supplémentaires pour votre voyage.

FIXEZ UN CALENDRIER DE TRAITEMENT

Les personnes atteintes d’un trouble thyroïdien ont souvent un horaire assez strict pour prendre des médicaments. Si vous devez traverser plusieurs fuseaux horaires, discutez à l’avance avec votre médecin de la meilleure façon de planifier votre prise de médicaments pendant que vous êtes loin de chez vous. Essayez de respecter un horaire aussi proche que possible de votre horaire habituel à la maison



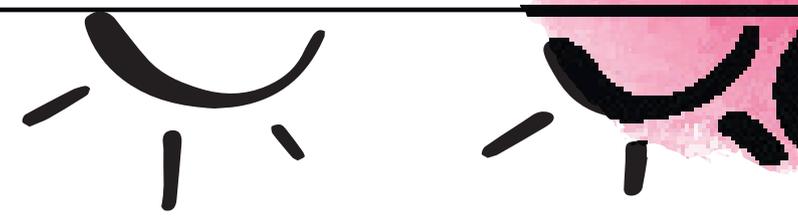


FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

Les Espagnols font régulièrement des siestas. C'est un luxe que tout le monde ne peut pas se permettre, mais si possible essayez de vous mettre quelque part et de faire une "power nap".



MY BED
is calling
~ and ~
I must go



PROTEGEZ VOUS

PROTEGEZ VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE AND RESTEZ HYDRATÉ

Une maladie auto-immune comme la thyroïdite de Hashimoto ou la maladie de Graves peut vous rendre plus susceptible de contracter des infections. Pour mieux vous défendre contre le fait de rester assis dans un espace clos et respirer le même air que vos compagnons de voyage (dont certains sont malades) :

- Assurez-vous de dormir suffisamment les jours précédents votre voyage.
- N'utilisez pas les coussins ou les couvertures de l'avion. Même s'ils sont scellés ils sont rarement nettoyés et peuvent contenir les germes des passagers précédents.
- Si la personne à côté de vous tousse demandez à être déplacé si possible.
- Buvez environ 2 à 3 dl de liquide par heure; eau et jus de fruit sont les meilleures options, car l'alcool et les boissons contenant du café peuvent être déshydratantes. Cela peut également vous aider à combattre la fatigue.

Évitez l'eau qui provient de l'avion lui-même; ça inclut le café et le thé fournis par la compagnie. Les réservoirs qui contiennent l'eau potable dans les avions sont rarement nettoyés, et des bactéries qui attaquent le système immunitaire ont été souvent retrouvées dans ces réservoirs. Demandez de l'eau en bouteille ou achetez-en avant l'embarquement.

Emportez des lingettes désinfectantes pour votre ceinture de sécurité, la tablette, et les accoudoirs. Les tablettes, en particuliers, se sont révélées être la source principale de bactéries sur les avions. Utilisez un désinfectant pour les mains après avoir touché tout ce que d'autres personnes ont touché, comme la lampe de lecture.

ATTENTION AU VOL AVEC DES INFECTIONS

Si vous avez pris froid ou attrapé une infection—particulièrement au niveau des oreilles, du nez, et/ou des infections des sinus—vous devriez annuler ou changer votre vol. La congestion peut entraîner des douleurs, un saignement, et peut être une rupture du tympan ou une détérioration des sinus car l'air ne circule pas aussi librement.

Si vous avez une infection et envisagez d'annuler votre voyage, demandez un certificat à votre médecin; de nombreuses compagnies vous rembourseront si vous fournissez ce certificat. Si vous devez voler en étant malade, contactez votre médecin pour savoir quelles sont les précautions à prendre. Certains médecins peuvent vous suggérer de prendre un décongestionnant ou de suivre d'autres consignes avant ou durant le vol.

EVITEZ D'ETRE DESHYDRATÉ

Alors que la plupart des maisons ont une hygrométrie supérieure à 30 %, l'humidité dans



Avoir une thyroïde qui ne travaille pas est particulièrement stressant, fatiguant pour le mental, le corps et l'esprit. Restez fort...



la cabine de l'avion est généralement inférieure à 20 p%, ce qui peut provoquer ou exacerber la sécheresse des yeux et de la peau —symptômes des troubles thyroïdiens traités quotidiennement. Si vous portez des lentilles de contact vous devrez porter des lunettes pendant le vol ou utiliser un collyre lubrifiant, car une humidité réduite dans la cabine peut provoquer une irritation des yeux. Si la peau sèche vous dérange , emportez avec vous un flacon de crème hydratante format voyage et une solution saline en spray pour votre nez si les capillaires de votre nez ont tendance à se déshydrater.

HABILLEZ VOUS CHAUDEMENT

Si vous souffrez d'intolérance au froid en raison de votre maladie thyroïdienne, assurez-vous de porter des vêtements chauds lorsque vous voyagez en avion, car les avions sont notoirement froids. S'habiller avec plusieurs couches est une bonne idée, car vous pouvez porter / enlever des vêtements si votre température fluctue.

TRANSPORTER VOS MEDICAMENTS

MedActiv et Lifeina ont développé une gamme de solutions pour conserver vos médicaments pour la thyroïde à la bonne température tout le temps .

Ces solutions sont déclinées sous 2 technologies principales, qui sont des trousseaux réfrigérants et des mini frigo.

ICOOL

Les trousseaux iCool utilisent une nouvelle génération de blocs réfrigérants chimiques qui ne transpirent pas et qui possèdent un temps de décongélation plus long que les blocs traditionnels. The trousseaux iCool peuvent conserver vos médicaments entre 2 et 8°C jusqu'à 36 heures, en fonction du modèle choisi. Elles comprennent également des compartiments séparés pour le transport de vos accessoires. Disponibles sous les marques MedActiv (iCool) et Lifeina (LifeinaBag), ces trousseaux sont les accessoires parfaits pour les longs voyages en avion..



D'une élégance particulière, les sacs de transport LifeinaBag sont discrets et offrent une protection de 24 heures entre 2 et 8°C.

LIFEINABOX

LifeinaBox est un petit frigo destiné au transport sécurisé des médicaments fragiles. Connecté à une application qui surveille la température de vos médicaments, et avec une batterie intégrée de 6 heures, LifeinaBox est vraiment le meilleur exemple possible de conception centrée sur l'humain.



PETITES ASTUCES UTILES

Pour des raisons environnementales, de plus en plus d'hôtels utilisent une carte codée pour ouvrir les portes des chambres dans l'hôtel et utilisent ensuite cette carte comme interrupteur pour allumer et éteindre l'électricité dans la chambre. Ceci veut dire que quand vous quittez votre chambre d'hôtel, vous prenez votre carte et éteignez toute l'électricité dans votre chambre, inclus le petit frigo où vous gardez peut-être vos médicaments au frais. Pour contourner ce problème, utilisez n'importe quelle vieille carte en plastique (carte FNAC, carte de visite, etc.) comme interrupteur et laissez-la en permanence dans la chambre pour que l'électricité reste allumée

Si vous avez besoin de congeler vos pains de glace pour votre trousse isotherme avant de quitter l'hôtel, les frigos dans les chambres d'hôtel ne sont généralement pas de très bonne qualité et ne congèlent pas bien les pains de glace. Demandez plutôt au bar de l'hôtel de les congeler pour vous. Après tout, ils ont toujours besoins de glace dans les bars et ont donc des congélateurs de très bonne qualité

SITES UTILES

[Carte Européenne d'Assurance](#)

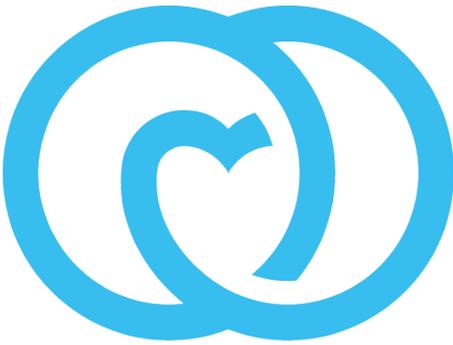
[Google translate](#)

[MedActiv](#) (transport des médicaments)

[Lifeina](#) (le plus petit frigo au monde)



LifeinaBox est le plus petit frigo au monde et est la solution idéale pour le transport sécurisé de la L-Thyroxine. Il conserve vos médicaments entre 2 et 8 ° C et vous donne la liberté de voyager n'importe où, n'importe quand.



lifeina

A PROPOS DE LIFEINA

Lifeina est une startup innovante dans le domaine du transport et de la conservation des médicaments fragiles. Nos produits sont conçus pour donner aux utilisateurs de ces médicaments la liberté de voyager tout en sachant que leur médicament est maintenu à une température optimale.

Les solutions de Lifeina sont spécialement conçues pour ajouter à la valeur du médicament utilisé. Stratégiquement situés à Paris, nous avons une solide réputation de toujours devancer les besoins de nos clients avec une approche liée à la satisfaction totale de l'utilisateur final du médicament.

Notre équipe d'experts comprend des médecins, des patients et des ingénieurs qui sont tous dédiés à trouver de meilleures solutions pour le transport des médicaments.

DÉPASSER VOS ATTENTES EN TRANSPORT ET STOCKAGE DES MÉDICAMENTS

Pour Uwe DIEGEL, créateur de la société, Lifeina représente un investissement personnel. *"En 2003, mon frère a failli mourir suite à un incident où son médicament a été congelé par erreur dans un hôtel. J'ai donc démarré cette société pour des raisons qui tiennent plus du personnel que du business. Lifeina est pour moi l'expression ultime de l'innovation au service de la santé. Si les produits de Lifeina sont si populaires, c'est par ce que ce sont des produits dessinés par des malades pour des malades et que pour chaque pathologie que nous abordons, nous parlons directement avec les utilisateurs pour vraiment cerner leurs besoins."*

LA MISSION DE LIFEINA

Lifeina défie le Status Quo dans le secteur des médicaments thermos-sensibles. Nous développons des solutions innovantes pour le stockage et la distribution des médicaments sensibles à la chaleur.

LA VISION DE LIFEINA

Un avenir où les utilisateurs de médicaments sensibles ne seront pas entravés par les limitations intrinsèques dictées par leur état de santé. Un avenir où les utilisateurs auront la liberté de prendre responsabilité de leur santé en utilisant les outils adaptés.

Contact Lifeina :

Lifeina SAS
6 rue de Castellane
75008 PARIS, France
Tel. +33 (0)1 42 66 15 59
hello@lifeina.com
www.lifeina.com

Live your life

**BON
VOYAGE !**



lifeina