

[Les Vacances](#)

Catégorie : [Déplacements](#)

Publié par Karine le 18-02-2006 23:00

Les personnes atteintes du Crohn ne partent jamais assez en vacances, qu'on se le dise !

Partir en vacances, pour la personne atteinte de MICI, demande une certaine organisation.

C'est à ce prix que les vacances se passeront au mieux :

- Selon l'intensité des crises et selon le degré d'altération interne, les traitements peuvent être plus ou moins lourds (quelques fois à base d'injection- nos amies les infirmières sont disponibles un peu partout en France)
- Dans la majorité des cas, les traitements médicamenteux sont à prendre tous les jours.

Ne pas hésiter à en parler à son médecin traitant bien avant le départ, ce dernier pourra alors fournir les traitements nécessaires pour la durée du voyage. Par expérience, avant le départ.

Il vaut mieux réunir « les incontournables » même si le besoin ne s'en fait pas ressentir au moment du départ ;

- crèmes,
- anti-diarrhéiques habituels,
- sans oublier un petit stock de mouchoirs en papier fort utile en maintes occasions.

Le Crohn n'empêche pas de voyager et d'être libre !

Il complique simplement l'organisation quotidienne de la vie en vacances. La prévoyance et l'organisation personnelle éviteront bien des situations délicates.

Les personnes atteintes de MICI comprendront bien ce que je veux dire par « situations délicates »...

Le camping :

Le camping peut apparaître « compliqué » suivant les crises et leur intensité, mais il est tout à fait possible d'assurer le maximum de confort et de profiter au mieux de ses vacances. A vous les plages de sable fin, les promenades en campagne ou les voyages d'aventuriers ! **Les p'tits trucs :**

-

Il est conseillé de trouver une place pas très loin des p'tits coins pour les « cas d'urgence nocturne » par exemple. Profitez donc de ces « échappées nocturnes » pour observer le ciel qui vous offrira milles merveilles étoilées.

-

Munissez-vous de lingettes disponibles en hypermarché qui permettront de se sentir net en toute occasion et à tout moment.

-

Je conseillerais d'adopter une alimentation en accord avec les activités de la journée ; (Il est difficile de trouver un p'tit coin sur la plage, par exemple...)

Suivre un régime sans résidu permettra de réduire sensiblement les passages aux p'tits coins et vous pourrez ainsi passer des journées tranquilles et libres de toutes contraintes. Il est toujours possible de se faire plaisir à d'autres moments de la journée quand l'accès aux p'tits coins est moins laborieux.