

C'EST COMPLIQUÉ LA MALADIE DE CROHN

Un guide complet pour voyager avec la
Maladie de Crohn ou la Colite Ulcéreuse

par Uwe Diegel

illustré par Vianney Postic

A PROPOS DE CE GUIDE

Tout le monde a besoin de vacances. Mais si vous souffrez de la maladie de Crohn ou d'une colite ulcéreuse, vous réaliserez qu'on ne se sépare jamais vraiment de sa maladie. Vous et votre Crohn êtes compagnons de voyage. Heureusement, avec un peu de préparation, vous trouverez un moyen de vous entendre. Etre bien préparé vous aidera à atténuer les conjectures et le stress et vous permettra de vous détendre et de profiter de votre voyage.

Les personnes atteintes de maladie inflammatoire de l'intestin sont exposées à deux risques principaux pendant leur voyage :

- Une rechute qui peut être causée par des infections gastro-intestinales acquises pendant les déplacements, par une modification des habitudes alimentaires, par un oubli de prise de médicaments ou par une absence de médicaments.
- Attraper une maladie infectieuse dans un pays en développement, ce qui est souvent plus compliqué chez des patients atteints de maladies inflammatoires de l'intestin qui sont immunodéprimés.

Ce «A à Z du voyage avec Crohn» a été développé par Lifeina, une start-up médicale, entourée de spécialistes et de consultants médicaux internationaux. Nous essayons de vous fournir des informations factuelles et actuelles. Si vous avez des commentaires/questions sur la maladie de Crohn, connectez-vous à notre page Facebook (<https://www.facebook.com/lifeinatimeline/> (n'oubliez pas de nous aimer)) ou visitez-nous sur www.lifeina.com.

LE LIFEINA ART PROJECT

Depuis sa création, Lifeina est mécène des arts. Nous ne croyons pas seulement aux bonnes affaires, nous voulons également faire du monde

un endroit meilleur grâce à l'imagination. Imaginez l'explosion de créativité lorsque nous demandons à un artiste son impression sur un projet qui le touche au plus profond...

A PROPOS DE VIANNEY POSTIC

Vianney Postic (né en 1989) est concepteur UX/UI et peintre. Inspiré de Moebius et de la bande dessinée française du magazine Heavy Metal des années 70, il travaille principalement avec de l'encre, avec brosses ou stylos, selon le besoin et l'humeur. Après des études en histoire médiévale et latine, il s'est jeté corps et âme dans une carrière dans les arts et le design. Découvrez Vianney sur fb.com/kngmb

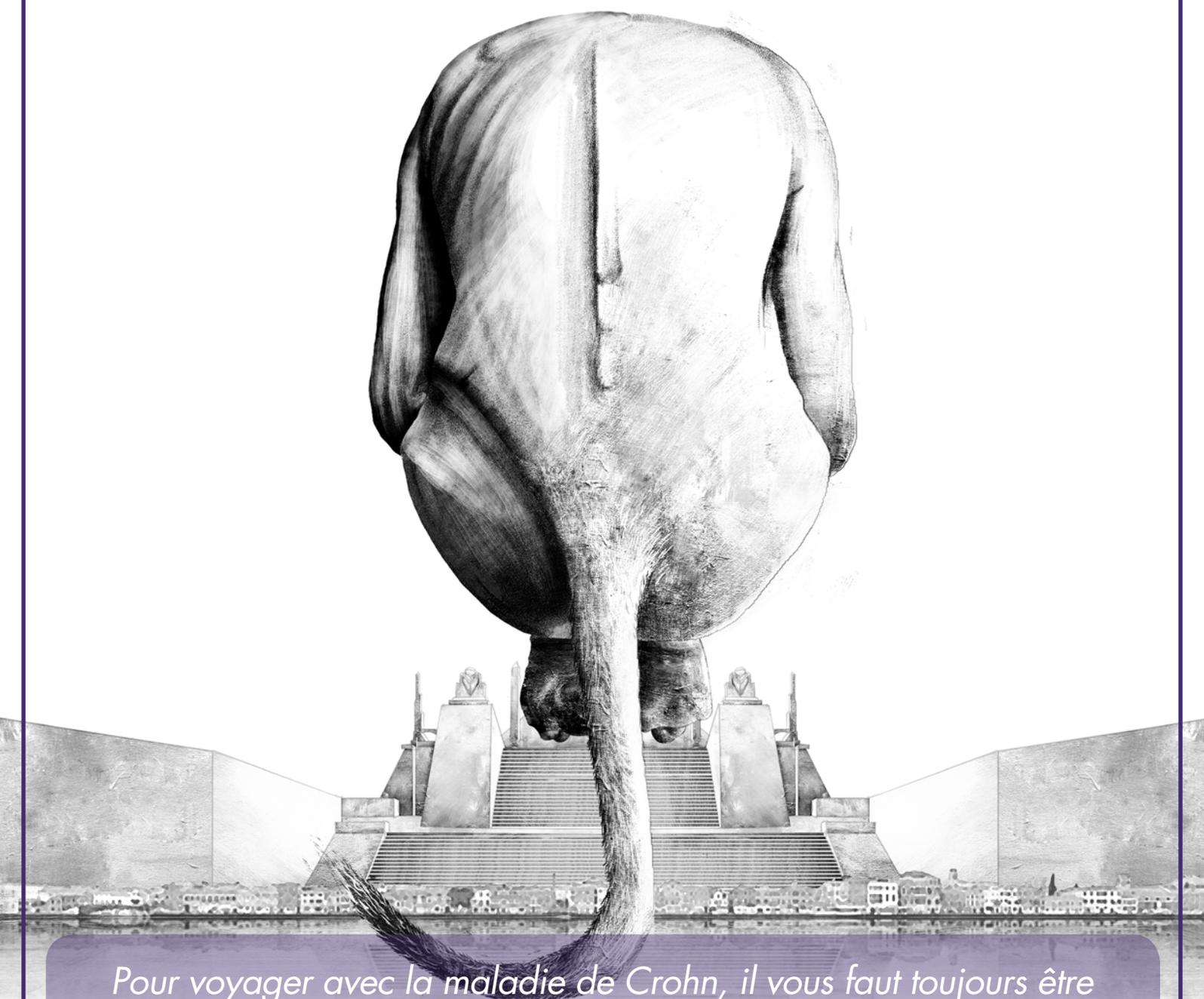
A PROPOS DE UWE DIEGEL

Uwe Diegel est un spécialiste de la fabrication d'instruments de diagnostic médical tels que la pression artérielle, la température, l'asthme et le diabète. Il est titulaire de plusieurs brevets relatifs à ces pathologies.



Après avoir étudié la musique au Canada et en Afrique du Sud, il a joué pendant plusieurs années dans le monde entier en tant que pianiste de concert. En 1992, il a changé de carrière suite à un accident à son bras droit et est entré dans le monde du diagnostic médical, développant rapidement un intérêt particulier pour les technologies cardio-vasculaires.





Pour voyager avec la maladie de Crohn, il vous faut toujours être prêt pour des situations difficiles... Soyez fort...

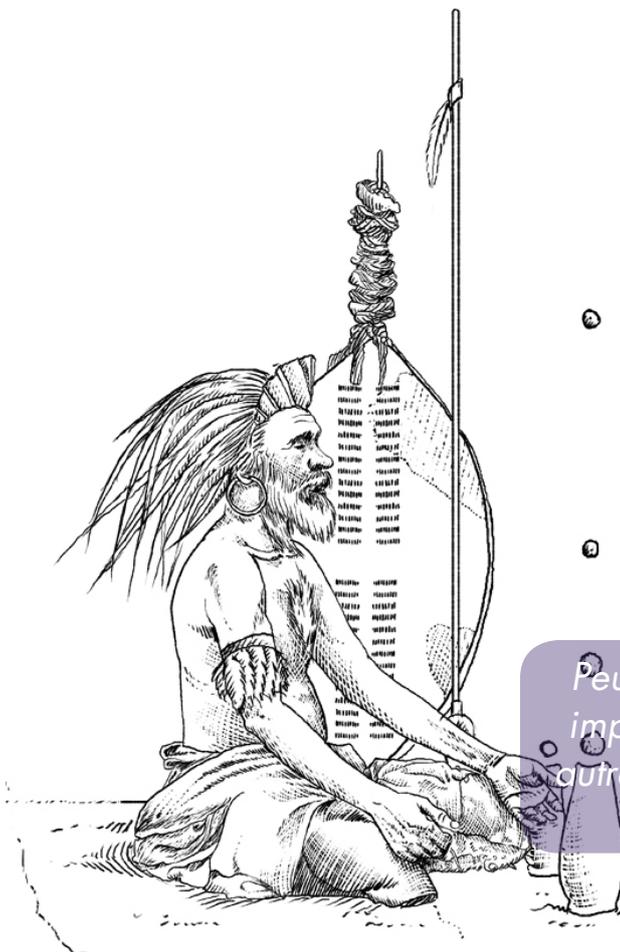
C'EST QUOI LA MALADIE DE CROHN ?

C'EST QUOI LE CROHN'S ?

La maladie de Crohn est une maladie intestinale inflammatoire dans laquelle une réponse anormale du système immunitaire provoque une inflammation chronique dans le tube digestif. La maladie de Crohn est souvent confondue avec une colite ulcéreuse, une maladie inflammatoire de l'intestin similaire qui affecte uniquement le gros intestin.

Environ 1,6 million d'Américains ont une maladie intestinale inflammatoire. Ce chiffre comprend environ 780 000 personnes atteintes de la maladie de Crohn et 907 000 avec une

colite ulcéreuse. Environ 3 millions d'Européens souffrent de MII avec un pourcentage similaire entre la Crohn et la colite ulcéreuse. Environ 10 personnes sur 100 000 personnes sont diagnostiquées avec la maladie de Crohn chaque année.



Peu importe combien vous vous sentez mal, peu importe combien vous ressentez le jugement des autres, rappelez-vous, vous êtes plus fort que vous ne le pensez ... Restez Zen



QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

Dans la maladie de Crohn, le système immunitaire attaque par erreur des bactéries saines dans le tractus gastro-intestinal. L'inflammation chronique provoque un épaississement de la paroi intestinale, ce qui déclenche les symptômes. La raison exacte pour laquelle cela se produit n'est pas claire, mais il existe un facteur héréditaire. Selon la Fondation Crohn's & Colitis des USA, entre 5 et 20% des personnes ayant une maladie inflammatoire de l'intestin ont un parent de premier degré avec une de ces maladies. Le risque est plus élevé pour la maladie de Crohn que pour la colite ulcéreuse, et plus élevé lorsque les deux parents sont touchés.

Il pourrait aussi y avoir un élément environnemental. Les taux de Crohn sont plus élevés dans les pays développés, les zones urbaines et les climats du Nord. Le stress et le régime alimentaire peuvent aggraver les maladies de Crohn, mais ne causent pas cette maladie. Il est probable que la maladie de Crohn soit causée par une combinaison de facteurs.

POURQUOI MOI ?

Tout le monde peut développer la maladie de Crohn ou une colite ulcéreuse. Cependant, les maladies inflammatoires de l'intestin sont habituellement diagnostiquées chez les jeunes adultes âgés de 15 à 30 ans. Les enfants sont deux fois plus susceptibles d'être diagnostiqués de la maladie de Crohn que d'une colite ulcéreuse. Les garçons développent des maladies inflammatoires de l'intestin à un taux légèrement plus élevé que les filles.

La maladie inflammatoire de l'intestin est plus fréquente chez les caucasiens que les Afro-Américains, les Asiatiques, les Hispaniques ou

les Indiens d'Amérique. Cependant, le taux de diagnostic chez les patients afro-américains est à la hausse, approchant le même taux que chez les caucasiens. Les juifs ashkénazes courent un risque supérieur à la moyenne de la maladie de Crohn.

En général, les personnes qui vivent dans des latitudes plus élevées sont plus susceptibles de développer la maladie de Crohn que celles des latitudes inférieures. Lors de la relocalisation d'une personne d'une région de faible latitude vers une région à haute latitude, le risque de développer la maladie de Crohn correspond à celui de la région de latitude élevée après une seule génération.

SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE CROHN

Les symptômes de la maladie varient d'une personne à l'autre, selon le type de Crohn. La forme la plus répandue est appelée iléocolite, qui affecte la fin de l'intestin grêle (iléon) et le gros intestin. Les symptômes comprennent de la douleur dans la partie inférieure ou centrale de l'abdomen. La diarrhée et la perte de poids sont courantes. L'iléite affecte uniquement l'iléon, mais provoque les mêmes symptômes.

Lorsque la maladie de Crohn affecte seulement le côlon, on l'appelle la colite granulomateuse de Crohn. Ce type de maladie provoque une diarrhée et des saignements rectaux. Les patients peuvent développer des abcès et des ulcères dans la zone de l'anus. D'autres symptômes incluent des douleurs articulaires et des lésions cutanées.

D'autres symptômes généraux de la maladie de Crohn comprennent la fatigue, la fièvre et les sueurs nocturnes. Certains patients éprouvent un besoin urgent de vider leurs intestins. La constipation peut également poser problème.



Les femmes peuvent avoir une interruption de leur cycle menstruel. Les jeunes enfants peuvent avoir un retard de développement.

La plupart des malades de Crohn ont des épisodes d'activité de maladie suivis de rémissions. Le stress d'une éruption peut entraîner une anxiété et un retrait social.

QUELQUES STATISTIQUES ET FAITS SUR LA MALADIE DE CROHN

- On estime qu'entre 5 et 20 % des malades de Crohn ont un parent de premier degré qui est également atteint de la maladie.
- La maladie inflammatoire de l'intestin est généralement diagnostiquée chez les jeunes âgés de 15 à 30 ans.
- Les garçons sont plus susceptibles de développer une maladie inflammatoire de l'intestin que les filles, bien que la maladie de Crohn affecte également les hommes et les femmes.
- Les personnes vivant à des latitudes plus élevées sont plus susceptibles d'avoir la maladie de Crohn que celles qui vivent dans des latitudes inférieures.
- Avec un traitement approprié, environ 50% des patients de Crohn n'auront que des symptômes de maladie légers ou seront en rémission après cinq ans.
- Plus de 200 000 hospitalisations ont été déclarées aux États-Unis en raison de la maladie de Crohn en 2015.
- Le coût du traitement des patients atteints de la maladie de Crohn pendant une année est en moyenne de 10 000\$.
- 11% des patients atteints de Crohn seront incapacité par cette maladie.
- Le tabagisme double le risque de développer une maladie de Crohn.
- Les Caucasiens et les Juifs Ashkenazes sont plus enclins à la maladie de Crohn.

7 FAITS ET FICTIONS SUR LA MALADIE DE CROHN

Il existe de nombreuses légendes urbaines concernant la maladie de Crohn, son traitement et la façon de vivre avec elle. Chaque personne qui souffre de la maladie de Crohn est différente ... Il n'y a pas d'approche «universelle» adaptée à tous les patients. La maladie inflammatoire chronique de l'intestin (Crohn) varie considérablement d'une personne à l'autre.

1. FICTION : la maladie de Crohn peut être guérie. Il n'y a pas de remède connu pour Crohn's. Elle peut être gérée mais pas guérie. La Crohn and Colitis Foundation of America (CCFA) fait de la recherche pour mieux comprendre la maladie de Crohn, aider les personnes à haut risque et finalement trouver un remède.

2. FAIT : La plupart des personnes atteintes de la maladie de Crohn finiront par nécessiter une intervention chirurgicale. Environ 70 % des personnes atteintes de Crohn auront besoin d'une intervention chirurgicale lorsque les médicaments ne contrôlent plus les symptômes, tels que les saignements, les nausées, la perte de poids, la fièvre et la fatigue, ou lorsqu'ils développent une fistule, une fissure ou une obstruction intestinale. La chirurgie implique généralement l'élimination de la partie affectée de l'intestin.

3. FAIT : Le traitement précoce est le meilleur. Le traitement précoce aide à minimiser le risque de



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.

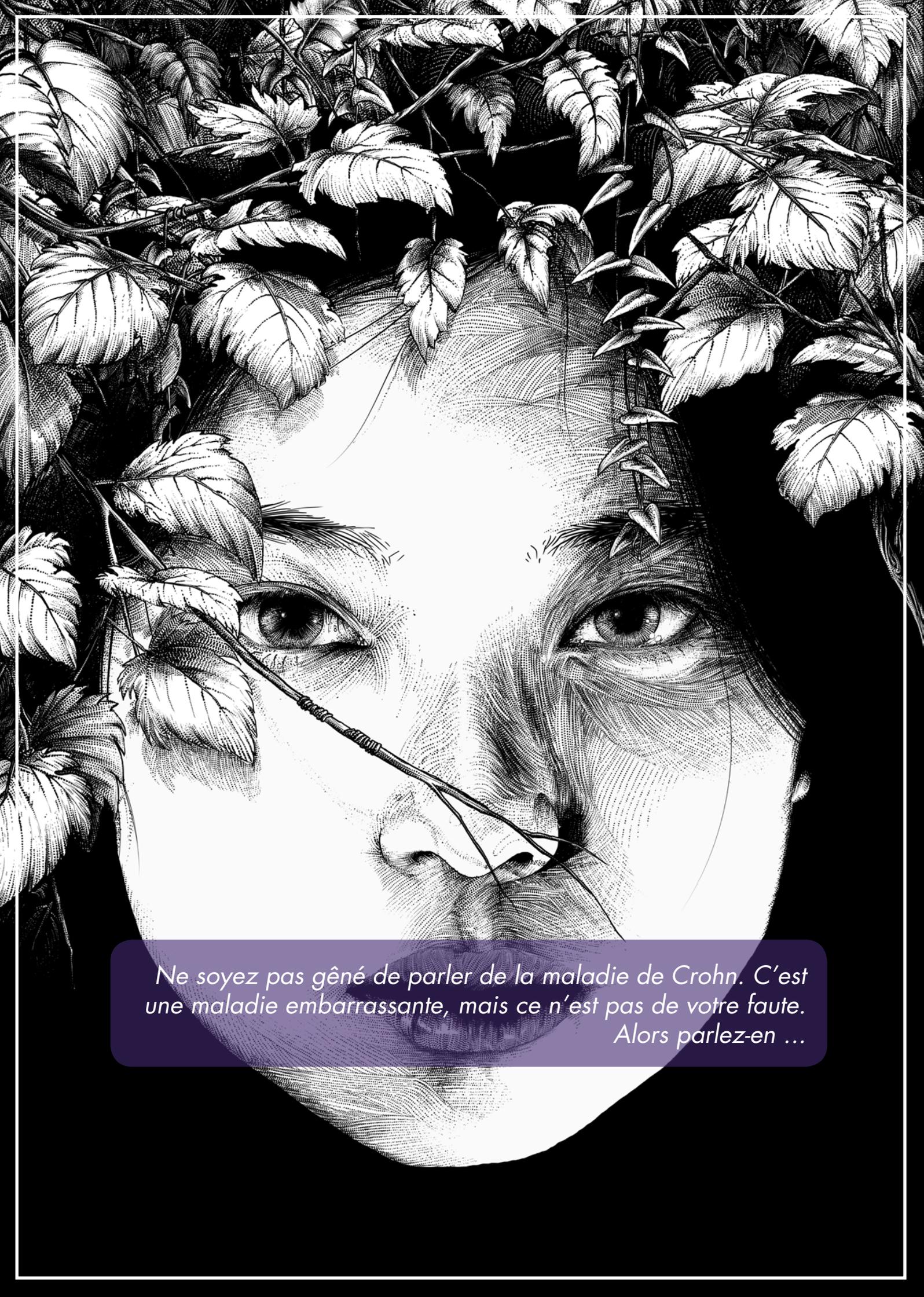
*This treatment requires that he/she be
allowed to carry the drug and the
needles used for the injections in the
cabin of the plane. The drug must be
maintained at a temperature
between +2° C and +8° C during
the period of travel.*

Certificat médical établi à :

Medical certificate made in : _____

Date : _____

Signature :



*Ne soyez pas gêné de parler de la maladie de Crohn. C'est
une maladie embarrassante, mais ce n'est pas de votre faute.
Alors parlez-en ...*

complications. Et la plupart des médicaments sont plus efficaces lorsque la maladie n'est pas aussi avancée.

4. FICTION : Vous pouvez arrêter de prendre votre médicament une fois que vous sentez mieux. Même si vous n'avez aucun symptôme et que vous vous sentez mieux, il est essentiel de continuer vos médicaments. Crohn's est une maladie progressive et affecte certains patients plus que d'autres, entraînant des rechutes si le programme de médicaments n'est pas suivi.

5. FAIT : Le régime alimentaire est important pour la maladie de Crohn. Bien qu'il n'y ait pas de «régime de Crohn» qui fonctionne pour tous, il faut adapter ce que vous mangez à vos besoins spécifiques. Pendant les éruptions, il vaut mieux manger de petits repas tout le long de la journée et éviter des aliments gras ainsi que des aliments riches en fibres. Si votre médecin vous dit que vous avez un rétrécissement dans la partie de votre appareil digestif appelé l'iléon (ce qui se produit dans environ les deux tiers des personnes atteintes d'une maladie de Crohn), un régime faible en fibres et à faible teneur en résidus peut minimiser vos symptômes. Ce régime exclut les aliments riches en fibres comme les fruits crus, les légumes, les noix et les graines.

6. FICTION : Il est prudent de rester sur les stéroïdes à long terme. Votre médecin peut vous donner des stéroïdes pour traiter une infection aiguë parce qu'ils agissent rapidement; la plupart des gens se sentent mieux en quelques jours. Par contre, les stéroïdes ne doivent pas être utilisés pour maintenir la rémission en raison de leurs effets secondaires à long terme, tels que l'hypertension artérielle, l'hyperglycémie, les os affaiblis, les sautes d'humeur, l'insomnie et la prise de poids.

7. FICTION : Il faut arrêter de prendre vos médicaments pendant votre grossesse. Les bébés nés de femmes enceintes qui ont pris des médicaments pour leur maladie

intestinale inflammatoire n'avaient pas de taux d'anomalies ou d'infections congénitales supérieurs à la moyenne, selon une étude sur plus de 1 100 femmes publiée en août 2012.

N'écoutez pas les légendes urbaines et écoutez toujours les conseils de votre professionnel de santé.

QUOI PRENDRE - LE KIT DE SURVIE DE CROHN

En cas d'urgence, voici certaines choses que vous voudrez absolument avoir avec vous :

- médicaments sur ordonnance dans leur emballage original
- anti-diététiques et anti diarrhéiques en vente libre
- tissus jetables et lingettes humides
- désinfectant pour les mains
- un changement de sous-vêtements et de tenue
- compléments alimentaires
- snacks

LES BASES

Quelques autres choses à considérer avant votre voyage :

- N'oubliez pas de commander vos médicaments dans les délais prévus.
- Assurez-vous d'inclure une liste de contact pour les médecins, les hôpitaux et les pharmacies situés dans vos destinations de voyage.
- Apportez des photocopies de votre dossier médical, prescriptions, cartes d'assurance, passeport et permis de conduire.
- Vérifiez auprès de votre médecin si vous avez besoin d'un vaccin et prenez une assurance voyage pour couvrir des problèmes de santé inopinés.
- Apprenez à dire «médecin», «hôpital»,



VOYAGER AVEC LE CROHN'S...

«pharmacie» et d'autres termes potentiellement vitaux dans la langue de votre destination.

- Obtenez un lexique international de médicaments IBD génériques.



La plupart des médicaments utilisés pour traiter la maladie de Crohn (Humira, Cimzia, etc.) sont sensibles à la chaleur et doivent être conservés à une température entre 2 et 8 ° C. C'est pourquoi nous avons développé LifeinaBox, le plus petit réfrigérateur du monde, pour aider les personnes atteintes de Crohn à se déplacer n'importe quand, n'importe où, en sachant que leurs médicaments sont maintenus exactement à la bonne température.

PARLEZ-EN À VOTRE AGENT DE VOYAGE

Dites à votre agent de voyage que vous souffrez de la maladie de Crohn ou d'IBD et expliquez les exigences spécifiques que le voyage pourrait entraîner. De cette façon, votre voyage peut être planifié sur mesure pour mieux répondre à vos besoins. Une connexion manquée dans un aéroport peut ruiner même les vacances les mieux préparées. Lorsque vous réservez votre voyage en avion ou en train,

choisissez un siège à côté des toilettes pour des raisons de facilité d'accès.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

Consultez votre médecin avant de planifier vos vacances. Discutez de votre itinéraire avec lui et développez des plans pour les repas et les médicaments, en particulier lorsque vous voyagez dans de différents fuseaux horaires. Demandez à votre médecin quoi faire si vous devenez malade en vacances.

VACCINS

Comme pour tous les plans de voyage, assurez-vous toujours de faire vos vaccinations et de prendre vos médicaments.

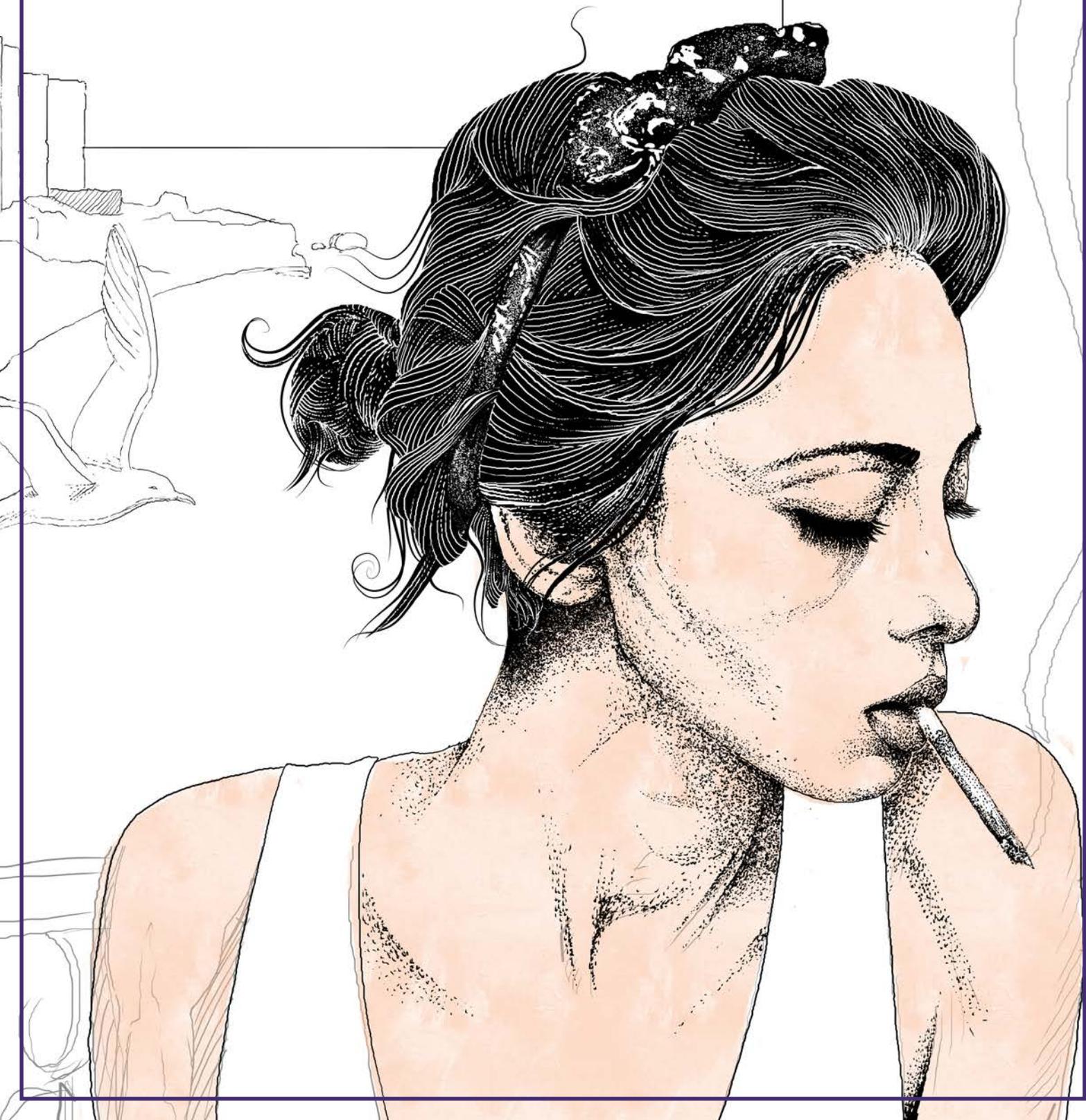
Parlez-en à votre médecin au moins 8 semaines avant le voyage. Si vous êtes traité pour une maladie intestinale inflammatoire, vous pouvez également avoir besoin de vaccins contre les maladies suivantes, selon la destination de votre voyage:

- Fièvre jaune
- Hépatite A
- Hépatite B
- Choléra
- Rage
- Encéphalite méningococcique
- Encéphalite japonaise
- Tuberculose

Par contre, si vous utilisez des stéroïdes, des immunomodulateurs ou des traitements biologiques pour votre colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn, vous devriez éviter certains vaccins (contre la fièvre jaune, le choléra et



*Rappelez-vous que fumer avec la maladie de Crohn augmente les chances de rechutes et signifie plus de médicaments et de chirurgies.
Ne fumez pas ...*



la tuberculose) car ces médicaments peuvent affecter votre capacité de réaction aux vaccins. Consultez toujours avec votre médecin pour savoir quels vaccins vous conviennent.

VOYAGER AVEC UNE OSTOMIE

Il va sans dire qu'il vaut toujours mieux prendre trop que pas assez.

Pré-embarquez le train pour obtenir le meilleur siège. Trouver la bonne place peut faire une énorme différence sur un train. Dites simplement que vous avez un handicap médical et montrez votre carte d'alerte médicale et les gens se plieront en deux pour vous. Assurez-vous de vous asseoir près des toilettes, et que vous êtes bien à l'aise avant que le train ne se remplisse.

Si vous voyagez en avion, essayez de

sélectionner votre siège à l'avance. Assurez-vous de vous asseoir près des toilettes, et que vous êtes bien à l'aise avant que l'avion ne se remplisse.

AUTRES CONSEILS

- Il est préférable de voyager lorsque votre maladie est stable.
- Assurez-vous d'avoir une assurance de voyage adéquate pour couvrir votre MII.
- Obtenez une lettre de votre spécialiste décrivant vos antécédents médicaux et vos médicaments.
- Choisissez bien votre destination de voyage. Un voyage en randonnée autour de la Birmanie entraînera différents risques et nécessitera plus de préparation que d'aller aux USA. Prenez en considération votre santé actuelle et les installations disponibles dans le pays que vous visitez.
- Besoin de vaccins avant votre voyage?



Planifiez bien à l'avance (8 semaines) et visitez une clinique de voyage. Il peut y avoir des réactions entre vos médicaments et les vaccins, donc planifiez bien.

- Assurez-vous de prendre suffisamment de médicaments avec vous.
- Prenez toujours un écran solaire pour vous protéger contre les rayons du soleil. Certains médicaments utilisés dans les MII, comme l'azathioprine ou la mercaptopurine, peuvent rendre votre peau plus sensible au soleil et l'écran solaire est très important pour prévenir le risque de cancer de la peau.
- Si vous recevez un médicament qui doit être conservé au froid, vérifiez que votre hébergement dispose d'un réfrigérateur dans la chambre.
- Choisissez l'hébergement qui vous convient. La salle de bain est-elle privée ou partagée ? Si elle est partagée, est-elle au même étage ?
- Si le stress empire vos symptômes, planifiez votre voyage pour être aussi détendu que possible. Un itinéraire chargé peut sembler excitant, mais vous risquez de vous sentir tellement épuisé que vous ne pourrez pas profiter de votre voyage.
- Voyage organisé ou indépendant ? Un tour en groupe peut vous faire gagner du temps et être plus facile. L'organisateur saura comment accéder aux soins médicaux et où se trouvent les toilettes.
- Travailler à l'étranger ? Si vous prévoyez de faire un travail d'aide sociale dans un pays en développement, vous risquez peut-être de contracter certaines infections. Cela devrait être discuté avec votre équipe d'IBD / agence de voyage.

ASSURANCE VOYAGE

Assurez-vous d'avoir une assurance voyage pour couvrir votre voyage et conservez des copies de vos documents d'assurance en cas d'urgence. Avant de partir, assurez-vous que votre assurance est adéquate et couvrira vos

problèmes liés à la MII. Malheureusement, de nombreuses assurances excluent les maladies préexistantes et refuseront probablement les réclamations. Assurez-vous donc que votre assurance offre une couverture complète. Vous devrez peut-être également confirmer que vous ne voyagez pas contre les avis de votre médecin.

LA MALADIE DE CROHN DANS UNE LANGUE ÉTRANGÈRE

Apprenez à dire «J'ai la Maladie de Crohn» et «Où sont les toilettes ?» dans la langue ou les langues des pays que vous visitez. Essayez de savoir quels sont les mots importants dans le pays où vous voyagez au cas où vous avez une urgence médicale ou si vous devez laisser savoir que vous souffrez de la maladie de Crohn.

L'ALIMENTATION ET LA MALADIE DE CROHN

Prenez toujours avec vous un kit de survie alimentaire qui vous convient. Il existe peu de preuves que les aliments provoquent réellement la maladie de Crohn. Mais pour les personnes atteintes, certains aliments comme les produits à haute teneur en matières grasses et les produits laitiers peuvent aggraver les symptômes. Évitez bien sûr le beurre, les sauces à la crème et les fritures pendant les vacances. Amenez vos propres aliments que vous connaissez et qui ne vont pas aggraver vos symptômes. Il est peut-être judicieux de faire savoir à votre groupe que vous suivez un régime particulier.

Les châtaignes à Noël sentent bon, mais cela



ne signifie pas que vous voulez les ajouter à votre assiette. Les aliments riches en fibres sont particulièrement difficiles pour le système digestif pour ceux qui souffrent de la maladie de Crohn. Si vous êtes confronté à un buffet de vacances, évitez les aliments dans la famille des choux, comme le brocoli et le chou-fleur, ainsi que les noix, les graines, le maïs et le pop-corn. Si les fruits et légumes crus vous dérangent, prenez à la place des options cuites à la vapeur ou au four.

Prendre part à un grand repas de vacances est un grand non-non pour les personnes atteintes de Crohn. Manger de petits repas fréquents (cinq ou six par jour) est la meilleure façon de garder les symptômes à distance, mais cela ne veut pas dire que vous devez éviter la table de vacances en famille. Avant le grand festin, évitez les grignotages et les hors-d'œuvre pour que lorsque vous vous asseyez pour manger, il vous sera plus facile de manger quelques éléments de choix, plutôt que de nourrir vos symptômes.

Buvez avec modération. Les fêtes de fin d'année signifient généralement la consommation en excès d'alcool, mais pour certaines personnes atteintes de la maladie de Crohn, cela peut aussi signifier une éruption infaillible de symptômes. Et l'alcool peut aussi causer des complications si vous prenez certains médicaments. Avec une meilleure compréhension de vos limites, vous pouvez encore boire un verre pendant les vacances. Mais si vous savez que l'alcool est un problème pour vous, prenez plutôt un chocolat chaud pour entrer dans l'esprit des fêtes.

Buvez de l'eau. Boire beaucoup de liquide peut aider avec les symptômes de Crohn, mais certains fluides peuvent aggraver les choses. Les boissons qui contiennent de la caféine stimulent vos intestins et peuvent aggraver la diarrhée. Les boissons gazeuses produisent souvent du gaz. Buvez de l'eau à la place, ou prenez un verre ou deux d'eau entre les boissons gazeuses ou

le café. L'eau aidera également à absorber et à arroser les aliments potentiellement gênants.

GUIDE DE SURVIE DU RESTAURANT

Si vous avez la maladie de Crohn, vous devez être pointilleux sur ce que vous mettez dans votre bouche, et sortir pour manger peut être un défi, en particulier si vous avez une poussée. Suivez ces 8 conseils afin d'éviter d'aggraver une éruption et de tirer le meilleur parti de votre expérience culinaire.

ÉTUDIEZ LE MENU

Recherchez en ligne le menu du restaurant. Et ne soyez pas timide avant d'appeler le restaurant. Beaucoup de restaurants modifieront sans problème leurs plats pour vous, remplaçant la crème avec du lait dans leur soupe ou purée de pommes de terre, par exemple, surtout si vous leur demandez à l'avance.

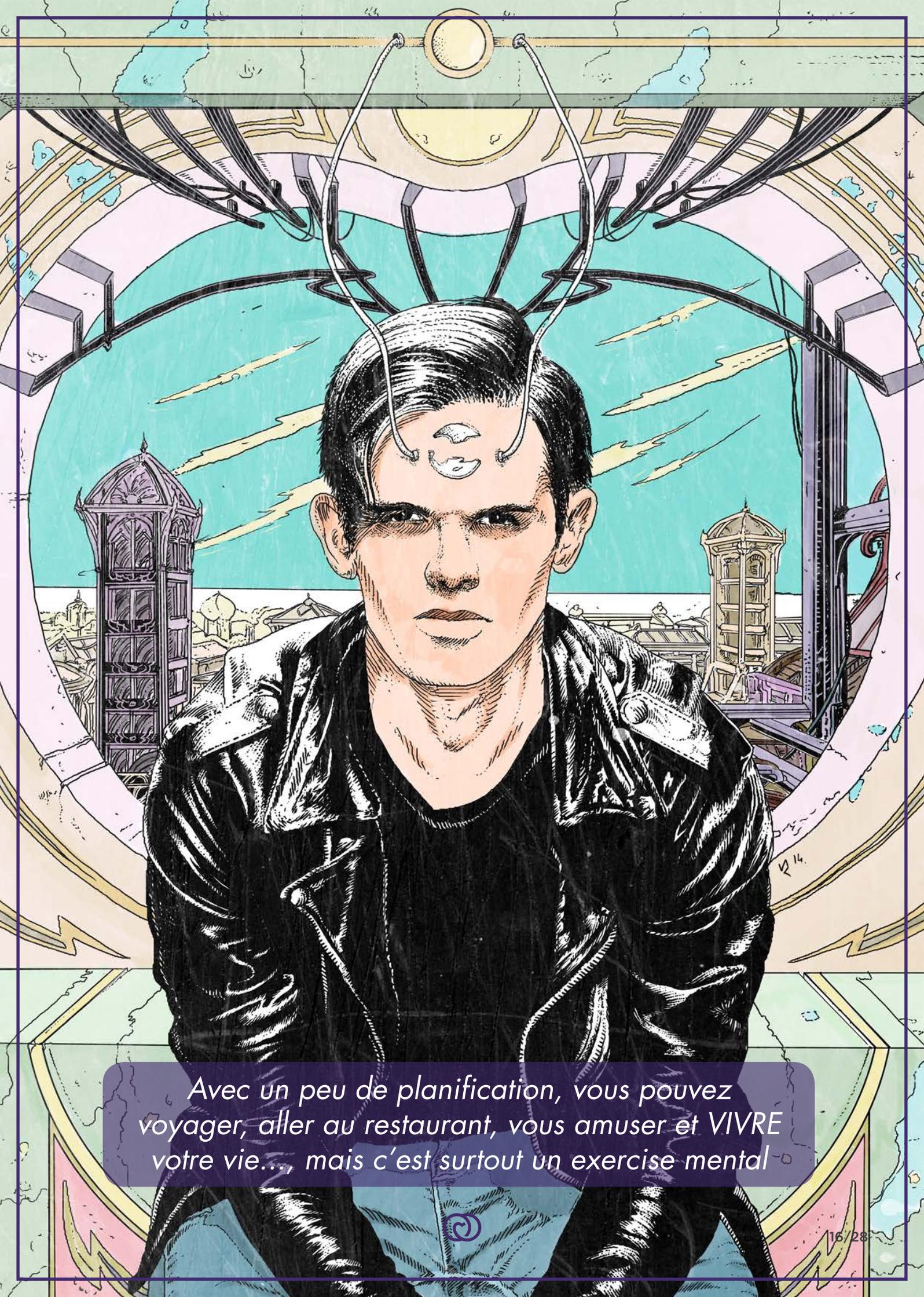
CONNAISSEZ VOS DÉCLENCHEURS

Bien que les tolérances alimentaires soient différentes pour tous, certains groupes d'aliments sont des problèmes courants: les produits laitiers, les aliments gras et les fruits et légumes crus. Par contre, les sandwiches à la viande maigre comme la dinde, ou l'avocat à la place de la laitue ou de la tomate, ou des aliments bien cuits comme la purée de pommes de terre, le riz et les légumes sont plus facilement tolérés





Lorsque vous réservez un restaurant, un avion, un train ou un bus, n'hésitez pas à demander un siège près d'une salle de bain, et foutez-vous complètement des regards obliques des passants honnêtes...



Avec un peu de planification, vous pouvez voyager, aller au restaurant, vous amuser et VIVRE votre vie..., mais c'est surtout un exercice mental



ON THE ROAD AGAIN !

EXPLOREZ LES CUISINES EXOTIQUES

Certaines cuisines ont tendance à être mieux tolérées que d'autres. Les aliments épicés comme la cuisine indienne ou mexicaine sont généralement plus difficiles à tolérer. La cuisine japonaise comme la soupe miso, le riz collant ou le saumon peuvent être un bon choix.

APPORTEZ VOTRE PROPRE NOURRITURE ET VOS COLLATIONS

Les longs voyages en voiture vous donnent faim. C'est toujours agréable de grignoter quelque chose. Mais évitez les aliments chargés en sucre, gras et sel dans les stations-service. Il est préférable d'apporter vos propres collations. De cette façon, vous saurez ce que vous mettez dans votre corps et comment votre corps réagit. Vous ne savez pas quoi apporter ? Considérez les fruits secs, le granola, les craquelins de riz ou les biscuits à l'avoine. En fait, tout ce qui fonctionne pour vous à votre connaissance.

CHANGEZ VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

Si vous n'êtes pas à l'aise pour voyager et que vous êtes constamment préoccupé par la recherche de toilettes, vous ne voulez pas ajouter plus de stress. Vous voudrez peut-être envisager de modifier votre mode d'alimentation pour la durée du voyage. Ralentir votre système digestif

vous empêchera de vous précipiter constamment vers les toilettes et vous aidera à survivre à un voyage avec la maladie de Crohn.

MANGEZ LEGER

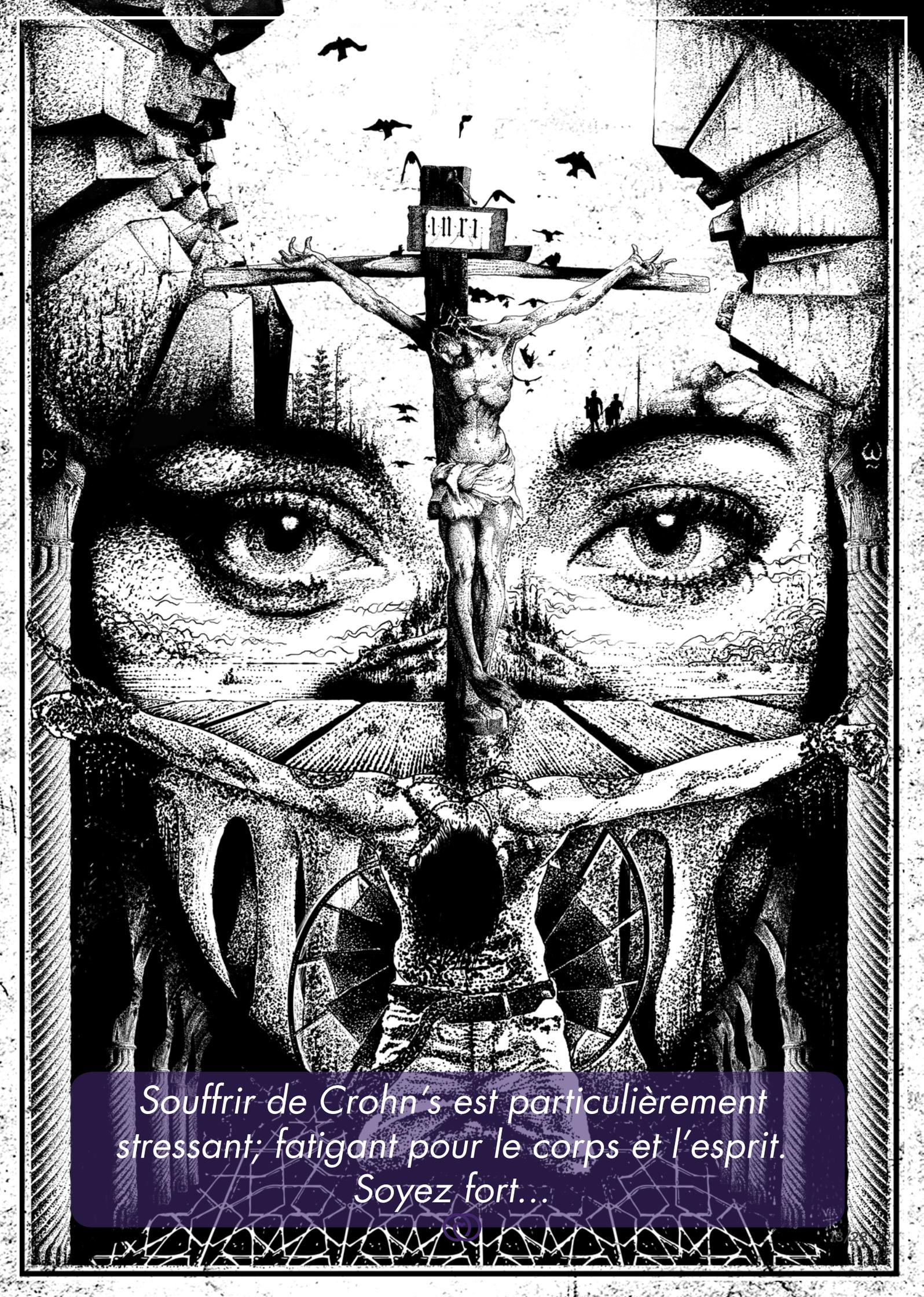
Ne mangez pas un repas lourd ou un petit-déjeuner copieux juste avant votre voyage en voiture. Vous voulez être doux et gentil avec vos intestins et leur donner le moins de travail possible. Buvez beaucoup d'eau et apportez une bouteille d'eau filtrée pour éviter d'attraper des bactéries. Évitez de mettre de la glace dans vos boissons.

Si vous voulez vraiment "fermer" votre système digestif, pour éviter le redouté #2 sur la route, n'utilisez que des nutriments fluides. Vous pouvez commencer 12 heures avant votre voyage. Prenez de grandes quantités de bouillon clair, de thé, de jus de canneberge et d'autres jus légers. Cela vous tiendra hydraté et nourri lors de votre voyage. Ne mangez pas un gros repas directement après votre arrivée, mais continuez avec les liquides pendant une demi-journée de plus.

LA CONDUITE ET LA MALADIE DE CROHN

C'est compliqué de faire des longs voyages en voiture avec la maladie de Crohn. Être assis dans la voiture pendant plusieurs heures dans vos jeans serrés laissera des marques sur vos jambes et votre ventre. Une boucle de ceinture serrée fait mal à votre ventre à chaque bosse sur la route. Peut-être que vous avez mal au cul depuis la dernière visite aux toilettes. Assurez-vous de porter des vêtements confortables, comme des pantalons de pyjama ou des pantalons en lin en été. Peut-être même apporter un coussin gonflable pour s'asseoir, pour soulager la pression.





*Souffrir de Crohn's est particulièrement
stressant; fatigant pour le corps et l'esprit.
Soyez fort...*

PLANIFIEZ VOS ARRÊTS DE TOILETTE

La recherche des toilettes est très importante en cours de route. Voyagez avec votre propre papier toilette. Vous ne pouvez pas compter sur le papier de toilette fourni à votre arrêt de toilette. Les installations peuvent ne pas être aussi propres que vous avez l'habitude, alors assurez-vous d'apporter vos propres produits. Prenez également des lingettes humides ou des couches et un désinfectant pour les mains, au cas où. Prenez les choses dont vous avez besoin et gardez-les à portée de main lors de votre voyage en voiture.

Si vous rencontrez une détresse gastrique, une fièvre, des frissons, des étourdissements, des douleurs abdominales ou des selles sanglantes, vous devriez trouver une salle de bain immédiatement. Sinon, la condition pourrait empirer.

Avant de voyager, apprenez à traduire des mots comme «toilette», «urgent» et «urgence» dans la langue de votre destination. Que vous soyez à pied ou à roues, prenez le temps au préalable de localiser les toilettes publiques le long de votre itinéraire.

PRENEZ DES PAUSES

Il est tentant de conduire le plus rapidement possible. De cette façon, vous rejoindrez votre destination dès que possible et vous serez en sécurité. Par contre, prendre des pauses est important. Arrêtez la voiture et prenez de l'air frais. Promenez-vous et faites de l'exercice pour éviter la constipation. De cette façon, vous pourrez vous concentrer de nouveau et être un conducteur sûr et survivre à un voyage routier avec la maladie de Crohn.

DEVENEZ UN EXPERT EN TOILETTE

Sachez où se trouvent les toilettes. Tout ce que vous buvez et mangez est susceptible d'avoir un effet sur votre système. Si vous faites beaucoup de fêtes ou de voyages pendant les vacances, assurez-vous de savoir où se trouve la salle de bain en tout temps, en cas d'urgence. Selon vos symptômes, vous pouvez également emballer un sac de voyage avec des lingettes et un changement de vêtements.

Allez fréquemment aux toilettes. Les vacances peuvent entraîner de longues distances de déplacement, que ce soit par voie aérienne ou par voie terrestre. Les experts recommandent de prendre des pauses de salle de bains fréquentes pendant les séances de tourisme et les arrêts de la station-service, car une vessie pleine peut irriter le tract gastro-intestinal. Une bonne règle est d'aller à la salle de bain chaque chance que vous avez, car votre prochaine opportunité peut être plusieurs heures plus tard.

Prenez une belle marche rapide. Même de l'exercice doux, comme une promenade dans la neige, peut aider à réduire le stress, à soulager la dépression et aider la fonction intestinale. S'il fait trop froid pour aller dehors, essayez une autre forme d'exercice, comme le yoga dans votre salon ou une classe dans la salle de gym. Demandez à votre médecin quels sont les meilleurs exercices pour vous.

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION SITORSQUAT

Sitorsquat est une application mobile qui référence de nombreuses toilettes publiques à travers le monde. Sitorsquat trouvera des toilettes près de chez vous si vous êtes dans le besoin.



ÉVITEZ LES EMBOUTEILLAGES

Il n'y a rien de plus stressant que d'être coincé dans un embouteillage. Lentement, les voitures devant vous s'arrêtent et vous êtes coincé. Évitez le stress d'être coincé dans la circulation et prenez un détour lorsque l'option se présente. Ou mieux encore, arrêtez-vous à la première station-service et faites une pause. De cette façon, vous serez près de toilettes et vous ne devrez pas vous soucier d'avoir à y aller quand vous êtes coincé dans la circulation.

ACCEPTEZ DE LA COMPAGNIE

Si quelqu'un propose de conduire avec vous, acceptez l'offre. Il est préférable de conduire avec 2 personnes ou plus que tout seul. Surtout quand vous avez des poussées sévères et que vous ressentez de fortes douleurs à l'estomac. Il n'est pas responsable de conduire lorsque votre estomac vous fait plier de douleur sur le volant. Vous pouvez prendre des tours de conduite, ce qui n'est pas trop épuisant et ils peuvent vous distraire avec la conversation. Voyager ensemble peut vous aider à survivre à un voyage routier avec la maladie de Crohn.

GARDEZ DE LA MONNAIE SUR VOUS

Aller aux toilettes dans les installations publiques coûte souvent quelques dizaines de centimes. Vous ne voulez pas avoir à courir vers la voiture ou à demander à des étrangers pour la bonne quantité de monnaie lorsque vous avez besoin d'une toilette en urgence. Apportez suffisamment de pièces et gardez autant de monnaie que possible.

PASSEZ LA LIGNE

Avoir un handicap médical vous permet de sauter la longue procédure de sécurité à l'aéroport et vous pouvez utiliser la ligne de priorité. Si vous ne pouvez pas attendre dans de longues lignes en raison de la douleur, de l'urgence ou de toute autre chose qui en fait un défi, vous pouvez demander à la personne qui se trouve à l'entrée de la ligne s'il existe une ligne spéciale pour les personnes malades. N'oubliez pas de vous défendre. Ils ne peuvent pas dire non ! Une carte d'alerte médicale ou une note de votre médecin vous aideront à passer.

NE FUMEZ PAS

Si vous avez cessé de fumer ou si vous essayez de cesser de fumer, les vacances, avec leur rythme trépidant, peuvent susciter l'envie de prendre une cigarette. Mais le tabagisme avec la maladie de Crohn peut augmenter les chances de rechutes et signifier plus de médicaments et de chirurgies.

RESTEZ ZEN...

Gardez votre calme. Comme les aliments, il a également été montré que le stress aggrave les symptômes de la maladie de Crohn. Et même si votre calendrier de vacances reflète que vous avez récemment gagné un concours de popularité, vous ne devez pas succomber au chaos. Choisissez les sorties qui vous conviennent le plus et essayez de prioriser les événements que vous savez relativement sans stress. N'ayez pas peur de dire: «Non, merci.» Laissez les amis et les membres de la famille savoir que vous devez réduire votre calendrier social cette saison pour votre propre santé et votre bien-être.

Live your life



N'OUBLIEZ PAS VOS MÉDICAMENTS

Bien sûr, vous aurez besoin de vos médicaments. Si c'est une excursion d'une journée ou un voyage de plusieurs jours, assurez-vous d'apporter votre médicament. N'oubliez pas de les emballer, mais aussi de les garder à portée de main. Votre médicament n'est pas bon pour vous caché au fond de votre valise et dans le coffre de votre voiture. Surtout quand vous en avez absolument besoin, comme maintenant!

Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments pour couvrir toute la période de votre voyage. Il peut également être judicieux de doubler la quantité de médicaments dont vous avez besoin pour votre voyage et de mettre un ensemble dans vos bagages à main et l'autre dans les bagages à main de votre compagnon de voyage. De cette façon, vous aurez une sauvegarde si vous perdez une de vos valises pendant le voyage. Gardez vos médicaments dans des conteneurs correctement étiquetés, tels que délivrés par votre pharmacien, et conservez vos médicaments à la bonne température (entre 2 et 8°C).

Faites une liste de vos médicaments à l'avance et vérifiez que vous les avez tous. Vérifiez que vous connaissez les pharmacies dans la région et si vous êtes en mesure d'obtenir l'un de vos médicaments que vous avez oubliés. Si vous effectuez des voyages très longs (étudier à l'étranger, etc.), discutez de la façon dont vous pourriez organiser cela avec votre médecin.

Assurez-vous d'avoir vos médicaments ou au moins une partie de vos médicaments dans votre bagage à main. Prenez des fournitures et des médicaments supplémentaires en cas de perte ou de vol. N'oubliez pas d'inclure toutes les autres fournitures dont vous pourriez avoir besoin, y compris les aliments, l'eau potable et les médicaments contre les nausées et la diarrhée.

APPORTEZ UNE ÉCHARPE

Apportez une grande écharpe lorsque vous partez en voiture. C'est super pratique lorsque vous êtes au milieu de nulle part et qu'il n'y a pas de toilette à portée de vue. Et il n'y a rien d'autre en vue non plus. Avec une écharpe, vous pouvez créer une sorte de coin de confidentialité lorsque vous devez faire vos besoins. De cette façon, vous aurez un peu d'intimité et vous ne devrez pas montrer vos fesses à toutes les autres voitures qui passent.

PRESCRIPTIONS ET CERTIFICAT DE VOYAGE

Demandez à votre médecin de vous donner une prescription en anglais, car l'anglais est la langue la plus largement comprise par les médecins du monde entier.

Téléchargez un certificat de voyage et demandez à votre médecin de le compléter. Ce certificat de voyage indique que vous avez une MII et que vous ne devez pas être séparé de votre médicament et que ce médicament doit être conservé à une température comprise entre 2 et 8°C. Vous pouvez imprimer le certificat de voyage inclus dans ce guide.

CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE (EHIC)

Si vous êtes européen et voyager en Europe, cette carte vous donnera droit à des soins de santé gratuits ou peu coûteux dans la plupart des pays européens. La carte EHIC est gratuite



et est disponible sur le site internet de l'assurance maladie française (<https://assure.ameli.fr/>).

ASSISTANCE

Lors de la réservation, informez toujours votre compagnie aérienne ou votre agent de voyage si vous avez besoin d'aide pendant le voyage.

COPIES DE VOS PRESCRIPTIONS

Faites des copies de vos prescriptions et conservez-les dans vos bagages à main dans le cas où la sécurité des douanes ou de l'aéroport vous posera des questions sur les médicaments que vous portez.

DOUANES

- Informez les agents de sécurité que vous avez la maladie de Crohn et que vous portez des fournitures médicales. Votre médicament doit être muni d'une étiquette d'ordonnance avec votre nom.
- Tous les médicaments doivent être étiquetés avec le nom du fabricant.
- Les seringues ne sont autorisées par la sécurité que si vous transportez des médicaments.

Si vous prenez des médicaments, n'oubliez pas de les prendre avec vous en tout temps. Les scanners de sécurité utilisés lors de l'enregistrement ne nuisent pas à votre médicament. Cependant, si vos bagages sont soumis à des rayons X pendant une période plus longue que la normale, ou si les bagages sont radiographiés plusieurs fois, votre médicament peut perdre une partie de son efficacité. Donc, si possible, il est toujours préférable de leur demander de passer votre médicament à la main. Encore une fois, si vous prévenez les gardes de sécurité AVANT qu'ils ne posent des questions, ils se plieront en deux pour vous aider. Vous allez probablement finir par sauter la ligne et passer devant tout le monde.

OÙ PLACER VOS MÉDICAMENTS DANS L'AVION

Généralement, les zones de bagages dans un avion sont toutes pressurisées et maintenues à une température constante d'environ 5 ° C. C'est une norme pour la grande majorité des compagnies aériennes. Donc ce n'est pas un problème pour vous de mettre du médicament dans la cale. Cependant, si vous utilisez un vol inhabituel (par exemple dans les steppes de la Russie avec un avion militaire), veuillez noter que vos bagages pourraient être dans un environnement non pressurisé et qu'ils seront à basse température qui risquent de geler votre médicaments. Le médicament pour la maladie de Crohn est affecté par des températures extrêmes et ne doit jamais être stocké dans un avion non pressurisé. Il est important d'inspecter votre médicament avant chaque injection. Si vous remarquez quelque chose d'inhabituel avec son apparence, remplacez-le immédiatement. Les médicaments gelés développent des cristaux qui sont très inconfortables à l'injection.

En général, il est recommandé de ne jamais laisser vos médicaments et, si possible, de les transporter comme bagage à main, car si votre valise est perdue, cela risque de ruiner vos vacances. Partout où vous allez, conservez toujours suffisamment de médicaments pour la durée du voyage et un jour de plus.



Découvrez LifeinaBox, le plus petit frigo au monde, sur www.lifeina.com.



CONSEILS POUR DIFFÉRENTS TYPES DE VOYAGES

EN AVION

Assurez-vous de vous donner un temps supplémentaire avant votre vol, car lorsque vous arrivez à la vérification de sécurité avec des médicaments et des seringues, le contrôle de sécurité de l'aéroport peut prendre quelques minutes de plus.

Les compagnies aériennes proposent généralement des repas spéciaux à toute personne qui demande (mais vous devez les prévenir au moins 48 heures à l'avance), mais avec un peu de planification, les repas réguliers dans un avion peuvent normalement s'insérer dans votre alimentation habituelle. Ayez toujours des collations appropriées avec vous si votre vol ou le repas est retardé, ou si le repas fourni n'est pas approprié. Soyez conscient des changements de fuseau horaire et du moment de vos repas et préparez vos médicaments en conséquence. Si vous dormez pendant votre vol, utilisez un réveil ou demandez à l'agent de bord de vous réveiller aux heures de repas ou lorsqu'il est temps de prendre votre médicament.

Essayez de rester actif pendant votre voyage : traversez le terminal avant d'embarquer, faites des exercices d'étirement simples dans votre siège ou faites des cercles avec vos chevilles. Si possible, élevez vos jambes de temps en temps.



Si vous utilisez un médicament d'ordonnance, il est important de l'avoir avec vous et de savoir comment l'utiliser et tous les effets secondaires que vous pourriez avoir. Cela vous aidera à expliquer à l'agent de bord comment vous aider si vous en avez besoin.

Après un long vol, essayez de vous détendre pendant quelques jours pour remettre votre système en forme. Planifiez vos activités afin que vous puissiez intégrer vos médicaments et vos repas dans votre journée moyenne.

EN VOITURE

Que vous soyez un conducteur ou un passager, arrêtez-vous toutes les quelques heures pour étirer vos jambes et faire de l'activité physique pour améliorer la circulation dans vos jambes. Prenez vos médicaments, vos repas et vos collations aussi régulièrement que possible. Rappelez-vous que si vous êtes coincé dans un embouteillage ou une panne de voiture il ne sera pas toujours possible de trouver une salle de repos.

EN BUS

- Assurez-vous qu'il y a des toilettes à bord, surtout pour les longs voyages.
- Demandez un siège d'allée dans la mesure du possible

EN BATEAU

Les navires de croisière sont connus pour leurs buffets extravagants. Avec une si grande variété d'aliments, il est facile de faire des folies. Essayez d'obtenir un exemple de menu de la croisière et vous aurez alors une idée des types de repas servis et pourrez planifier vos repas en conséquence.

Restez actif pour compenser toute nourriture supplémentaire que vous mangez. Les bateaux de croisière offrent un large éventail d'activités ; essayez un cours d'aérobic, nagez ou faites une promenade romantique sur le pont au coucher du soleil.

C'est toujours une bonne idée de sensibiliser le personnel de croisière à votre Crohn en cas de problème.

MÉDICAMENTS PENDANT LE VOYAGE

Les médicaments ont parfois des marques et des doses différentes dans certains pays. Si vous avez besoin d'acheter des médicaments pendant votre voyage, assurez-vous que les marques et les doses sont les mêmes que ceux que vous utilisez normalement. Essayez d'utiliser vos propres médicaments et seringues dans les pays du tiers monde et évitez d'utiliser des aiguilles locales si elles ne sont pas stériles.

CHANGEMENTS DE FUSEAU HORAIRE

Les longs voyages traversent souvent plusieurs fuseaux horaires, donc une journée de 24 heures peut être prolongée ou raccourcie en fonction de votre sens de déplacement. Vous devriez ajuster votre programme de médicaments en conséquence. Votre contrôle peut être perturbé par une modification du calendrier, une activité modifiée ou une perturbation de vos habitudes de sommeil.

Si vous traversez plus de deux fuseaux horaires, vous devez préparer un programme de repas et de médicaments avec votre médecin.

NE BUVEZ PAS L'EAU

Évitez l'eau du robinet dans les pays en développement. Cela comprend des glaçons fabriqués à partir d'eau du robinet.



L'ALCOOL, CROHN ET LE VOYAGE

Le voyage équivaut souvent à des vacances où la consommation d'alcool pourrait être plus élevée que d'habitude. Pour réduire ce risque :

AVANT DE BOIRE DE L'ALCOOL ...

- Mangez des repas réguliers et prenez vos médicaments.
- Sachez où sont les toilettes les plus proches.

EN CONSOMMANT DE L'ALCOOL ...

- Mélangez toujours vos propres boissons. Utilisez moins d'alcool et étirez vos boissons avec des mixers sans sucre.
- Buvez lentement. Entre chaque verre, buvez un verre sans alcool.
- Sachez où sont les toilettes les plus proches.

APRÈS AVOIR BU...

- Dites à une personne responsable que vous avez bu.
- Rendez-vous à l'heure le lendemain pour tout repas ou médicament que vous prenez normalement.
- Sachez où sont les toilettes les plus proches.



SI VOUS DEVEZ MALADE EN VACANCES

Pendant les périodes de maladie, il est TRÈS IMPORTANT de :

- Appeler votre médecin ou aller dans une salle d'urgence si vous vomissez et/ou avez une diarrhée deux fois ou plus en moins de quatre heures.
- Se détendre.
- Si vous avez une assurance voyage, prenez vos documents avec vous à l'hôpital.

LE STOCKAGE DE VOS MÉDICAMENTS

Vos médicaments contre la maladie de Crohn ou les MII sont fragiles et doivent être stockés correctement, car ils deviendront rapidement moins efficaces s'ils sont exposés à des températures extrêmes. Si vos médicaments sont exposés à des températures inférieures à 0°C ou sont congelés, ils développent presque immédiatement des cristaux qui rendent l'injection dangereuse et inconfortable. La température de stockage idéale pour vos médicaments est comprise entre 2 et 8°C. À cette température, ils peuvent être maintenus presque indéfiniment.

TRANSPORT DE VOS MÉDICAMENTS

MedActiv (www.medactiv.com) a développé une gamme de sacs iCool spécialement conçus pour garder vos médicaments entre 2 et 8°C. Les sacs iCool utilisent une nouvelle génération de gel packs chimiques qui ne transpirent pas et qui ont une période de décongélation plus lente

que les paquets de glace traditionnels. Cela permet aux gens de conserver leurs médicaments en toute sécurité lorsqu'ils voyagent, au travail ou en vacances. Les sacs iCool conservent les médicaments jusqu'à 36 heures entre 2 et 8°C.

CONSEILS PRATIQUES

Pour des raisons environnementales, de plus en plus d'hôtels utilisent des cartes codées pour ouvrir les portes de leurs chambres et ces cartes sont souvent utilisées comme un commutateur pour allumer ou éteindre l'électricité dans la pièce. Cela signifie que lorsque vous quittez votre chambre d'hôtel, vous prenez votre carte avec vous et éteignez toute l'électricité dans votre chambre (y compris le petit réfrigérateur au bar où vous gardez vos médicaments frais). Pour contourner ce problème, utilisez simplement une carte plastique ancienne (une carte de librairie, une carte de visite, etc.) pour allumer l'alimentation dans votre chambre. Laissez-la en permanence dans la pièce afin que l'électricité reste allumée.

Si vous devez congeler les gel-packs de votre sac de voyage avant de quitter l'hôtel, les réfrigérateurs dans les chambres d'hôtel ne sont généralement pas de très bonne qualité et ne gèleront pas complètement vos gel packs. Au lieu d'utiliser le frigo dans votre chambre, descendez au bar de l'hôtel et demandez au barman de les congeler pour vous. Après tout, ils ont toujours besoin de glace dans les bars pour faire des gin tonics et ont donc des congélateurs de haute qualité.

SITES UTILES

[European Health Insurance Card](#)

[Google translate](#)

[MedActiv](#) (solutions de transport pour les médicaments sensibles)

[Lifeina](#) (le plus petit frigo au monde pour le transport de l'insuline)



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 dans l'incubateur CA Le Village 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 approchons, 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
CA Le Village
55 rue La Boetie
75008 PARIS, France
Tel. +33 (0)1 42 66 15 59
hello@lifeina.com
www.lifeina.com

**BON
VOYAGE !**



lifeina