



**TRANSPORTS, CONDUITE
AUTOMOBILE ET VOYAGES
APRÈS UN AVC**

AVC

10

SOMMAIRE

Un quiz pour faire un point sur mes connaissances	3
Rappel	4
Conduite automobile	4
Autres véhicules	8
Les transports en commun	9
Préparer un voyage	11
Où trouver de l'aide ?	13

UN QUIZ POUR FAIRE UN POINT SUR MES CONNAISSANCES

	Vrai	Faux
1 Il faut consulter un neurologue de son choix ou se rendre CARA pour conduire à nouveau après un AVC.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Après un AVC, il est possible de stationner sur les places réservées aux handicapés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Après un AVC, il est envisageable de prendre un avion de ligne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Voyager à l'étranger est impossible quand on a déjà fait un AVC.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Au fur et à mesure de votre lecture, vous pourrez vérifier les réponses de ce quiz. Si vous désirez connaître les réponses immédiatement, rendez-vous directement à la page 13 du livret.

Rappel

Un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) est une souffrance cérébrale brutale due à une perturbation de l'irrigation d'une partie du cerveau :

- soit parce qu'un caillot bouche une artère du cerveau (accident ischémique cérébral ou infarctus cérébral),
- soit parce qu'une artère du cerveau éclate et que le sang s'en écoule (hémorragie cérébrale).

La partie du cerveau mal ou plus irriguée peut être plus ou moins endommagée ce qui entraîne des conséquences plus ou moins graves, permanentes ou pouvant régresser (paralysies, troubles du langage...). Les AVC sont favorisés par des facteurs de risque cardioneurovasculaire dits modifiables (hypertension artérielle, diabète, cholestérol, tabagisme, obésité, sédentarité) et par l'arythmie cardiaque. Les séquelles d'un AVC nécessitent généralement des adaptations dans tous les domaines de la vie quotidienne et notamment pour votre mobilité. Des solutions existent, ce livret fait le point.

CONDUITE AUTOMOBILE

APTITUDE


La capacité de conduire, d'être en sécurité quand on conduit et d'assurer la sécurité de ses passagers et des usagers de la route dépendent des séquelles post-AVC.

Plusieurs facteurs peuvent interférer :

- votre héminégligence (oubli de la moitié de ce qui vous entoure) ;
- vos capacités motrices affectées (ex : l'hémiplégie) ;
- vos troubles de la vue (notamment l'hémianopsie qui est une perte ou une diminution de la vue dans une moitié de champ visuel d'un œil ou des deux) ;
- vos troubles du langage et de la compréhension ;
- votre état émotif et mental (ex : troubles de la concentration) ;
- votre fatigabilité ;
- les médicaments que vous prenez.

Tout conducteur qui rencontre un problème de santé doit, **de sa propre initiative, s'adresser à un médecin de son choix**. L'arrêté royal du 23 mars 1998 relatif au permis de conduire, modifié par celui du 25 septembre 2002, fixe la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou celles qui donnent lieu à la délivrance de permis de conduire de durée limitée. Pour l'AVC, il est indiqué : « Le candidat qui a présenté un accident vasculaire cérébral peut être déclaré apte au plus tôt six mois après apparition du trouble fonctionnel ».

Après tout AVC, il est donc fortement conseillé à la victime de prendre contact avec un neurologue de son choix. En cas de trouble fonctionnel persistant après 6 mois, il l'enverra au CARA. Constitué d'une équipe pluridisciplinaire de médecins, de (neuro)psychologues et experts de la route, le CARA évaluera les aspects physiques, cognitifs et sensorielles importants pour conduire, procédera à une évaluation pratique de l'aptitude à la conduite automobile au moyen d'un véhicule du CARA, éventuellement adapté au handicap (hémiplégié). Le médecin du CARA délivrera l'attestation médicale d'aptitude (le modèle 12) éventuellement assortie des conditions d'aménagement à apporter au véhicule et, le cas échéant, de conditions ou restrictions à l'utilisation du permis de conduire. L'examen au CARA est gratuit.

 Si vous ne passez pas cet examen, en cas d'accident, vous risquez de ne pas être couvert par votre compagnie d'assurance.

Réponse à la question 1 du quiz page 3 : VRAI

Si conduire est nécessaire dans le cadre de votre travail et que vous avez besoin d'une sélection médicale pour le groupe 2, vous devez vous adresser à un médecin d'un centre médical de l'Administration de l'expertise médicale (MEDEX) ou à un médecin du Service médical du travail agréé. En cas de séquelle fonctionnelle à la suite de votre AVC, celui-ci vous enverra également au CARA pour avis. Le médecin du CARA communiquera ses conclusions au médecin du MEDEX ou de la médecine du travail qui statuera au final sur votre aptitude et les conditions pour conduite d'un véhicule du groupe 2 (camion, bus ou voiture dans les conditions déterminées par l'Art 43 de l'AR relatif au permis de conduire).

→ Même après accord de la permission du permis de conduire, il est important de prendre conscience de ses capacités réelles. Vous pouvez vous poser les questions suivantes puis les poser à un proche.

Vos réponses serviront à faire le point avec vos soignants.


Si vous avez remarqué des changements dans votre façon de conduire, notez-les ici (perte de confiance, habileté différente, réactivité face à l'imprévu...) :

Faites noter à un proche les changements qu'il a remarqués dans votre conduite :

	VOTRE AVIS		CELUI DE VOTRE PROCHE	
	OUI	NON	OUI	NON
ALORS QUE VOUS ÉTIEZ AU VOLANT :				
Vous êtes vous perdu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous oublié où vous vous rendiez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes vous fait klaxonner ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DERNIÈREMENT :				
Quelqu'un a-t-il critiqué votre conduite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu des contraventions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu des accidents même mineurs, des accrochages ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notez ici les causes des dernières contraventions, accidents et accrochages :

Il peut être intéressant de reprendre quelques leçons de conduite après un AVC. Certaines auto-écoles disposent de véhicules adaptés. Le CARA peut également dans certains cas mettre à la disposition d'une auto-école de votre choix un véhicule adapté afin de vous refamiliariser avec la conduite d'un véhicule et de réévaluer votre aptitude à la conduite après 10 heures de cours. C'est en particulier le cas après une hémiparésie droite exigeant une conduite avec une pédale d'accélérateur à gauche.

 Si vous n'avez pas été jugé apte à la conduite automobile, il n'est pas conseillé d'acheter une voiture sans permis. Un véhicule dit sans permis est considéré comme un cyclomoteur à 4 roues et qu'il faut également répondre aux critères médicaux pour ce genre de véhicule.

ADAPTATIONS

Certains handicaps moteurs peuvent être compensés par des équipements ou adaptations du véhicule :

- boîte automatique ;
- pédale d'accélérateur placé à gauche de la pédale de frein ;
- dispositif de commande adaptés (feux, essuie- et lave-glace, avertisseur, clignotants) pouvant être actionnés sans lâcher le dispositif de direction (le volant) avec la main gauche (en cas d'hémiparésie droite) ou avec la main droite (en cas d'hémiparésie gauche).

Ces adaptations sont déterminées par le CARA et sont inscrits sous forme de codes sur le permis de conduire. Ces codes européens ont été renouvelés en 2017.

Vous pouvez en discuter avec l'ergothérapeute ou le kinésithérapeute. Ces adaptations peuvent être en partie financées par le PHARE à Bruxelles, l'AVIQ en Wallonie, le VAPH en Flandres.

STATIONNEMENT

Pour être autorisé à stationner sur une place réservée aux handicapés, il faut être titulaire de la carte de stationnement. Une personne transportant ou accompagnant une personne titulaire de la carte de stationnement est aussi autorisée à stationner sur une place réservée.

La carte de stationnement est délivrée indépendamment du taux d'incapacité. Toute personne dont la capacité, ou l'autonomie de déplacement à pied, est réduite ou dont le handicap impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements peut prétendre à la carte.

La carte permet aussi de bénéficier d'une certaine tolérance en matière de stationnement urbain sous certaines conditions et circonstances. Il faut bien se renseigner auprès de la mairie.

La demande de carte de stationnement se fait auprès de la DG Personnes handicapées. Elle est valable dans tous les pays membres de l'Union Européenne.

La gratuité de ces stationnements n'étant pas prévue par la loi, chaque commune décide de sa politique tarifaire. Renseignez-vous !

Réponse à la question 2 du quiz page 3 : FAUX. Ce n'est pas systématique, il faut en faire la demande.

AUTRES VÉHICULES

La recherche et l'innovation en matière d'aide à la mobilité ont fait de grands pas ces dernières années. Des solutions existent pour se déplacer comme les tricycles et quadricycles à propulsion manuelle ou podale.

Renseignez-vous auprès des ergothérapeutes, des kinésithérapeutes, des associations de patients.

Pour vos déplacements, sachez qu'il existe :

- des sociétés de taxis proposant des véhicules adaptés au transport des personnes en fauteuil roulant ;
- des voitures équipées pour le handicap et ouvertes à la location ;
- des sociétés spécialisées dans le transport des personnes handicapées ;
- un service public de transport collectif et d'accompagnement à la demande pour les personnes handicapées mis en place dans certaines villes (renseignez-vous auprès de la mairie).

Pour les transports liés à votre maladie (transport domicile-hôpital par exemple), demandez à votre mutuelle si elle octroie une intervention dans les frais de transport non urgent.

LES TRANSPORTS EN COMMUN

EN BUS

Les villes ont fait de nombreux efforts pour aider les personnes à mobilité réduite à se déplacer. Généralement, les transports en bus, tramway, métro, trolleybus... sont facilités par des aménagements spécifiques. Malgré tout mieux vaut se renseigner avant le déplacement car les aménagements ne sont pas tous du même niveau dans toutes les villes.

EN TRAIN

En Belgique, la SCNB offre une assistance gratuite aux personnes à mobilité réduite : Une assistance personnalisée 7j/7, en gare et du premier au dernier train. Pour bénéficier de cette assistance, il faut introduire sa demande via le Contact Center au 02 528 28 28, ouvert tous les jours de 07h à 21h30.

http://pmr.b-rail.be/pbm_prd/ReservationPage.aspx?lang=fr

• jusqu'à 3h avant le départ pour un voyage sans correspondance entre deux des 18 gares suivantes :

Anvers-Central, Bruges, Bruxelles-Central, Bruxelles-Nord, Bruxelles-Midi, Charleroi-Sud, Denderleeuw, Termonde, Gand-St-Pierre, Hasselt, Courtrai, Louvain, Liège-Guillemins, Malines, Mons, Namur, Ostende, Saint-Nicolas.

• jusqu'à 24h avant le départ pour un voyage avec ou sans correspondance dans 131 gares.

<http://www.belgianrail.be/fr/service-clientele/voyageurs-a-mobilite-reduite/gares-avec-assistance.aspx>

Le jour du voyage, présentez-vous au minimum 20 minutes avant le départ de votre train au point de rencontre fixé.

Les personnes à mobilité réduite sans chaise roulante ou dont le handicap leur permet de se lever de leur chaise roulante pliable et d'embarquer à bord du train sans rampe mobile, peuvent également bénéficier d'un service d'assistance dans d'autres gares belges en fonction de la disponibilité du personnel et en suivant la procédure de réservation jusqu'à 24h à l'avance.

Pour les voyages internationaux, il est nécessaire d'introduire sa demande minimum 48h avant le départ.

Il est également possible de voyager gratuitement, avec réduction ou priorité.

Espaces dédiés aux voyageurs en fauteuil roulant dans les trains et dans les gares (avec certains aménagements, comme des guichets aux comptoirs abaissés).

Renseignez-vous sur le site de la SNCB :

<http://www.belgianrail.be/fr/service-clientele/voyageurs-a-mobilite-reduite.aspx> et téléchargez le *Guide pour les voyageurs à mobilité réduite* (PDF).

http://www.belgianrail.be/fr/service-clientele/~/_media/A2D68CEDFFAD486CBD5FC7EC457EF0BC.pdf

EN AVION

Après un AVC, il est possible de prendre l'avion à condition que la cabine soit bien pressurisée (la question de la pressurisation se pose surtout pour les petits avions de tourisme).

Réponse à la question 3 du quiz page 3 : VRAI

Voici quelques conseils pour prendre l'avion après un AVC :

- Contactez votre médecin pour lui demander son avis et vérifier si vous êtes apte à voyager en avion.

Le cas échéant, vous pouvez remettre un formulaire MEDIF à la compagnie aérienne. Pour Brussels Airlines : http://web.brusselsairlines.com/files/MEDIFenglish_final.pdf

- Afin d'éviter les caillots de sang, veillez à étendre vos jambes régulièrement, à décrire des cercles avec vos chevilles ainsi qu'à faire des aller-retour, à vous promener un peu et/ou à porter des bas de contention, surtout sur les vols long-courriers.
- Buvez régulièrement de l'eau et évitez les boissons alcoolisées.

En cas de problèmes de mobilité, vous pouvez bien entendu bénéficier d'une assistance à l'aéroport. À cet effet, veuillez contacter votre compagnie aérienne au moment de la réservation de préférence (ou à l'aide des formulaires suivants disponibles sur le site Internet en cas de réservation en ligne).

Voici une explication des codes d'assistance internationaux utilisés à l'aéroport :

WCHR : assistance uniquement pour parcourir les longues distances dans les aéroports.

WCHS : si vous éprouvez des difficultés à marcher et à monter des escaliers.

WCHC : si vous avez besoin d'aide entre la porte de l'avion et votre fauteuil roulant (et inversement).

WCH = Wheelchair (fauteuil roulant)

Chez Brussels Airlines, veuillez introduire vos demandes d'assistance à l'aide des liens suivants :

NL : http://web.brusselsairlines.com/pdf/information_sheet_for_wheelchairs_dutch.pdf

FR : http://web.brusselsairlines.com/pdf/information_sheet_for_wheelchairs_french.pdf

EN : http://web.brusselsairlines.com/pdf/information_sheet_for_wheelchairs.pdf

Vous pouvez communiquer les informations relatives à votre propre fauteuil roulant à la deuxième page de ce document.

Brussels Airlines vous autorise, si vous le souhaitez et sans frais supplémentaires, à emporter votre propre fauteuil roulant, déambulateur à roues ou béquilles. Veuillez le signaler au préalable afin que cet élément puisse être ajouté à votre réservation.

Si vous souhaitez emporter d'autres dispositifs médicaux, comme un appareil contre les apnées du sommeil (C-PAP) ou si vous avez besoin d'un apport supplémentaire en oxygène (un oxyconcentrateur portable autorisé ou une bombonne d'oxygène de la compagnie aérienne - moyennant supplément), n'hésitez pas à contacter votre compagnie aérienne. Veuillez tenir compte du fait que les compagnies aériennes proposent des services différents.

Veillez à toujours contacter Brussels Airlines à l'avance, même si vous pensez ne pas avoir besoin d'une assistance particulière, en cliquant sur

<https://www.brusselsairlines.com/nl-be/praktische-informatie/reisinfo/voor-de-vlucht/speciale-assistentie/default.aspx#question2>

<https://www.brusselsairlines.com/fr-be/informations-pratiques/info-voyage/avant-le-vol/assistance-speciale/default.aspx#question2>



PRÉPARER UN VOYAGE

Avant de voyager à nouveau après un AVC, parlez-en avec votre équipe médicale. Voyager n'est pas contre-indiqué après un AVC mais des adaptations sont parfois nécessaires. Peut-être que partir vous inquiètera plus qu'avant c'est pourquoi mieux vaut préparer votre voyage et anticiper les éventuels problèmes pour partir plus serein. Vous trouverez ci-dessous une aide pour préparer votre voyage.

Réponse à la question 4 du quiz page 3 : FAUX

Si vous avez des besoins spécifiques, établissez-en la liste afin de voir si le moyen de transport choisi et le lieu de villégiature sont adaptés (n'hésitez pas à poser des questions à l'agence de réservation, ou la compagnie aérienne ou l'hôtel...) :

Avant le voyage, penser à...	
Demander à votre médecin un compte-rendu médical en anglais et une ordonnance mentionnant la Dénomination Commune Internationale (DCI) de vos traitements	Obtenir une carte européenne d'Assurance Maladie si le voyage se situe en Europe (la demande est possible via votre mutuelle)
Prévoir assez de médicaments pour couvrir la période du séjour : si le voyage dure plus d'1 mois, vous devez demander à votre médecin une autorisation pour obtenir votre traitement pour une durée plus longue	Chercher et noter les coordonnées des ambassades ou consulats
Faire le point sur vos vaccins au moins 2 mois à l'avance	Connaître le numéro d'appel des urgences du pays (112 en Europe, 911 aux Etats-Unis) et ses dispositifs de soins (services d'urgence, hôpitaux...)
Souscrire ou vérifier d'avoir un contrat d'assistance avec possibilité de rapatriement	Obtenir une carte pour informer de votre maladie (carte délivrée par le Belgian Stroke Council)
Prévoir une trousse médicale pour les maux habituels (diarrhée, mal des transports, maux de tête, etc.)	
Pendant le voyage	
Avoir son ordonnance et des médicaments sur soi et en avoir aussi dans sa valise en soute	

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Le CARA (le Centre d'Aptitude à la Conduite et d'Adaptation des Véhicules) :

<http://www.vias.be/fr/particuliers/cara/>

<https://phare.irisnet.be/aides-%C3%A0-l-inclusion/d%C3%A9placements/>

https://www.aviq.be/handicap/questions/aides_financieres/voiture.html

<https://www.vaph.be/ondersteuning-op-maat/hulpmiddelen/welke>

Le site de la SNCB :

<http://www.belgianrail.be/fr/service-clientele/voyageurs-a-mobilite-reduite.aspx>

Le site de Brussels Airlines :

<https://www.brusselsairlines.com/fr-be/informations-pratiques/info-voyage/avant-le-vol/assistance-speciale/default.aspx>

https://www.aviq.be/handicap/questions/loisirs_vacances/loisirs-accessibles.html

http://www.visitflanders.com/fr/Accessibilite/index.jsp?country=fr_FR

Réponses au quiz page 3 :

Question 1 : **VRAI** – Question 2 : **FAUX** - Question 3 : **VRAI** – Question 4 : **FAUX**

AVC

Livrets déjà parus :

LIVRET n°1 : MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°2 : ÉVITER UNE RÉCIDIVE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°3 : AIDER UN PROCHE VICTIME D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°4 : L'HÉMIPLÉGIE POST-AVC

LIVRET n°5 : MÉMENTO DES AIDES DESTINÉES AUX PERSONNES VICTIMES D'UN AVC

LIVRET n°6 : L'APHASIE, CES TROUBLES DE L'EXPRESSION ET/OU DE LA COMPREHENSION
DU LANGAGE

LIVRET N°7 : LA VIE QUOTIDIENNE APRES UN AVC

LIVRET N°8 : TROUBLES DE L'HUMEUR, FATIGUE, DEPRESSION

LIVRET N°9 : LES TROUBLES DE LA DEGLUTITION

A l'apparition brutale de l'un de ces symptômes, faites le 112 : paralysie du visage, faiblesse du bras, troubles de la parole



Ce livret a été rédigé par un groupe de travail animé et coordonné par éduSanté. Il était composé de : Dr France Woimant (CHU Lariboisière, Paris), Dr Marie-Hélène Mahagne (CHU Nice), Mme Françoise Benon (France AVC) et M. Bernard Auchère (France AVC). Il a été adapté pour la Belgique avec l'aide du Belgian Stroke Council. Nous tenons à remercier pour leur aide précieuse M. Manu Strypstein (CARA), Mme Elisa Roux (SNCB) et Mme Hilde Raymackers (Brussels Airlines).

Ce livret est également
téléchargeable sur les sites :
www.belgianstrokecouncil.be

Avec le soutien de Boehringer Ingelheim France.
05/2017 – Boehringer Ingelheim /
Belgian Stroke Council