



Sylvie Potvin



Tourisme pour

Si, un peu partout, des mécanismes sont mis en place pour venir en aide aux personnes voyageant en fauteuil roulant, avec un chien guide ou une marchette, on ignore souvent que certains handicaps moins visibles sont également pris en considération. Douleur aux genoux, à la hanche ou aux jambes, problèmes cardiaques, emphysème, sclérose en plaques, alzheimer, fatigue chronique, perte auditive ou visuelle, anxiété, incapacité à rester debout longtemps ou à parcourir de longues distances: quelle que soit notre pathologie, on peut se faire aider en vacances!

Chez soi

Avant de se lancer dans un grand voyage, il faut bien connaître ses limites. Pour cela, le mieux est de les tester à proximité, dans un environnement familier où on se sent en confiance. **La Route accessible**, un site créé par Kéroul, propose par exemple des idées de vacances dans une vingtaine de régions du Québec. Ce premier contact nous permettra d'identifier nos besoins et d'expliquer clairement ces derniers aux accompagnateurs et agents de voyage afin de bien planifier des séjours plus lointains. larouteaccessible.com

Comme les agences spécialisées pour les personnes ayant des capacités physiques restreintes sont rares, **Kéroul** a également proposé une formation spécialisée, Service complice, aux voyagistes. Une cinquantaine d'entre eux, de plusieurs régions du Québec, l'ont suivie. Leurs coordonnées se trouvent sur le site de l'association, dans la section Service aux voyageurs. keroul.qc.ca

Seul organisme de ce type au pays, **Osez voyager** apporte quant à lui toute l'aide nécessaire aux voyageurs et à leurs proches, et ce, peu importe la situation. «Notre clientèle va de la personne seule désireuse d'être accompagnée à celle lourdement handicapée, ou même en fin de vie, qui ne peut compter sur personne pour réaliser son rêve», explique Sylvie Potvin, qui a fondé cet OSBL en 2011. Avec la collaboration de l'agence **À vivre dès maintenant**, Osez voyager s'occupe des besoins spécifiques ainsi que de la logistique du voyage (chambres adaptées, sélection des visites possibles, etc.). L'organisme peut même fournir un accompagnateur bénévole; il faudra alors défrayer les coûts de son voyage et de son séjour. Celui-ci sera présent tout au long du périple pour veiller au bien-être et à la sécurité du client. osezvoyager.com et avivredsmaintenant.com



Istock



Kéroul/M. Julien

tous

Certains problèmes de santé nous rendent parfois moins mobile. Mais ce n'est pas une raison pour ne plus voyager! Partout sur la planète, des solutions existent pour les touristes nécessitant une assistance et leurs accompagnateurs. Notre guide. Par Lise Giguère

Un autre OSBL, le **Comité franco-québécois pour l'intégration et la participation sociale** (CFQIPS), œuvre également dans le tourisme adapté. Établi en France depuis 2001 et au Québec depuis deux ans, il organise des séjours sur mesure (au Québec et en France, mais également à l'international) pour les personnes souffrant d'une déficience intellectuelle, d'un trouble envahissant du développement ou ayant un besoin spécifique d'accompagnement. comite-franco-quebecois.fr

En pratique

→ Même si on conserve bien vivant son goût pour l'aventure, il faut se montrer raisonnable face aux limites dues à la maladie et faire une croix sur l'improvisation et les coups de tête: on est réaliste dans le choix de sa destination et des activités qu'on pourra faire ou non.

→ Si on a besoin de soutien adapté (chambre, bain, transport), on le mentionne au moment de la réservation et on demande une confirmation afin de s'assurer que nos demandes ont été bien comprises.

→ On veille à garder plus de temps entre les correspondances pour ses vols. Une heure seulement peut sembler bien attirant, mais comme la majorité des aéroports exigent de longs

déplacements, il suffit d'être placé à l'arrière de l'avion ou que celui-ci atterrisse avec 15 minutes de retard pour devoir courir.

→ On apporte une canne (il s'en vend des pliantes dans toutes les pharmacies). À l'enregistrement, on se rend à la section Besoins spéciaux de la compagnie aérienne pour demander qu'à l'arrivée un préposé nous attende avec un fauteuil roulant ou un véhicule électrique. Comme c'est un service gratuit offert par toutes les compagnies, on n'hésite pas à en profiter!

→ Si on n'a pas besoin de fauteuil roulant mais qu'il nous est difficile de rester longtemps debout, notre canne nous donnera accès à la file Besoins spéciaux à la sécurité. Une fois le contrôle de la sécurité passé, on cherche les zones indiquées par un pictogramme où on peut emprunter un véhicule électrique jusqu'à la zone d'embarquement.

→ Canne et fauteuil roulant permettent d'être parmi les premiers à monter à bord de l'avion. On pourra donc marcher à notre rythme et s'installer sans se faire bousculer ou invectiver à cause de notre lenteur.

Quel voyage?

• **Les voyages organisés** proposent des circuits clé en main, presque toujours avec un accompagnateur. Cette présence ▶

VOYAGE

rassurera les anxieux et ceux dont la condition physique est défaillante... mais il faut pouvoir suivre le groupe.

- **Les longs séjours** sont un bon compromis quand on souhaite visiter à son rythme. On loue une maison ou un appartement, une auto, et on s'installe pour quelques semaines ou quelques mois dans un nouvel environnement. Cette immersion permet en plus d'approfondir une région, de faire de nouvelles connaissances et d'apprendre une langue.

- **Les tout-inclus** offrent maintenant de longs séjours dans de petits appartements avec cuisinette et salon. De nombreux forfaits (avec ou sans repas) sont disponibles. On bénéficiera de toutes les installations du complexe hôtelier, et on pourra choisir sur place les excursions convenant à notre état.

- **Les croisières** permettent, sur la grande majorité des navires de voyager en cabine adaptée. De plus, un médecin demeure à bord en tout temps (sauf pour les croisières fluviales, puisque les bateaux naviguent alors toujours près de villes), ce qui est très rassurant. Des excursions, généralement bien identifiées par une petite icône, sont conçues



Sylvie Potvin

pour les croisiéristes avec des limites physiques, et l'équipage, très respectueux, met tout en branle pour qu'on vive une expérience mémorable. Autre atout: quand les sorties du jour s'avèrent trop difficiles ou fatigantes, on peut profiter des mille et une animations à bord.

Et quel transport?

Les intervenants touristiques sont bien conscients de l'importance d'offrir un service adéquat, ainsi que des infrastructures et des équipements accessibles aux voyageurs.

- **Les taxis** Lorsqu'on appelle un taxi, on mentionne toujours sa limitation physique, surtout si cette dernière exige une auto de plus grande dimension ou adaptée.

- **Les avions** Toutes les compagnies ont un service Besoins spéciaux (voir p. 70), qui vient en aide aux voyageurs et répond à leurs besoins.

- **Les autobus** Il faut mentionner au moins 48 heures à l'avance qu'on voyage en fauteuil roulant ou qu'on a des besoins particuliers. Et lors d'un voyage de groupe, on prévient l'agence de voyage et l'accompagnateur. ▶

RÉSIDENCE
LES DEUX
AIRES



*Une résidence de prestige qui
borde la rivière des Prairies*

Des services complets, selon vos besoins, par notre équipe dynamique et attentionnée

- ✓ La présence d'infirmières ainsi qu'une pharmacie sur place pour préserver votre santé et vous rassurer.
- ✓ Une variété d'activités de loisirs et une piste cyclable et piétonnière adjacente à la résidence pour vous aider à maintenir votre vitalité et votre joie de vivre.
- ✓ Des appartements spacieux avec vue sur la rivière : studios, 1½, 3½ ou 4½ avec balcon ou verrière.
- ✓ Une élégante salle à manger, incluant service aux tables et choix de menus, pour vos attentes gastronomiques.
- ✓ Sécurité 24h, bibliothèque, chapelle, comptoir Internet, salon de coiffure, Caisse Desjardins et plus encore.



www.lesdeuxaires.com

505, boul. Gouin Ouest
Montréal

info@lesdeuxaires.com

Contactez-nous pour une visite 514 333-1515

• **Les trains** Les services adaptés diffèrent d'une région à l'autre et d'un pays à l'autre. Mieux vaut donc se présenter à la billetterie à l'avance pour faire connaître ses besoins.

Le bon choix

Avant de confirmer ses réservations, on fait ses recherches, afin que le voyage de rêve ne tourne pas au cauchemar... Et pourquoi ne pas effectuer quelques tests? Si on pense aller dans un pays chaud et humide, on tente au préalable une sortie en pleine canicule ici. Même logique quand on planifie une croisière en Antarctique offrant des tours de zodiac avec débarquement sur la banquise: si on n'arrive pas à prendre une petite marche dehors après une tempête de neige, une autre formule serait peut-être plus appropriée.

On vérifie donc la température, l'humidité, le degré de difficulté des sites à visiter, leur accessibilité... Par contre, si on planifie un voyage aux États-Unis, on ne devrait pas rencontrer trop de problèmes: grâce à l'American with Disabilities Act (sans doute la loi donnant le plus de poids aux droits civils des personnes avec des besoins spéciaux), l'accès est facilité partout, que ce soit en train, en autobus ou dans les transports en commun!

Si on vise l'Europe ou l'Asie, un bon truc pour s'assurer d'une meilleure accessibilité est de choisir comme destination une ville qui a déjà été l'hôte de Jeux olympiques. Comme ces derniers sont suivis des Jeux paralympiques, les infrastructures ont généralement été adaptées.

Avant de partir

✓ On prévoit une visite à la Clinique du voyageur pour s'assurer que tous nos vaccins sont à jour. On prend aussi rendez-vous avec notre médecin pour faire un bilan de santé.

✓ On demande également à notre médecin son feu vert pour le voyage, le renouvellement de nos médicaments et une ordonnance supplémentaire indiquant la dénomination commune et le nom commercial des remèdes, sans oublier une prescription pour des médicaments contre la diarrhée du voyageur, ainsi que des gastrolytes pour la réhydratation.

✓ À la pharmacie, on se procure nos médicaments pour toute la durée du séjour.

✓ On prend une bonne assurance voyage, en répondant honnêtement aux questions: lorsqu'un ennui de santé survient dans un autre pays, une fausse déclaration peut invalider le contrat d'assurance, ce qui risque alors de nous coûter très cher.

✓ On garde ses médicaments avec soi dans le bagage de cabine et non dans la valise en soute.

Pour plus d'information: à voyage.gc.ca, on clique sur l'onglet Voyager à l'étranger, puis Santé et sécurité, puis Voyager avec une déficience. 



GÂTEZ-VOUS AVEC L'ULTIME DÉTOX

- Élimine les toxines et protège le foie
- Recommandé avant un programme de perte de poids
- Augmente l'énergie et la vitalité



ÉLIMINE
LES TROUBLES
DIGESTIFS

- ✓ Lourdeurs digestives
- ✓ Ballonnements
- ✓ Éructations
- ✓ Brûlures d'estomac
- ✓ Nausées après les repas
- ✓ Migraines digestives

- 10,000 mg PAR AMPOULE
- Seulement 1 ampoule par jour



Laxatif doux 100% naturel
Soulagement rapide et efficace

Sans alcool / Sans OGM / Sans gluten

NutriPur

Produits de qualité depuis 1989 / Fabriqué au Québec
WWW.NUTRIPUR.COM

En vente dans les magasins de produits naturels
et au www.ebambu.ca

   