SANTÉ RESPIRATOIRE FRANCE

VACANCES : PARTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

FICHE PRATIQUE

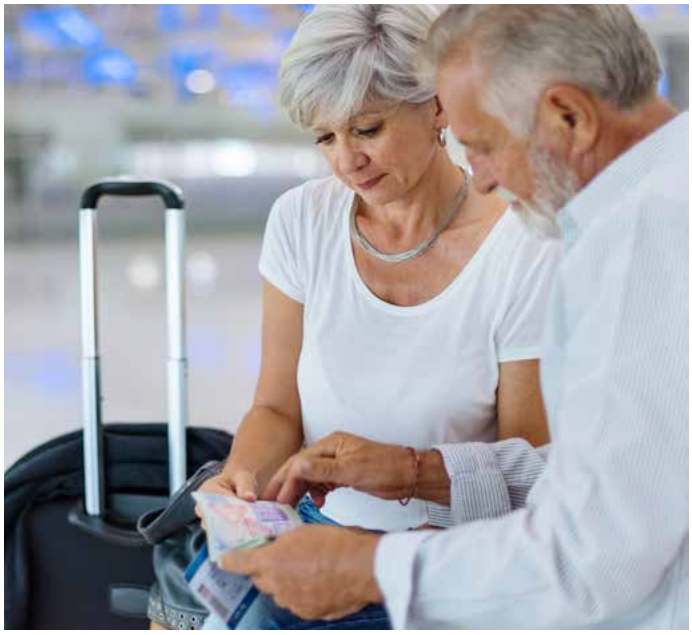
Vivre avec une maladie respiratoire chronique ne doit pas pour autant vous empêcher de voyager, de partir en vacances, de formuler des projets ! Cependant, cela requiert une organisation minimale pour parer à toute situation angoissante. Quelle que soit la sévérité de votre maladie, votre traitement, que vous voyagiez seul ou accompagné, quelques précautions sont à prendre. Voici des conseils pour organiser au mieux vos déplacements et en profiter pleinement.

Ces conseils sont généraux et ont pour objectif de vous guider dans vos préparatifs. Libre à vous de les adapter selon votre propre expérience et votre vécu avec la maladie.

Avant le départ : une consultation avec votre médecin traitant ou pneumologue

☑ Il est préférable de l'**informer en amont de votre projet afin de solliciter son avis médical** :

- Sur les conditions climatiques de votre destination : des températures très chaudes (retrouvez la fiche pratique BPCO et chaleur) ou très froides (retrouvez l'article ici) peuvent avoir un impact sur votre respiration.
- Sur le niveau de pollution, qui peut être obtenu sur https://aqicn.org/map/world/
- Sur les conditions de transport (train, avion, voiture etc.).
- Sur les conditions d'hébergement sur place.



☑ Il est indispensable de vérifier avec lui que la **durée de votre prescription** est suffisante pour couvrir complètement votre séjour.

☑ Une **ordonnance** - cortisone et médicaments antibiotiques - dans votre valise est une sécurité qui rassure et allège l'anxiété générée par un voyage. Vous pouvez également en confier une copie à l'un de vos proches.

☑ **Si vous partez à l'étranger**, il est préférable de conserver sur vous un mémo avec la dénomination commune internationale (DCI) de vos médicaments. En effet, les noms commerciaux des médicaments varient en fonction des pays. Si possible, prévoyez une seconde ordonnance en anglais.

☑ Assurez-vous de la **mise à jour de vos vaccins**.

☑ Enfin, anticipez avec lui tout problème pouvant survenir en élaborant un **plan d'action en cas d'exacerbation**.

☑ Pour ce faire, il est utile de repérer, en cas de séjour un peu prolongé, les **centres de santé proches** de votre lieu de villégiature.

Oxygénothérapie et PPC, comment anticiper ?

Que vous prévoyiez un voyage en camping, bateau, voiture, avion, train, etc., en France ou à l'étranger, votre société prestataire sera votre interlocuteur et votre référent pour vous aider dans la préparation de votre voyage. Nous vous conseillons de l'informer de votre projet de déplacement dès que celui-ci est bien défini. Elle mettra tout en place pour assurer un suivi optimal de votre traitement.

- Si vous partez en avion : BPCO et voyages en altitude
- Si vous partez en train : BPCO : préparer son voyage en train

Assurez-vous de la présence de prises électriques dans votre logement d'arrivée (si besoin, prévoyez une rallonge) et de leur compatibilité, celles-ci pouvant différer d'un pays voisin à l'autre.

Voyage en altitude : auprès de qui se renseigner ?

Pour préparer un trekking, un voyage sur des hauts plateaux ou simplement séjourner dans des stations des Alpes, il existe des Consultations de médecine de montagne installées dans diverses structures hospitalières. Voir la liste ici.

Retrouvez également l'article BPCO et altitude font-ils bon ménage?.

Plongée sous-marine, et pourquoi pas ?

La pratique de la plongée sous-marine n'est pas systématiquement contre-indiquée en cas de BPCO. Néanmoins, la décision se prend au cas par cas, en fonction de la sévérité de la maladie, du risque d'exacerbation, de la condition physique de la personne. Une préparation de longue haleine. Retrouvez l'article Explorer les profondeurs sous-marines malgré une BPCO.

EN BREF

Les consignes à respecter avant de partir :

1. **Etudier votre projet en amont** pour anticiper et éviter certaines inquiétudes : trajets, distances, accessibilité du logement (ascenseurs, parking à proximité…), oxygène, plan d'action en cas d'urgence, contacts utiles, etc. Préparez-vous une liste si nécessaire.

2. **Informer votre médecin et votre société prestataire de votre projet**, pour ne prendre aucun risque pour votre santé, assurer la continuité de votre traitement et vous rassurer.

3. **Développer une technique de gestion du stress** pour apprendre à contrôler l'anxiété générée par la maladie, notamment celle liée à l'essoufflement, et profiter pleinement de vos projets : exercices respiratoires, méditation, activités physiques… A chacun sa méthode !