

La pression positive continue (PPC) est le dispositif de référence pour le traitement des apnées obstructives du sommeil modérées à sévères. Traiter ses apnées du sommeil par PPC ne doit pas constituer un frein aux activités de la vie quotidienne, aux projets de vacances, aux déplacements professionnels et, de manière générale, aux occasions de passer la nuit en dehors de son propre domicile.

Il n'est pas envisageable de partir sans son traitement, ne serait-ce que pour 24h. Quel que soit le motif et le mode de déplacement, l'utilisation de votre appareil à PPC vous garantira des nuits réparatrices et un contrôle de votre maladie respiratoire.

La technologie aujourd'hui disponible permet de s'adapter aux besoins et aux projets de chacun.

Explications et conseils pour préparer au mieux ses déplacements, équipé de son traitement par PPC.

Apnées du sommeil: jamais sans mon traitement

L'appareil de traitement par pression positive continue (PPC). Comment ça marche ?

➤ Au cours du sommeil, l'appareil – par l'intermédiaire d'un masque – propulse en continu de l'air sous pression au sein des voies respiratoires. Ce mécanisme permet de maintenir une ouverture satisfaisante des voies aériennes, facilitant ainsi le passage de l'air.

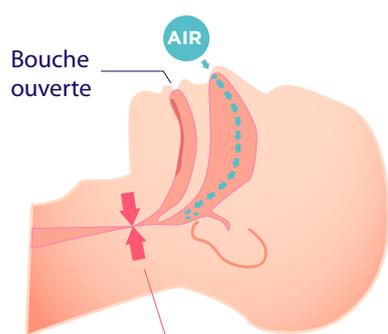
➤ Le traitement agit sur les mécanismes des apnées du sommeil mais ne les guérit pas. Non prises en charge, les apnées du sommeil ont des conséquences sur la santé, à court comme à long terme, sans oublier le risque d'accident au volant et domestique. Le risque de ne pas utiliser correctement son traitement est de voir réapparaître rapidement les symptômes initiaux (fatigue, somnolence, maux de tête...). A moyen/long terme, cela peut accroître le risque d'évènements cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète, de variations de l'humeur, voire de dépression ([en savoir plus](#)).

➤ Ainsi, pour prévenir toute fatigue et profiter de ses déplacements, il est recommandé d'utiliser son traitement chaque nuit et tout au long de celle-ci.



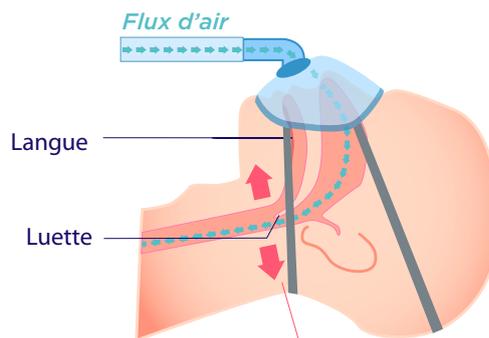
Comment fonctionnent les appareils à pression positive continue ?

Apnées du sommeil avec obstruction des voies respiratoires



Blocage du passage de l'air dû au relâchement des tissus mous au niveau du pharynx (langue, luette, voile du palais).

L'appareil propulse en continu de l'air sous pression au sein des voies respiratoires



Maintien d'une ouverture satisfaisante des voies aériennes, facilitant ainsi le passage de l'air.

Conseils pratiques: comment voyager avec son appareil à pression positive continue ?

Les appareils délivrant une pression positive continue et leurs accessoires ont considérablement évolué ces dernières années: plus légers, plus petits, plus confortables, moins bruyants, etc. Quels que soit la destination, le motif et le mode de déplacement, retrouvez ci-dessous des conseils pratiques pour préparer votre voyage.

Informez votre prestataire de santé à domicile avant votre départ est indispensable.

➤ Quel matériel transporter avec soi ?

- ✓ L'appareil de traitement à PPC.
- ✓ Le circuit, c'est-à-dire le tuyau qui relie la machine au masque.
- ✓ Le masque: la bulle et le harnais.
- ✓ Le bloc d'alimentation complet (qui comprend le boîtier et le câble d'alimentation).
- ✓ Une sacoche spécifique permet de transporter l'intégralité du matériel. Chaque fournisseur dispose d'une sacoche adaptée. Elle est le plus souvent remise au patient lors de la première installation de la machine au domicile. Si tel n'est pas le cas, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre prestataire de santé à domicile.

➤ Le bon usage de l'humidificateur

- ✓ Bien le vider avant de partir. Avant de ranger son appareil à PPC dans la sacoche, assurez-vous que l'humidificateur est vide et sec, afin d'éviter tout déversement d'eau pouvant endommager la machine.
- ✓ Il est déconseillé de l'utiliser dans l'avion.
- ✓ Il est possible de l'utiliser en le branchant sur l'allume cigarette d'un camping-car, uniquement avec l'aide d'un convertisseur.



À savoir: selon la durée de votre déplacement, votre prestataire de santé pourra vous recommander d'emporter du matériel de rechange (un deuxième circuit et un deuxième masque).

☑ L'eau que vous placez dans votre humidificateur doit être consommable. Dans les pays étrangers, il est recommandé de ne pas utiliser l'eau du robinet mais de privilégier l'eau en bouteille. Attention, évitez les eaux minérales et privilégiez l'eau de source : [recommandations ANSM complètes](#).

☑ L'eau doit être renouvelée tous les jours.

VOYAGER EN AVION

➤ **Puis-je utiliser mon traitement ?** Lors des vols longs courrier, dormir avec sa PPC est tout à fait envisageable et autorisé. Il est cependant impératif de prévenir – au minimum deux semaines avant le départ – la compagnie aérienne afin de solliciter une autorisation personnelle. Elle vous réservera également un siège à proximité d'une prise électrique. Conservez une copie de l'autorisation reçue sur vous et demandez à la compagnie aérienne le type d'adaptateur de prise électrique dont vous aurez besoin.

➤ **La « norme FFA », pour Fédération Française Aéronautique**, permet aux fabricants d'appareils de traitement par PPC d'attester que l'appareillage est compatible avec le vol. La compagnie aérienne sera susceptible de vous demander une attestation de conformité. Renseignez-vous auprès de votre prestataire pour l'obtenir et conservez-la sur vous.

➤ **Comment transporter mon traitement ?** La machine à PPC est un dispositif médical. Pour éviter toute casse ou perte du matériel, il est recommandé de voyager avec sa PPC en bagage cabine, soigneusement rangée dans sa sacoche de transport. Il est conseillé de séparer l'humidificateur de l'appareil. La machine ne sera pas altérée par les rayons X lors du passage aux contrôles de sécurité.



image: freepik.com

En avion, puis-je transporter un autre bagage à main en plus de ma PPC ? Les politiques diffèrent selon les compagnies aériennes. Il est fortement recommandé de les contacter avant votre voyage afin de connaître leurs conditions.

VOYAGER EN BATEAU, CAMPING-CAR, BUS

Quel que soit votre mode de transport et votre destination, il est important de vous renseigner en amont des possibilités existantes pour brancher votre appareil. Celui-ci devrait pouvoir fonctionner tant que l'**alimentation électrique est comprise entre 100-240V et 50-60Hz**.

La forme des prises de courant et le voltage pouvant différer d'un pays à l'autre, veillez à emporter un adaptateur approprié et une rallonge. Vous trouverez un adaptateur dans la plupart des magasins de matériel électronique et de voyage. En règle générale, les bateaux de croisière mettent à la disposition des plaisanciers une source d'alimentation appropriée. Contactez toutefois à l'avance la compagnie pour vous en assurer. Quant aux bateaux de plaisance, il est préférable de contacter la marina ou la société de location de bateaux en amont pour s'assurer qu'une alimentation électrique appropriée sera bien disponible.



image: freepik.com

QUESTIONS-RÉPONSES

➤ A l'étranger, qui dois-je contacter en cas de problème technique avec ma machine à PPC ?

En cas d'endommagement de l'appareillage à PPC, de casse ou de panne, le prestataire de santé à domicile est l'interlocuteur de référence, quelle que soit votre localisation. Conservez avec vous les coordonnées afin de pouvoir le joindre depuis votre lieu de villégiature.



➤ Que faire en cas de vol de la machine ?



Il est impératif de déclarer le vol auprès du commissariat de police le plus proche. L'attestation du dépôt de plainte vous sera demandée par votre assurance. Vous devez aussi contacter votre prestataire de santé à domicile afin de l'en informer et qu'il puisse trouver une solution de dépannage.

➤ Ma machine à PPC peut-elle fonctionner en altitude ?

Un projet de séjour ou de randonnée en haute montagne ? Sachez que les machines à PPC peuvent fonctionner correctement jusqu'à 2000, voire 2500 mètres d'altitude. Pour plus de précisions,



référez-vous à la notice d'utilisation de la machine. En cas de besoin, des batteries peuvent être mises à votre disposition. Leur durée d'autonomie varie selon les marques et les modèles. Ces batteries ne sont pas prises en charge et peuvent vous être facturées.

➤ Que faire en cas de destination avec de fortes chaleurs ?



L'utilisation de la machine en cas de fortes chaleurs ne présente aucun risque pour le patient. Entre 5 et 35 degrés, le fabricant garantit un bon fonctionnement de la machine. Au-delà, l'utilisateur de la machine ne court aucun risque et, tant qu'il la supporte bien, il lui est vivement recommandé de l'utiliser.

➤ Mes données seront-elles correctement transmises lors d'un usage de la machine à PPC en avion ou à l'étranger ?

Pendant un vol, il est préférable de choisir le « mode avion » de sa machine. La transmission instantanée des données enregistrées par la machine est alors suspendue. Mais les données ne sont pas pour autant perdues. Quel que soit le mode de transmission des données d'utilisation de votre appareil de PPC, ce dernier continue à les enregistrer et la mise à jour du suivi s'effectuera en différé à votre retour au domicile.



***A savoir:** A l'étranger également, la machine n'émet généralement plus de données. C'est pourquoi il est impératif de prévenir la société prestataire de son déplacement. Mais pas d'inquiétude, les données sont néanmoins enregistrées et seront transmises au retour en France. En cas de long voyage, supérieur à 1 an, des solutions existent. Parlez-en avec votre société prestataire.*

PENSE-BÊTE AVANT LE DÉPART

1 Ai-je informé mon prestataire de santé à domicile de mon déplacement ?

2 Ai-je bien avec moi :

- Les coordonnées de mon prestataire de santé ?
- Le numéro de mon appareil à PPC ?
- Le carnet de suivi fourni par mon prestataire ?
- L'attestation de douane (si nécessaire) ?
- La notice de l'appareil ?
- La prescription de mon médecin attestant que j'ai besoin de mon traitement par PPC ?
- Les coordonnées de mon médecin ?

3 Se poser les questions suivantes :

- Aurai-je besoin d'un adaptateur sur place ? Si oui, lequel ?
- Aurai-je besoin de batteries supplémentaires ?
- Mon matériel est-il au complet avec celui de rechange si la durée de mon déplacement dépasse 8 jours ?
- Me suis-je assuré qu'il y aura bien du courant électrique là où je me rends ?
- Ai-je prévu une rallonge ? (Celle-ci peut s'avérer utile, par exemple pour les nuits à l'hôtel, lorsqu'aucune prise n'est accessible à proximité du lit).



image : freepik.com

Pour en savoir plus :

[Comprendre les apnées du sommeil](#)

