



Conseils de voyage pour les patients souffrant d'asthme

L'asthme n'empêche pas de voyager. Cependant, certaines précautions doivent être prises pour assurer des vacances sans souci. Une planification précoce (au moins 4 à 6 semaines avant le départ) et précise peut aider. Discutez de vos projets de voyage avec votre médecin. Il peut contrôler votre asthme, évaluer votre capacité à voyager et vérifier si votre plan de traitement est toujours efficace. Il peut vous conseiller et vous donner des recommandations de voyage.

■ Destination

Les villes dont l'atmosphère est fortement polluée ne conviennent pas aux personnes souffrant de maladies pulmonaires, pas plus que les changements brusques de climat avec de grandes différences de température, ou les zones avec une forte humidité ou des températures très froides.

Si vous souffrez d'asthme lié à une allergie, renseignez-vous sur le taux de pollen de votre destination. À des altitudes supérieures à environ 1500 m, la concentration de pollen et d'acariens est faible.

Si votre asthme est traité par une thérapie anti-IgE, prévoyez, dans la mesure du possible, votre voyage entre deux séances de traitement.

Selon votre destination, vous pouvez souffrir de décalage horaire, ce qui peut constituer une contrainte physique supplémentaire. Ne prévoyez pas d'activités physiquement éprouvantes pendant les premiers jours. Renseignez-vous sur le médecin, la pharmacie ou l'hôpital le plus proche, et vérifiez si vos médicaments y sont disponibles en cas d'urgence. Par mesure de précaution, prévoyez des prescriptions internationales en anglais. Emportez votre débitmètre de pointe et votre carnet de suivi de l'asthme avec vous. Il peut être important de vérifier régulièrement la fonction pulmonaire, surtout dans un environnement inconnu.

■ Activités

Notez que les changements de température ou d'altitude ainsi que le stress peuvent affecter vos symptômes. Si votre asthme est bien maîtrisé, presque toutes les activités sont possibles.

Pour certains sports, par exemple la plongée, un certificat médical d'aptitude est exigé. Les personnes dont l'asthme est contrôlé peuvent être déclarées aptes à la plongée par un médecin et se voir délivrer un tel certificat. La plongée ne convient pas aux personnes souffrant d'asthme non contrôlé ou partiellement contrôlé. La plongée libre, en revanche, est possible pour toutes les personnes souffrant d'asthme. Comme la plongée avec tuba peut être physiquement exigeante, il est recommandé de toujours être accompagné. Les plongées en apnée ne sont pas autorisées.

■ Vaccins

Demandez en temps utile à votre médecin quels sont les vaccins dont vous avez besoin pour la destination choisie.

■ Moyens de transport

Selon le moyen de transport (train, avion, bateau, voiture, bus, etc.), le voyage peut être assez éprouvant. Demandez à votre médecin quel moyen de transport il vous conseille.

Voyage en avion : pour de nombreuses personnes asthmatiques, les voyages en avion ne posent pas de problème. Toutefois, en cas de situations stressantes, des médicaments d'urgence doivent être à portée de main. Pour les asthmatiques gravement atteints, la pression de l'air dans la cabine de l'avion et la teneur réduite en oxygène peuvent provoquer des symptômes graves. Demandez suffisamment tôt à votre médecin si vous êtes apte à prendre l'avion.

Médicaments

Il est préférable d'emporter plus de médicaments que la quantité exacte nécessaire. Les quantités autorisées sont celles correspondant à un traitement de 30 jours maximum. Si possible, emportez-les tous dans votre bagage à main, prescription comprise. D'une part, parce que les bagages arrivent parfois en retard ou pas du tout et, d'autre part, parce que les voyages peuvent parfois durer plus longtemps que prévu. En outre, la température dans le compartiment à bagages descend en dessous du point de congélation, ce qui peut altérer les médicaments. Certains médicaments sont sensibles à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Demandez à votre médecin quels sont ceux qui se conservent le mieux pendant le voyage. Pour le transport dans les bagages à main, les inhalateurs doivent être emballés dans un sac en plastique transparent. Pour transporter des médicaments de plus de 100 ml dans le bagage à main, une confirmation écrite de votre médecin, de la compagnie aérienne et de l'aéroport est nécessaire. Demandez également à la compagnie aérienne ou directement à l'ambassade étrangère si les médicaments dont vous avez besoin peuvent être importés dans les pays de destination et d'escale sans problème.

Prise de médicaments

Selon votre destination et la durée de votre vol, il peut y avoir un décalage horaire. Par conséquent, planifiez le moment auquel vous prendrez vos médicaments. Cette précaution vaut également pour le voyage de retour. Notez dans votre carnet de patient asthmatique l'heure à laquelle vous avez pris tel ou tel médicament.

Assurance

Souscrivez une assurance maladie complémentaire ou de voyage si votre compagnie d'assurance maladie ne couvre pas les frais dans le pays de destination ou les éventuels transports en ambulance. Assurez-vous que votre assurance couvre également les aggravations d'une maladie chronique. Vous devriez également souscrire une assurance annulation de voyage comprenant l'interruption et le transport de retour, au cas où vous devriez annuler ou interrompre votre voyage à court terme ou être rapatrié. Ayez sur vous la carte d'assurance de la compagnie d'assurance maladie auprès de laquelle vous avez souscrit l'assurance de base. Le verso est une carte d'assurance européenne. Cela vous donne le droit de recevoir des soins médicaux imprévus dans les pays de l'UE/AELE.

Informations utiles



Formulaires de navigabilité SWISS (SAF/MEDIF)



Conseils médicaux aux voyageurs safetravel.ch



Qui veut voyager loin ménage sa monture (brochure du Département fédéral des affaires étrangères DFAE)



Conseils aux voyageurs & représentations (DFAE)



Le guide linguistique de santé pour vos vacances (disponible en anglais, français, italien, portugais et espagnol)

Prenez ces documents dans vos bagages à main

- Document contenant le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail du médecin traitant pour toute question
- Certificat médical faisant état du diagnostic et du traitement en cours (si possible multilingue ou en anglais)
- Attestation médicale pour vos médicaments (en anglais)
- Certificat médical pour l'importation de tout médicament dont l'autorisation est requise dans le pays de destination
- Liste des médicaments pris actuellement, avec toutes les notices correspondantes
- Liste de numéros à appeler en cas d'urgence
- Carnet de vaccination
- Carte européenne d'assurance maladie

Cet article a été rédigé par TCS MyMed, la plateforme médicale du TCS. Plus d'informations :

www.tcs-mymed.ch