



# Conseils de voyage pour les patients souffrant de BPCO

**Une maladie pulmonaire chronique n'exclut généralement pas un voyage assez long, même en cas d'oxygénothérapie. Cependant, le voyage doit être bien préparé pour s'assurer de passer des vacances sans soucis. Discutez de la destination et de la durée du voyage avec votre médecin. Il peut évaluer ou certifier votre capacité à voyager et vous donner des conseils. Dans tous les cas, votre BPCO doit être stable avant de partir en vacances. Plus l'état de votre maladie sera stable, moins le voyage sera risqué.**

## ■ Destination

Les villes dont l'atmosphère est fortement polluée ne conviennent pas aux personnes souffrant de maladies pulmonaires, pas plus que les changements climatiques abrupts avec de grandes différences thermiques. Les vacances à la montagne au-dessus d'une certaine altitude sont également peu adaptées. En effet, l'air se raréfie (devient moins riche en oxygène) avec l'augmentation de l'altitude. Regardez avec votre médecin si des infrastructures médicales (médecin ou pneumologue le plus proche, hôpital) appropriées sont à proximité de votre destination et où elles se trouvent. Voyager avec des bagages est épuisant. Utilisez des valises à roulettes ou faites récupérer vos bagages par le service de bagages de l'agence de voyages. Discutez avec votre médecin pour savoir quel est le meilleur moment pour vous rendre à la destination choisie.

## ■ Vaccins

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

## ■ Moyens de transport

**Voiture :** si vous voyagez avec un appareil à oxygène portable, il doit être placé de manière bien stable dans

la voiture : soit sur le siège passager, soit sur la banquette arrière et fixé avec une sangle d'arrimage. Grâce à une suspension spéciale à étrier, un appareil portable peut également être fixé derrière le siège avant. Renseignez-vous au préalable sur l'emplacement des stations de remplissage d'oxygène liquide en Suisse afin de ne jamais manquer d'oxygène lorsque vous êtes sur la route. Si vous voyagez à l'étranger, renseignez-vous pour savoir s'il est possible d'emporter une bouteille d'oxygène, et de quel type.

**Train :** un voyage en train doit être planifié en fonction de la portée de l'appareil mobile, car il n'est pas possible de voyager par ce biais avec une bouteille d'oxygène dans tous les pays. Réservez un siège avec une prise électrique pour charger la batterie de votre appareil à oxygène. N'oubliez pas d'apporter un adaptateur si vous voyagez à l'étranger.

**Avion :** avant de prendre l'avion, consultez votre médecin pour savoir si vous êtes apte à prendre l'avion. Celui-ci effectuera un examen des poumons, une gazométrie artérielle et éventuellement une radiographie. Vous devez également préciser si vous avez besoin d'oxygène supplémentaire pour le vol, car la pressurisation de cabine correspond à un séjour en montagne à une altitude d'environ 2400 m. Si vous avez besoin d'un concentrateur d'oxygène mobile pendant le vol, vous devez obtenir l'autorisation de la compagnie aérienne. Certaines d'entre elles proposent un approvisionnement en oxygène qui peut être réservé à l'avance. Toutefois, c'est toujours la compagnie aérienne qui décide si vous êtes autorisé à voyager.

## ■ 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. Cela s'applique tant aux médicaments de la thérapie standard qu'à ceux à courte durée d'action pour la thérapie d'urgence. Si possible, emportez-les tous dans votre bagage à main, prescription y 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.

Certains médicaments sont sensibles à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Demandez donc à votre médecin quels sont ceux qui se conservent le mieux pendant le voyage et quel est le meilleur moyen de les conditionner. 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, et s'ils y sont disponibles en cas d'urgence.

---

### ■ 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 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)



Liste des différentes compagnies aériennes et réglementations concernant l'oxygène



Liste de contrôle pour le vol avec oxygénothérapie



Réseau de stations-service pour l'oxygène liquide



Conseils aux voyageurs & représentations (DFAE)



Guide linguistique de santé pour vos vacances

---

### ■ 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)
- Certificat médical confirmant que l'appareil à oxygène est un dispositif thérapeutique (en anglais)
- Autorisation de la douane pour votre appareil à oxygène (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 (en anglais)
- 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](http://www.tcs-mymed.ch)