

# Voyager avec une BPCO



**COPD**  
FOUNDATION





**Ce « Fin Petit Guide de Référence : Voyager avec une BPCO » appartient à la série de fascicules Fin Petit Guide de Référence (Slim Skinny Reference Guide<sup>®</sup>, en anglais), tirée du Grand Manuel Détaillé de Référence de la COPD (COPD Big Fat Reference Guide<sup>®</sup>, en anglais).**

**Pour accéder à l'intégralité du guide Grand Manuel Détaillé de Référence de la COPD, rendez-vous sur [www.copdbfrg.org](http://www.copdbfrg.org)**

La mission de la COPD Foundation est de développer et soutenir des programmes qui améliorent la qualité de vie au travers de la recherche, de la formation, de diagnostics rapides, de thérapies améliorées pour les personnes touchées par une maladie pulmonaire par Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO).

# Voyager avec une BPCO

Ce n'est pas parce que vous êtes atteint d'une maladie pulmonaire chronique que vous devez renoncer à voyager. Les personnes qui souffrent d'une BPCO peuvent continuer à prendre des vacances, à rendre visite à leur famille ou amis et à découvrir le monde. Il faudra juste prévoir une organisation supplémentaire. Il est possible de voyager sans risque et même d'y prendre du plaisir. L'information contenue dans ce guide va vous aider à échauffer cette organisation.

• **BPCO** est un terme générique utilisé pour décrire des maladies pulmonaires progressives, ce qui inclut : l'emphysème, la bronchite chronique, l'asthme réfractaire et certaines formes de bronchiectasie. Si vous êtes atteint de BPCO, vous éprouvez des difficultés à faire rentrer et sortir l'air de vos poumons, à cause de lésions des voies aériennes et/ou des sacs alvéolaires.



## Recommandations importantes concernant les voyages pour les personnes atteintes de BPCO

### 1) Discutez TOUJOURS d'un voyage programmé avec votre médecin.

Votre médecin vous indiquera si vous êtes en état de voyager. Expliquez à votre médecin la durée et les modalités de votre voyage. Assurez-vous que votre médecin connaisse la météo et le climat de l'endroit dans lequel vous vous rendez. Ces facteurs peuvent avoir une influence sur votre santé.

### 2) Créez un dossier avec les documents médicaux importants.

Rangez-les avec vos documents de voyage. Assurez-vous de conserver le dossier à portée de main tout au long du séjour. Il est recommandé d'inclure au dossier la liste de médicaments que vous prenez et votre prescription d'oxygène, si vous êtes sous oxygénothérapie. Vous pouvez également inclure une lettre de votre médecin. Dans celle-ci, votre médecin peut résumer brièvement votre état de santé. Il peut y stipuler que vous êtes apte à voyager.

### 3) Conservez une liste de vos contacts importants et leurs numéros de téléphone.

Dans cette liste, vous indiquerez les coordonnées de votre médecin et celles de la personne à prévenir en cas d'urgence. Vous pouvez également y inscrire les contacts des compagnies aériennes, trains ou autres modes de transports que vous allez prendre au cours du voyage. Notez enfin le nom de votre contact au point de destination du voyage. Conservez cette liste avec votre dossier de voyage.

### 4) Procurez-vous les noms et les adresses des médecins et hôpitaux qui se trouvent à proximité du ou des endroits dans lesquels vous allez séjourner ou être de passage.

Cette information sera utile au cas où vous auriez besoin de soins, une fois parti. Votre médecin peut vous aider à élaborer cette liste. Ces informations sont particulièrement importantes si vous avez prévu un long séjour.

### 5) Assurez-vous de disposer de médicaments en quantité suffisante pour l'intégralité du voyage et du séjour.

Si vous prenez l'avion, conservez quelques médicaments dans votre bagage à main. Assurez-vous que tous les médicaments soient dans leur boîte d'origine avec la notice.

### 6) Vérifiez que vous êtes couvert par une assurance voyage

**avant de partir.** Certaines compagnies d'assurance ne couvrent pas les déplacements à l'étranger. Peut-être aurez-vous besoin d'une assurance temporaire. Une agence de voyage peut vous aider dans cette démarche.

**7) Il est toujours préférable de voyager accompagné (par un conjoint ou un ami).** Assurez-vous que cette personne connaisse vos besoins spécifiques. Votre compagnon de voyage doit connaître et comprendre votre traitement médicamenteux. Il ou elle doit également connaître le fonctionnement de l'équipement en oxygène.

## Voyager avec de l'oxygène

Si vous êtes sous oxygénothérapie, vous aurez besoin de vous organiser pour voyager avec votre équipement. Le prestataire qui vous fournit en oxygène à domicile va vous aider dans cette démarche. C'est lui qui se charge de prévenir le prestataire de santé d'accueil de votre arrivée.

Expliquez les modalités de votre voyage et de votre séjour à votre prestataire. Dans l'idéal, vous pouvez écrire à une personne de contact du prestataire de santé d'accueil. Conservez les coordonnées de cette personne. Envoyez-lui un fax ou un email dans lequel vous détaillerez les informations suivantes :

- Vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone
- Les coordonnées de votre médecin
- Une ordonnance à jour pour votre oxygène dans laquelle figure le débit d'oxygène prescrit ainsi que la liste de vos équipements. Veillez également à faire une liste des tubes, canules, humidificateurs ou nébuliseurs dont vous avez besoin.
- Votre ville, aéroport, ou port de départ.
- Les coordonnées d'une personne de contact sur le lieu de destination
- Les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence
- Si vous prenez l'avion, votre compagnie aérienne, le numéro de vol et la porte d'embarquement. Indiquez également les éventuelles escales ou étapes de votre voyage ainsi que le terminal de l'aéroport d'arrivée.



Si vous allez séjourner dans un hôtel, prévenez la réception de vos besoins en oxygène. Informez l'hôtel de la livraison d'oxygène avant votre arrivée. Le cas échéant, demandez au prestataire si l'hôtel peut signer un reçu à la réception de l'oxygène. Il arrive que certains prestataires acceptent uniquement la signature du patient. Si c'est le cas, demandez à recevoir une facture électronique et faites-la parvenir à l'hôtel après l'avoir signée. À votre arrivée à l'hôtel, faites porter l'oxygène dans votre chambre. Si l'oxygène n'est pas encore sur place, informez la réception de sa prochaine livraison.

Confirmez tous vos besoins, par oral et par écrit. Vérifiez bien chaque étape du voyage. N'hésitez pas à poser des questions si vous avez le moindre doute. Réalisez les modifications nécessaires. L'organisation d'un séjour sous oxygénothérapie peut se révéler fastidieuse. Mais si vous êtes prévoyant, vous vous sentirez plus libre lors du séjour. Et vous pourrez, à l'avenir, profiter de nombreux voyages.

## Voyager en avion

**Les besoins en oxygène dans l'avion :** les patients de BPCO doivent connaître les problématiques spécifiques aux voyages en avion. Les cabines d'avion sont pressurisées en fonction de l'altitude. Cela signifie qu'il y a moins d'oxygène dans l'air ambiant en vol. Cela ne pose, en général, aucun soucis aux passagers qui n'ont pas de problème pulmonaire. Mais il y a un risque, pour les personnes qui souffrent de BPCO, de se retrouver avec un taux d'oxygène dans le sang anormalement bas. C'est ce qu'on appelle **l'hypoxie**.

### **ATTENTION :**

**De nombreuses personnes croient que les masques à oxygène d'urgence des avions peuvent être utilisés par les personnes qui ont besoin d'oxygène pendant le vol. C'EST FAUX. Ces masques dispensent de l'oxygène seulement pendant 15 à 20 minutes. Cet oxygène est UNIQUEMENT prévu en cas d'urgence, c'est-à-dire en cas de dépressurisation de la cabine.**

Si vous avez besoin d'oxygène au cours de la pratique d'une activité physique ou pour dormir, vous en aurez probablement besoin également pendant un voyage en avion. Discutez-en avec votre médecin avant le voyage. Il décidera si vous avez besoin d'être sous oxygène dans l'avion. Le cas échéant, vous devrez prévoir suffisamment d'oxygène pour le voyage.

Si votre médecin estime que vous devez disposer d'oxygène dans l'avion, vous

devrez emporter avec vous votre propre dispositif, dans la mesure du possible. En dehors des Etats-Unis, les passagers ne sont pas autorisés à emmener à bord des bouteilles d'oxygène pressurisées et doivent donc compter sur la compagnie pour leur en fournir. Par contre, certaines compagnies aériennes autorisent l'utilisation de concentrateur portable, auquel cas, pensez à vous munir de batteries en nombre suffisant pour la durée du vol. Dans tous les cas, renseignez-vous auprès de votre compagnie aérienne (la plupart dispensent les informations en la matière sur leur site internet) pour connaître les modalités relatives à l'usage d'oxygène à bord.

La mise à disposition d'oxygène thérapeutique est un service gratuit ou payant selon les compagnies aériennes. Vous devez donc informer la compagnie de vos besoins avant même l'achat du ticket. Vous serez probablement redirigé vers un service médical propre à la compagnie. Vous devrez lui communiquer les coordonnées de votre médecin et le service médical de la compagnie, s'il existe, pourra se mettre en contact avec lui. Si c'est le cas, votre médecin devra probablement transmettre un rapport sur votre état de santé et vos besoins. De nombreuses compagnies aériennes exigent que la demande soit faite au minimum deux semaines à l'avance (d'autres n'exigent que 48 heures). Le coût du service en oxygène thérapeutique oscille entre 60 et 120 euro.

Si vous optez pour le service à bord, vous ne pourrez utiliser l'oxygène qu'une fois en cabine. La compagnie aérienne n'assure pas votre approvisionnement entre plusieurs vols. Vous ne disposerez pas non plus de ce service pour vous rendre dans la zone de récupération des bagages. Vous devrez donc vous arranger avec un prestataire d'oxygène pour chaque étape de votre voyage.

**Solliciter un fauteuil roulant** : Envisagez de solliciter un fauteuil roulant au moment de la réservation du billet d'avion. Pensez qu'il faut parfois marcher longtemps jusqu'à la porte d'embarquement. De plus, il est fréquent de devoir attendre au contrôle de sécurité. Un fauteuil roulant vous permettra d'être plus à l'aise pour vous déplacer dans l'aéroport.



L'attente au contrôle de sécurité est moins longue pour les personnes en fauteuil. Le fauteuil roulant ou motorisé sera particulièrement utile si vous avez une correspondance. Vous pourrez être aidé d'un accompagnateur qui vous guidera, si nécessaire, jusqu'au prochain embarquement. Il est moins fatigant d'être en fauteuil que de marcher, vous économiserez ainsi de l'énergie et serez moins stressé. Pensez à planifier ces démarches en téléphonant au service accueil du ou des aéroports.

**Dans la mesure du possible, voyagez accompagné :** Cet accompagnateur devra connaître précisément vos besoins et être prêt à vous aider. Il devra également connaître le fonctionnement de votre dispositif en oxygène. Il doit être capable de changer la bouteille, d'ouvrir la valve, de fixer le détendeur et d'ajuster le flux.

Réduire le risque d'infection : L'air de l'avion est très sec, ce qui augmente les risques d'infection respiratoire. De même, la promiscuité des sièges de l'avion favorise la contagion d'infections. Suivez ces conseils afin de réduire ces risques :

- Buvez beaucoup d'eau
- Évitez le café, le thé et l'alcool
- Demandez à changer de place si vous vous trouvez à proximité d'une personne qui tousse ou qui se mouche.
- Envisagez le port d'un masque. Il protège des particules ambiantes.
- Emportez sur vous une ordonnance et des antibiotiques pour faire face aux urgences. Vous pourrez agir rapidement en cas d'infection. Vous éviterez ainsi d'aggraver votre état de santé.

## Voyager en train

Le voyage en train représente une option facile. Il suppose la même planification pour couvrir vos besoins en oxygène. Comme pour n'importe quel voyage, vous devrez discuter avec votre médecin et avec votre prestataire de vos besoins en oxygène. Vous devrez évaluer vos besoins pour l'intégralité du voyage.

Si vous informez la SNCF à l'avance, un service d'accueil et d'accompagnement peut vous être proposé. Le transport d'oxygène li-



guide n'est pas autorisé contrairement au transport d'oxygène gazeux. Les bouteilles doivent être placées dans un sac. Pour toute information complémentaire, contactez le numéro vert de la SNCF « Accessibilité Service » au 0 800 15 47 53 ou adressez-vous au service d'accueil en gare. Les concentrateurs d'oxygène portables doivent pouvoir fonctionner sur batteries durant plus de 12 heures. Vous devez prévoir la quantité d'oxygène nécessaire à l'intégralité de la durée du voyage, avec un extra de 20%. Vous ne pourrez voyager qu'en compartiment non-fumeur exclusivement.

Comme pour n'importe quel voyage, assurez-vous d'emporter avec vous du matériel de rechange. Si vous avez besoin d'oxygène dans la ville de séjour, planifier votre approvisionnement avec votre prestataire.

## Voyager en voiture

Un voyage en voiture suppose également une planification, avec des considérations spécifiques à ce mode de transport :

- **Altitude**: Les changements d'altitude peuvent générer des problèmes respiratoires. Parlez-en avec votre médecin. Visualisez votre trajet sur une carte. Évaluez vos besoins en oxygène. Trouvez des étapes sur la route pour recharger votre dispositif si besoin.
- **Pollution** : Elle peut également être problématique. Évitez de prendre la route aux heures de pointe. Essayez de conduire lorsque le trafic est moins dense. Évitez les autoroutes très fréquentées. Préférez les routes secondaires, chaque fois que c'est possible. Maintenez les fenêtres fermées. Lorsque le temps s'y prête, voyagez avec la climatisation.
- **Allergènes** : Êtes vous sensible à certains allergènes ? Allez-vous passer par des régions à risque ? Si c'est le cas, envisagez de programmer votre voyage aux époques où le risque d'allergies est moindre.
- **Oxygène** : Si vous êtes sous oxygénothérapie, prévoyez suffisamment de bouteilles ou de réservoirs pour la durée de votre voyage. Si vous utilisez un concentrateur d'oxygène qui se branche au système électrique de la voiture, vérifiez-en le bon état de marche avant le départ.



Assurez-vous que la batterie de la voiture et le transformateur supportent le surplus d'énergie nécessaire. Maintenez les réservoirs bien arrimés et à la verticale. Laissez une fenêtre entre ouverte. Ne jamais laisser les réservoirs dans un véhicule chaud.

- **Soyez bien préparé** : Assurez-vous que votre véhicule ait roulé récemment. Vérifiez le niveau d'huile et changez l'huile si nécessaire. Vérifiez les niveaux de liquides. Vérifiez l'état du pneu de secours. Vérifiez le bon fonctionnement de l'allume-cigare, des câbles de démarrage et des phares, et prévoyez de l'eau et des couvertures dans le véhicule.

## Prendre le bateau

La plupart des sociétés de transport maritime permettent aux passagers de voyager avec leur dispositif d'oxygène. Vous devrez avertir la société de vos besoins 4 à 6 semaines avant le départ. Dans tous les cas, c'est le médecin de la compagnie maritime qui donne son accord, après concertation avec le médecin de bord, et au vue des indications médicales transmises. Pour ce faire, un certificat médical vous sera exigé. Dans ce certificat, vous devrez être déclaré apte à voyager. Un bref résumé de votre histoire médical peut y être inclu. Une prescription concernant vos médicaments et vos besoins en oxygène est également nécessaire.

Vous devrez probablement assurer vous-même la gestion de votre approvisionnement en oxygène sur le navire. Vous devrez en discuter avec la personne de référence avant le voyage. En règle générale, voyager avec vos équipements d'oxygénothérapie ne devrait pas générer de coûts supplémentaires. On vous demandera de ne pas vous trouver dans les zones fumeur au cours de la traversée.

*En définitive, vous devez TOUJOURS discuter de votre projet de voyage avec votre médecin. Planifier à l'avance vous permettra de voyager en toute sécurité. Vous pourrez ainsi profiter du voyage en toute liberté.*





[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

COPD Foundation  
20 F Street NW, Suite 200-A  
Washington, DC 20001

2937 SW 27th Avenue, Suite 302  
Miami, Florida 33133

Centre d'Information Téléphonique C.O.P.D.  
pour patients et soignants: (001) 866 316 26 73



**Ce Fin Petit Guide de Référence a été  
élaboré par la COPD Foundation.**

***Agissez dès aujourd'hui. Respirez mieux demain.***



Les contenus de ce Fin Petit Guide de Référence ont un caractère exclusivement informatif.  
Le contenu ne prétend pas se substituer à l'avis d'un professionnel de la médecine, ni à un diagnostic ou un traitement.  
Toute copie, modification ou distribution du Fin Petit Guide de Références, intégrale ou partielle, sans l'autorisation écrite  
expresse de la COPD Foundation, est strictement interdite.