

Asthmatiques, des conseils pratiques pour bien voyager !



Membre de la Fédération Française de Pneumologie



Avec le soutien de l'EFA



Document réalisé avec le soutien du laboratoire



- *"Docteur, à cause de son asthme, nous ne sommes pas partis en vacances cette année".*
- *"Docteur, puis-je aller au bord de la mer ?"*
- *"Docteur, puis-je aller faire du ski ?"*

Ces phrases reviennent souvent lors de la consultation d'un patient asthmatique. En réalité grâce à un certain nombre de règles simples il est tout à fait possible de voyager pour le plaisir ou le travail, même si l'on est asthmatique.

Les règles générales pour voyager en toute quiétude

Quel que soit le mode de transport (voiture, train, avion ou bateau) un voyage représente, si vous êtes asthmatique, un certain risque qu'il faut prendre en considération. Certaines précautions s'imposent.

• **L'asthme doit être contrôlé**

Un voyage est contre-indiqué dans les jours qui suivent une crise d'asthme sévère.

Il faut bien suivre les traitements prescrits par votre médecin.

Si vous ne l'avez pas consulté depuis longtemps, il est souhaitable de le revoir avant votre départ et de contrôler votre fonction respiratoire.

Il est souvent utile de renforcer le traitement préventif ou de fond, surtout si vous avez déjà présenté une crise d'asthme au cours d'un voyage. Votre médecin vous conseillera.

Dans tous les cas, même en vacances, n'interrompez pas votre traitement !

• **Vacances, j'oublie tout... sauf mon traitement !**

Pensez à emporter une quantité suffisante des médicaments qui vous sont habituellement prescrits, pour toute la durée du voyage, surtout si vous partez à l'étranger. Il ne faut pas oublier d'emporter aussi les médicaments nécessaires en cas de crise.

Pour le trajet, il est important de garder sur vous une trousse d'urgence comportant les traitements habituels et les médicaments à utiliser en cas de crise. Vous ne pourrez pas atteindre votre valise lorsque vous serez en avion, ou sur le ferry, votre voiture se trouvant dans les cales du bateau. En avion, il est indispensable de conserver les

aérosols dans les bagages de cabine. En effet, en fonction des types d'avions, une dépressurisation de la soute à bagages peut les vider. De même, ne laissez pas les aérosols doseurs dans une voiture fermée en plein soleil.

Où que vous alliez, vérifiez régulièrement que vos vaccinations sont à jour. Renseignez-vous sur les vaccinations supplémentaires nécessaires à l'étranger. L'asthme, en dehors des crises, n'est pas une contre-indication aux vaccinations.

Si vous partez à l'étranger, emportez l'ordonnance de votre médecin et l'emballage des médicaments. Les renseignements inscrits dessus peuvent être utiles si vous devez consulter sur place un médecin ne parlant pas le français.

• Des vacances à votre rythme

Il faut savoir adapter le style de vos vacances à la sévérité de votre maladie et à vos possibilités physiques. Les asthmatiques très sévères doivent éviter les vacances sportives fatigantes, en dehors d'un entraînement adapté, tout en sachant que la prise de médicament avant le début d'une activité sportive peut éviter une crise d'asthme induite par l'effort. Si vous faites du sport avec un moniteur, prévenez-le. Il pourra adapter le rythme de l'effort à vos possibilités.



Le moniteur pourra s'adapter au rythme de l'effort

Pratiquez votre sport favori. Les contre-indications absolues sont très rares ! Renseignez-vous auprès de votre médecin sur le contenu de la trousse d'urgence à avoir en permanence sur vous.

Les précautions à prendre si vous êtes allergique

Selon le type de votre allergie, des éléments comme la date de départ, le lieu de destination, le niveau de confort attendu sont à prendre en compte.

Si vous êtes allergique aux pollens, il faut éviter les vacances à la campagne lors de la saison pollinique et surtout les "vacances à la ferme" en période de moisson. Rouler dans une voiture décapotable, ou fenêtres ouvertes en période de pollinisation est déconseillé. Une optimisation du traitement (prise d'anti histaminique par exemple) peut toutefois être envisagée dans certaines situations à risque de contact avec un allergène. Par ailleurs, un séjour au bord de la mer ou sur un bateau sera parfaitement bien toléré.

Si vous êtes allergique aux animaux, renseignez-vous à ce sujet avant votre départ. Dans le cas d'un séjour linguistique, n'hésitez pas à en parler aux organisateurs, afin que votre milieu d'accueil vous convienne. Si vous êtes allergique au cheval, évitez les promenades en calèche, les vacances en roulotte, les séjours dans un centre de vacances possédant un club hippique.

Veillez à votre alimentation au cas où vous auriez déjà présenté des allergies alimentaires. Avant de partir pour l'étranger, vérifiez la traduction du nom des aliments auxquels vous êtes allergique.

Si vous êtes allergique à la poussière et aux acariens, évitez de vous asseoir dans un train à côté des bouches d'aération et réduisez la ventilation de votre voiture. Si vous avez une housse anti-acariens pour la literie, n'hésitez pas à l'emporter.

Certains hôtels ou locations qui n'acceptent pas les animaux ne respectent pas toujours le règlement. Renseignez-vous auparavant.

Où aller et quand partir ?

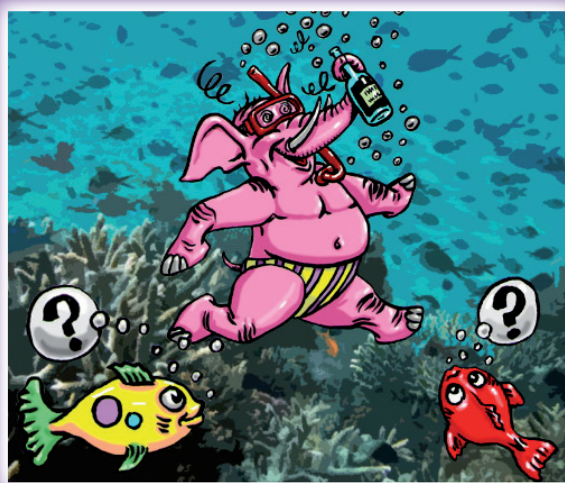
Le lieu de vos vacances dépend, avant tout, de vos goûts et de vos possibilités matérielles. En ce domaine, il n'existe pas de dogme : allez où vous respirez bien ! Certains conseils vous permettront de passer des vacances réussies.

À la campagne : un séjour à la campagne est bien toléré par la majorité des asthmatiques. Il faut cependant tenir compte de l'éventualité d'une allergie aux pollens et aux animaux. Évitez, si possible, les maisons humides ; faites aérer quelques jours avant votre arrivée. Au minimum aérez dès votre arrivée, en particulier votre chambre. Les séjours en automne et en hiver sont souvent plus difficilement supportés.



Pas de dogme : allez où vous respirez bien !

Au bord de la mer : passer des vacances au bord de la mer pose peu de problèmes aux patients asthmatiques. Il faut cependant éviter les côtes exposées au Nord et les plages très venteuses. Il faut préférer les mers chaudes aux mers froides et éviter les périodes de canicule. La natation est un excellent sport bien toléré par les asthmatiques.



Si l'asthme n'est pas contrôlé,
la plongée avec bouteille est contre-indiquée

À la montagne : en hiver ou en été, la montagne représente un lieu privilégié de séjour pour les asthmatiques. En cas d'insuffisance respiratoire associée à votre asthme, choisissez une station de basse ou de moyenne altitude. Sachez que les acariens responsables de nombreuses allergies à la poussière de maison tendent à disparaître au-delà de 1 500 m. L'ascension en altitude peut être bien tolérée mais nécessite une adaptation de quelques jours, dont il vaut mieux tenir compte.

Rappelez-vous qu'au-delà d'une altitude de 2 500 m, la concentration d'oxygène dans l'air peut baisser de manière importante et avoir un retentissement sur votre état respiratoire. Si vous faites de l'alpinisme ou du ski, n'oubliez pas de vous informer sur les conditions météorologiques qui peuvent aggraver votre état respiratoire (vent, froid, humidité, tempête de neige).

À l'étranger : avant un départ pour l'étranger, n'oubliez pas de vous renseigner sur les possibilités sanitaires du pays et sur les modalités de prise en charge des frais médicaux. Par sécurité, prenez une assurance de rapatriement sanitaire.

Pour l'Europe, munissez-vous de la carte européenne d'Assurance Maladie que vous pourrez obtenir dans votre centre de sécurité sociale. Cette carte est nominative et individuelle (même les enfants doivent posséder la leur).

Si vous utilisez un nébuliseur électrique, vérifiez avant votre départ que son voltage correspond à celui du pays visité, que vous avez l'adaptateur nécessaire pour le brancher et aussi que la compagnie aérienne accepte le transport de votre matériel et sous quelles conditions.

Dans tous les cas, n'oubliez pas :

Un asthme bien contrôlé vous permettra de profiter pleinement de vos voyages et de vos vacances !



66, rue des Tilleuls - 92100 Boulogne Billancourt

Pour en savoir plus :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit depuis un poste fixe)



Avec le soutien du Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé

Avec le soutien de la Direction Générale de la Santé