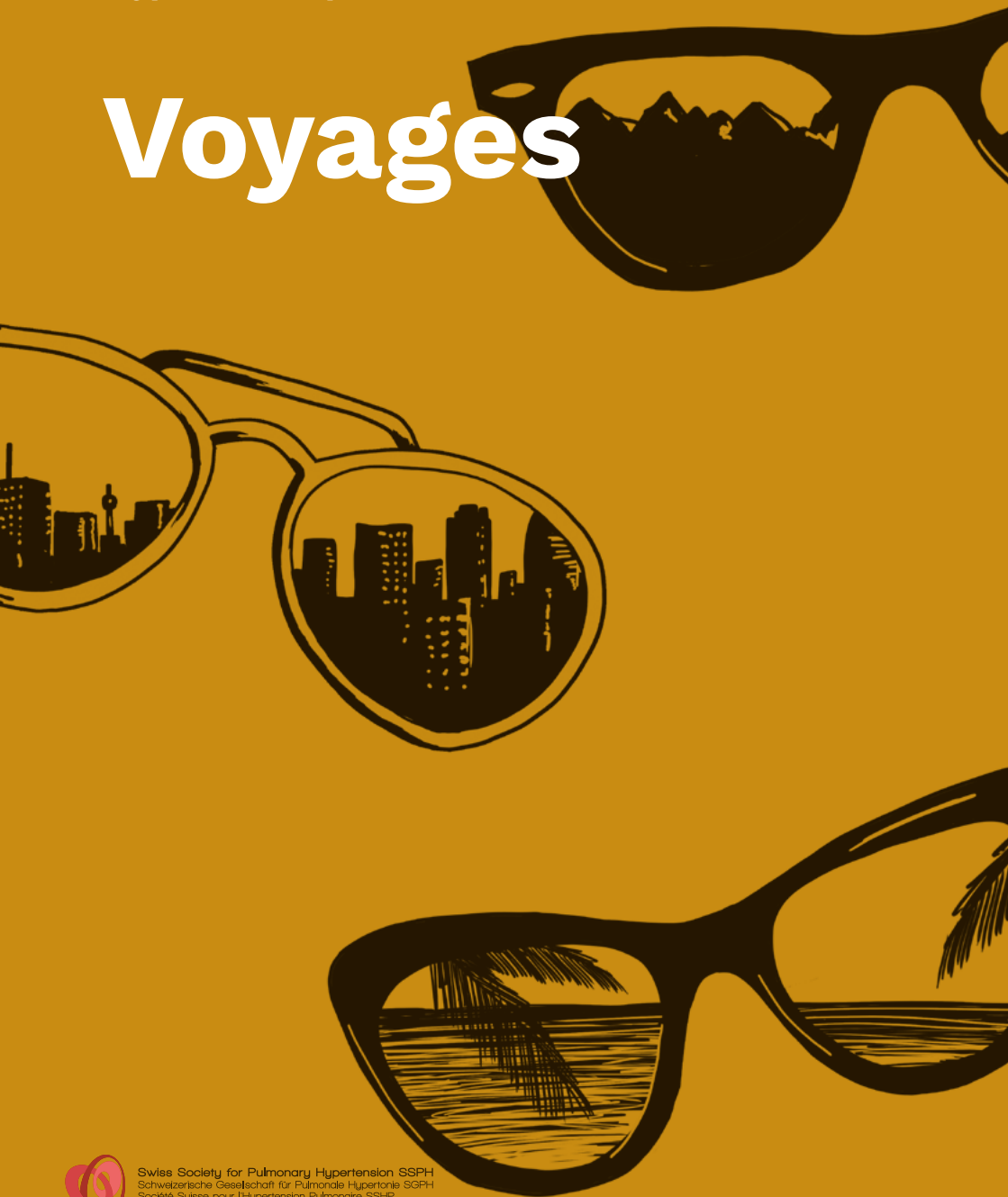


Hypertension pulmonaire et

Voyages



Swiss Society for Pulmonary Hypertension SSPH
Schweizerische Gesellschaft für Pulmonale Hypertonie SGPH
Société Suisse pour l'Hypertension Pulmonaire SSHP
Società Svizzera per l'Ipertensione Polmonare SSIP

Une bonne préparation est importante et rassurante !

Planifier un voyage ou partir en vacances est source de joie, brise la monotonie et dynamise le quotidien. Vous pouvez voyager même si vous souffrez d'hypertension pulmonaire (HTP). Il vous suffit de prévoir un peu plus de temps pour la préparation de votre voyage et de procéder à quelques vérifications avant le départ.

Parlez de votre voyage suffisamment tôt avec votre centre HTP. Votre équipe de suivi médical vous dira si vos projets de vacances sont compatibles avec votre état de santé et à quoi il vous faudra faire attention lors des préparatifs.

→ À quoi dois-je veiller lorsque je planifie un voyage ?

Prise en charge médicale

- Y a-t-il des soins médicaux de base ou un centre HTP à proximité ?

Accessibilité du lieu d'hébergement

- Comment l'appartement, la chambre ou l'hôtel sont-ils aménagés ? Y a-t-il un ascenseur ou seulement des escaliers ? Dans le dernier cas, il est préférable de réserver une chambre au rez-de-chaussée.

Durée de voyage et décalage horaire

- Un long voyage peut être fatigant et le moment de la prise des médicaments peut être décalé.

Accompagnement

- Voyagez-vous seul·e, accompagné·e ou en groupe ? Voyager accompagné est plus amusant, mais surtout plus sûr pour votre santé.

Altitude

- La teneur en oxygène est plus faible en altitude. Les destinations à plus de 1500 m ne conviennent donc pas à tous les patients souffrant de HTP. Votre médecin HTP peut vous aider en cas de doute concernant votre bonne tolérance à l'altitude.

Conditions climatiques

- Demandez-vous ce que vous supportez bien (le froid, la chaleur, l'humidité). Les vasodilatateurs peuvent provoquer des vertiges et des malaises en cas de températures élevées.

Saison

- Le printemps ou l'automne sont les saisons à privilégier pour voyager. Durant ces périodes, les touristes sont moins nombreux et le climat est souvent plus agréable.

Vaccins

- Existe-t-il une vaccination spéciale obligatoire ? Laquelle ?

→ Moyens de transport

Voiture

- Si le trajet est long, prévoyez plusieurs étapes.
- Pensez à faire des pauses.

Camping-car

- En camping-car, vous serez indépendant·e, pourrez planifier vos pauses librement et aurez toujours votre maison avec vous.

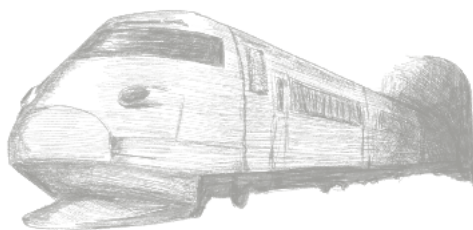
Bus

- Si possible, convenez de pause avec le chauffeur.



Train

- Prévoyez suffisamment de temps pour vos correspondances.
- Les réservations sont conseillées et à l'étranger elles sont souvent obligatoires.
- Si vous voyagez en fauteuil roulant, vous pouvez demander aux CFF de vous aider à monter et descendre du train.



Pour les voyageurs sous oxygène, faisant la demande préalable auprès des CFF on peut obtenir la «carte de légitimation pour voyageurs avec un handicap» qui permet à une personne accompagnante de voyager gratuitement sur les lignes des entreprises suisses de transport qui participent au demi-tarif.

→ Call Center Handicap CFF, page 12

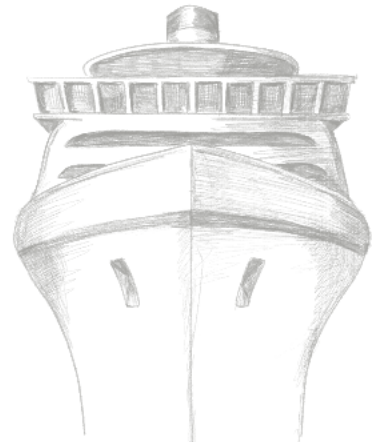


Avion

- Renseignez-vous impérativement auprès de votre médecin pour savoir si vous pouvez prendre l'avion.
- Clarifiez avec votre médecin traitant si vous avez besoin d'oxygène durant le vol, même si vous ne suivez pas actuellement de traitement à base d'oxygène.
- « Voyager avec de l'oxygène », page 6.
- Vol longue distance : renseignez-vous auprès de votre médecin HTP pour savoir s'il est recommandé dans votre cas de porter des bas de contention ou de suivre un traitement anti-thrombose prophylactique.
- Veillez à avoir la liste des médicaments dont vous avez besoin pour la semaine avec le formulaire de douane correspondant dans votre bagage à main, au cas où vos bagages en soute seraient perdus.

Bateau de croisière

- Comme pour le voyage en camping-car, on a toujours sa maison avec soi sur un bateau de croisière et l'on peut s'allonger à tout moment si nécessaire. Bien souvent, les grands navires proposent également des soins médicaux.
- Renseignez-vous pour savoir s'il y a un ascenseur sur le bateau, sinon vous risquez de devoir monter de nombreuses marches.



Voyager avec de l'oxygène




Quantité d'oxygène

Calculez la quantité d'oxygène nécessaire et prévoyez une réserve en cas de prolongation inattendue du voyage. Vous pouvez économiser de l'oxygène en réglant un débit plus faible au repos. Demandez conseil à votre médecin avant de partir.

Voyages en avion avec de l'oxygène

Les voyages en avion avec de l'oxygène sont possibles, mais doivent être planifiés au moins un mois à l'avance. Renseignez-vous impérativement auprès de votre médecin HTP pour savoir si vous pouvez prendre l'avion. Si c'est le cas, vous devez indiquer à la compagnie aérienne dès la réservation du vol que vous avez besoin d'oxygène. Cette dernière vous remettra alors un formulaire d'aptitude au vol, qui devra être rempli par votre médecin HTP. Toutes les compagnies aériennes n'autorisent pas le transport à bord de bouteilles d'oxygène personnelles, de réservoirs d'oxygène liquide portables ou de concentrateurs mobiles. Elles proposent néanmoins elles-mêmes de l'oxygène moyennant un supplément.



**Il est important
que vous contactiez
votre fournisseur
d'oxygène; il pourra
vous aider
à vous organiser.**



Oxygène liquide

Renseignez-vous suffisamment tôt pour savoir si le fournisseur d'oxygène peut organiser de l'oxygène liquide pour votre destination de vacances.

En cas de températures élevées, l'oxygène s'évapore davantage.

En Suisse, il existe plusieurs stations d'oxygène liquide.

→ Stations de d'oxygène liquide, page 12

Concentrateurs

Sur prescription médicale, les personnes concernées peuvent obtenir un concentrateur mobile qui fonctionne avec une prise de courant ou une batterie. Les fournisseurs d'oxygène louent ces appareils spéciaux pour les vacances.

Demandez un certificat de douane pour le concentrateur afin d'éviter les frais de douane.

N'oubliez pas de prendre un adaptateur électrique.

Médicaments et pharmacie de voyage

Réserve

Au cas où vos bagages en soute seraient perdus: vous devez avoir vos médicaments contre l'hypertension pulmonaire en double, et les conserver séparément (médicaments de réserve dans le bagage à main et le reste dans la valise).

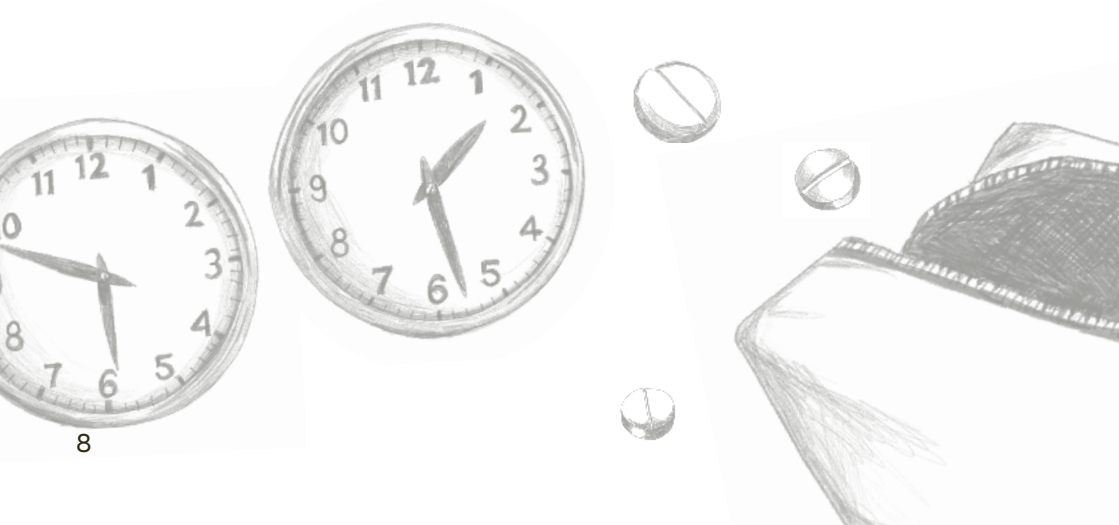
Formulaire de douane

Munissez-vous du formulaire de douane pour les médicaments/ appareils à oxygène et du rapport médical avec la liste de vos médicaments actuels (éventuellement en anglais).

Décalage horaire

Jusqu'à trois heures de décalage horaire: pendant le voyage, prenez vos médicaments à la même heure qu'à la maison, c'est-à-dire sans conversion de temps.

En cas de long voyage ou de décalage horaire de plus de trois heures, veuillez discuter avec votre médecin HTP d'une prise de médicaments supplémentaire éventuelle.



En cas d'administration intraveineuse par pompe implantée

Si vous suivez un traitement intraveineux à l'aide d'une pompe implantée, tenez compte des dates de remplissage de la pompe lors de la planification du voyage. Le cas échéant, décalez la date de remplissage de la pompe avant et après le voyage ou vérifiez si vous pourrez faire remplir la pompe dans le pays où vous vous rendez (centre HTP).

Si vous prévoyez un long voyage en avion, informez-en votre centre HTP car cela a une incidence sur le débit.

La chaleur peut augmenter le débit. Évitez ainsi de vous exposer au soleil avec la pompe.

Pharmacie de voyage

Médicaments contre la diarrhée

Médicaments contre le mal des transports (nausée)

Antidouleurs

Médicaments contre les refroidissements

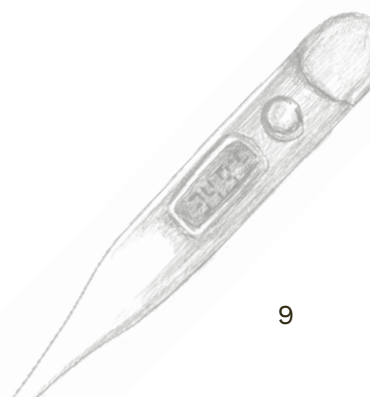
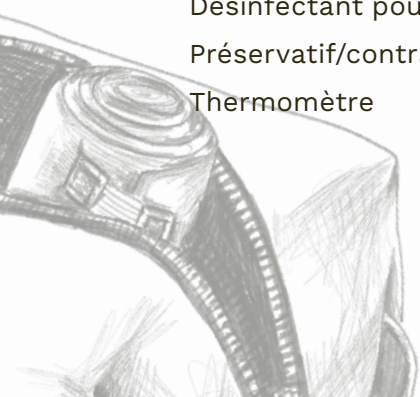
Clarifiez avec votre médecin HTP si vous devez emporter un antibiotique.

Matériel de pansements (sparadrap, désinfectant pour plaies, bandage, ciseaux, gants, compresses, etc.)

Désinfectant pour les mains / masques

Préservatif/contraceptif

Thermomètre



Assurances et documents

Assurances et rapatriement

Assurez-vous que vous disposez d'une assurance annulation et d'une assurance rapatriement.

Avant de souscrire une assurance voyage, renseignez-vous s'il existe des restrictions pour les maladies chroniques.

Si une urgence devait se produire pendant votre voyage à l'étranger, contactez votre assurance et votre caisse-maladie. Elles pourront alors organiser un rapatriement.

Documents de voyage

Munissez-vous de tous les documents d'identité nécessaires et vérifiez leur date de validité.

Renseignez-vous sur les éventuelles exigences en matière de visa et faites-en la demande suffisamment à l'avance.


N'oubliez pas vos billets et vos éventuelles confirmations de réservation.

Documents médicaux

Munissez-vous de votre carte d'assurance et de votre carnet de vaccination.

Demandez un formulaire de douane pour vos médicaments et éventuellement vos appareils à oxygène.

Emportez un rapport médical récent (en anglais selon le pays de destination).



**Faites
une copie de tous
les documents
et mettez-les
dans un bagage
séparé.**

→ Conseils

Prévenir les situations à risque

- Informez le guide ou l'accompagnateur de voyage de votre état de santé actuel et des complications possibles.
- Observez votre état de santé même pendant les vacances et notez tout, par exemple dans le journal de bord de la SSHP.
- Ayez toujours vos médicaments et vos documents médicaux sur vous.
- Acclimatation lente: laissez à votre corps le temps de s'habituer à la température locale, à l'humidité et au décalage horaire.
- Entrez lentement dans l'eau lorsqu'elle est froide.
- Évitez l'alcool et les températures chaudes, qui peuvent entraîner une chute de la tension artérielle.
- Évitez de vous exposer au soleil et de faire des efforts après le repas.
- Avant d'entreprendre un long voyage, consultez votre dentiste.

Recommandations d'hygiène

- Dans les pays en voie de développement: ne mangez que des fruits épluchés, ne mangez pas de crudités et évitez les glaces achetées dans la rue.

- Ne buvez pas l'eau du robinet et utilisez éventuellement de l'eau minérale pour vous brosser les dents.
- Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon.
- Ayez toujours sur vous un désinfectant pour les mains et un masque chirurgical.

Marche à suivre en cas de problèmes physiques

- En cas de malaise, de difficultés respiratoires accrues ou de prise de poids de plus de 1,5 à 2 kg en 2 ou 3 jours ou de plus de 2 kg en 1 semaine, consultez un médecin ou rendez-vous directement dans un centre HTP s'il en existe un.
- N'hésitez pas à consulter un médecin immédiatement, même si vous avez déjà un rendez-vous prévu dans peu de temps.

À votre retour

- Pour que le médecin puisse penser à d'éventuelles maladies infectieuses rapportées de vacances, informez-le du pays dans lequel vous avez séjourné.

→ Contacts importants

Call Center Handicap CFF

0800 007 102
(depuis la Suisse – gratuit)

+41 800 007 102
(depuis l'étranger)



[cff.ch](https://www.cff.ch)

Stations d'oxygène liquide

Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10, 3007 Berne

+41 31 378 20 50
info@lung.ch



[liguepulmonaire.ch](https://www.liguepulmonaire.ch)

Planification générale

- Discuter des projets de voyage avec le médecin HTP (p.ex. adéquation de la destination, aptitude au vol, centre HTP le plus proche)
- Tenir compte des rendez-vous (visites de contrôle, remplissage de la pompe)
- Informer le guide/l'accompagnateur de voyage de l'état de santé actuel et des complications possibles
- Vérifier l'accessibilité du lieu d'hébergement

Assurances

Couverture d'assurance suffisante pour les voyages à l'étranger

- Prise en charge des coûts de la santé
- Assurance annulation
- Assurance pour le rapatriement en cas d'urgence

Médicaments

- En cas de décalage horaire : discuter de la prise de médicaments avec le médecin HTP
- Pour les patients sous anticoagulant avec Marcoumar : déterminer l'INR actuel
- Médicaments de réserve pour au moins 7 jours dans le bagage à main, le reste dans la valise

Oxygène

- Oxygène liquide : repérer les stations d'oxygène, organiser l'oxygène pour le voyage et le séjour
- Concentrateur : demander une attestation pour l'appareil d'oxygénothérapie (disponible auprès du fournisseur) et un certificat de douane
- Alimentation électrique : vérifier les types de prises de courant pour le voyage et une fois sur place ; le cas échéant, se procurer les adaptateurs correspondants

Pharmacie de voyage

- Médicament d'urgence : discutez avec le médecin HTP
- Matériel de pansements
- Préservatifs/contraceptif
- Thermomètre

Vaccins

- Vérifier le statut vaccinal
- Le cas échéant, mettre à jour les vaccins en accord avec le médecin (au moins 3 mois avant le début du voyage).





**CHECK-
LIST**

Prophylaxie anti-thrombose

- Prophylaxie anti-thrombose (p.ex. bas de contention lors de longs voyages avec peu de possibilités de bouger) en accord avec le médecin
- Protection solaire
- Produits de protection solaire
- Couvre-chef
- Lunettes de soleil

Protection contre le froid

- Bonnet
- Gants
- Chauffeferrettes

Protection contre les insectes

Pour les pays où ils peuvent transmettre des maladies

- Protection anti-insectes
- Hauts à manches longues, pantalons longs
- Moustiquaire

Hygiène

- Désinfectant pour les mains (seuls 100 ml sont autorisés dans les bagages à main en avion!)
- Masques chirurgicaux

Documents

- Billets de voyage et confirmations de réservation
- Passeport (vérifier la validité, visa le cas échéant)
- Carte de crédit (vérifier la validité)
- Lettres de douane (tous les médicaments, appareil à oxygène le cas échéant)
- Rapport médical avec liste des diagnostics (le cas échéant en anglais)
- Liste de médicaments
- Carnet de vaccination (actuel, le cas échéant international)
- Copies de documents (formulaire de douane, rapport médical, documents de voyage)
- Carte d'assurance-maladie
- Numéros d'urgence des centres HTP (le sien, celui de la destination)



Merci! Cette brochure a été rédigé de manière neutre et indépendante. Avec l'aimable soutien de :

Premium Partner Company



Partner Company



Vous trouverez d'autres brochures, de plus amples informations et des liens utiles sur notre site Internet sgph.ch ou auprès de l'association de patients HTP lungenhochdruck.ch



sgph.ch/fr



lungenhochdruck.ch/fr

Impressum

Éditrice: Société Suisse pour l'Hypertension Pulmonaire SSHP

Auteur: Simone Stickel, Infirmière spécialisée dans l'hypertension pulmonaire

Rédaction: Margret Riboch, Infirmière spécialisée dans l'hypertension pulmonaire

Conseils scientifiques: PH Nurses Working Group SSHP, Comité SSHP,
Pr Dr méd. Markus Schwerzmann, Pr Dr méd. Silvia Ulrich

Traduction: languages4you

Révision: Pr Dr méd. John-David Aubert

Couverture: Frau Schmid

Impression: Galledia Print AG

Secrétariat administratif: *IMK* Institut pour la Médecine et la Communication SA