



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

## Le voyage et l'HTP

Les voyages peuvent être stressants. Pour les personnes souffrant d'hypertension pulmonaire, plusieurs facteurs importants doivent être pris en compte, en particulier lorsqu'elles prennent l'avion. En préparant votre voyage à l'avance, vous rendrez vos vacances plus agréables. Vous trouverez ci-dessous des conseils et des informations qui rendront la planification de votre voyage et votre déplacement un peu plus confortables.

### Liste de contrôle avant le vol

- Discutez avec votre médecin pour savoir si des tests avant le vol sont nécessaires pour s'assurer que votre état est suffisamment stable pour voyager.
- Munissez-vous d'une lettre de votre médecin que vous pourrez présenter aux agents de la sécurité et des douanes, le cas échéant, et qui contient non seulement vos antécédents médicaux, mais aussi une liste des médicaments que vous prenez ou que vous transportez avec vous.
- Emportez une quantité suffisante de médicaments prescrits dans votre bagage à main.
- Gardez toujours sur vous les numéros de téléphone des personnes à contacter en cas d'urgence, y compris la liste de vos médecins (y compris votre spécialiste HTP) et de vos proches.
- Pendant le vol, pensez à porter des bas de contention, ne buvez pas d'alcool et faites de l'exercice avec vos jambes et vos pieds chaque fois que vous le pouvez afin d'éviter la formation de caillots sanguins.
- Si vous voyagez en avion, vous pouvez commander des repas spéciaux tels que des repas pauvres en sodium, en matières grasses ou pour diabétiques, à condition que des repas soient servis sur vos vols. Les repas spéciaux doivent être commandés au moins 24 heures avant chaque vol.
- Commandez un fauteuil roulant pour les aéroports. Vous pouvez le faire à tout moment. Si vous vous rendez dans un aéroport que vous ne connaissez pas, c'est particulièrement important car les marches peuvent être très longues. Les files d'attente pour la sécurité, l'immigration et les douanes sont souvent longues et lentes. Si vous êtes en fauteuil roulant, vous pouvez vous déplacer dans ces files d'attente beaucoup plus rapidement et avec moins de stress.
- Demandez à votre coordinateur HTP de vous aider à localiser le centre HTP le plus proche de votre lieu de séjour, au cas où vous auriez une urgence pendant votre voyage.



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

- Avant de décider si vous avez besoin d'une assurance annulation de voyage et quel en est le montant, évaluez la part du coût de votre voyage qui ne serait pas remboursable si vous deviez l'annuler
- Le risque de contracter une maladie contagieuse est accru lorsque vous voyagez dans un espace clos, en particulier pendant les mois d'hiver, période pendant laquelle la plupart des virus respiratoires se développent : **désinfectez-vous souvent les mains.**

## Le besoin d'oxygène

Les voyages dans des villes de haute altitude, ainsi que les voyages aériens eux-mêmes, posent un problème important, car l'hypoxie (raréfaction de l'oxygène) à haute altitude entraîne un rétrécissement des vaisseaux sanguins pulmonaires et une augmentation de la pression dans l'artère pulmonaire. Cela peut rapidement aggraver votre état de santé. La planification de ce type de voyage nécessite toujours une conversation avec votre médecin HTP et, bien que vous puissiez recevoir l'autorisation de vous rendre dans une ville de haute altitude ou de prendre l'avion, il se peut que vous ayez besoin d'une évaluation minutieuse avant le voyage, y compris des tests de simulation en haute altitude pour évaluer les conditions de faible teneur en oxygène. Si le voyage est nécessaire ou fortement souhaité, vous devrez très probablement utiliser de l'oxygène d'appoint.

Lorsque votre médecin vous donne le feu vert, il est important de contacter la compagnie aérienne sur laquelle vous prévoyez de voyager pour connaître sa politique en matière d'oxygène portable pour les voyageurs souffrant d'hypertension artérielle pulmonaire.

Les règles concernant l'oxygène varient d'une compagnie aérienne à l'autre. Ces règles peuvent varier en fonction de l'endroit où vous voyagez.

*Ce qui suit est adapté de l'[Association pulmonaire du Canada](#):*

### Règles d'Air Canada concernant l'oxygène médical

Concentrateurs d'oxygène portables (POC) : Air Canada autorise les POC sur tous les vols.

Location de bouteilles d'oxygène : Air Canada vous permet de louer des bouteilles d'oxygène par l'intermédiaire d'un fournisseur tiers. Ce fournisseur facture 17 \$ par vol. Ils vous donnent l'oxygène une fois que vous êtes assis dans l'avion. Air Canada ne fournit pas d'oxygène à utiliser pendant que vous êtes à l'aéroport ou pendant les escales (transfert d'avion, etc.). Vous devez organiser votre propre approvisionnement en oxygène pour tout le temps que vous passerez dans les aéroports, à passer les



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

contrôles de sécurité, etc. Vous devez commander l'oxygène 48 heures à l'avance et obtenir un accord médical pour le voyage.

Vous devez commander l'oxygène 48 heures à l'avance et obtenir l'autorisation médicale de voyager. Pour louer de l'équipement d'oxygène ou utiliser un POC, vous devez prendre des dispositions avec Air Canada au moins 48 heures à l'avance. Votre médecin doit remplir un formulaire médical et le faxer à Air Canada. Visitez le [site Web d'Air Canada](#) pour savoir comment obtenir une autorisation médicale pour voyager sur Air Canada et pour obtenir les liens vers le formulaire à remplir par votre médecin. Pour obtenir de plus amples renseignements et des mises à jour sur les règles d'Air Canada concernant l'oxygène médical, composez le 1-888-247-2262.

### **Règles de WestJet concernant l'oxygène médical**

Concentrateurs d'oxygène portables (POC) : WestJet autorise les POC sur tous les vols. Vous devez utiliser un modèle de POC qui figure sur la liste des modèles approuvés et respecter d'autres règles. Vous devez également présenter une déclaration signée par un médecin.

Apporter vos propres bouteilles d'oxygène : WestJet permet aux passagers d'apporter leur propre oxygène à bord des vols au Canada (vols intérieurs seulement), s'ils remplissent certaines conditions. WestJet permet à un maximum de deux invités d'apporter chacun jusqu'à deux bouteilles d'oxygène pour leur usage personnel à bord de l'avion. Visitez le [site Web de WestJet](#) pour en savoir plus sur les règlements de WestJet concernant l'oxygène.

Pour plus d'informations sur les voyages avec de l'oxygène à bord de WestJet, appelez le 1-888-937-8538 ou visitez la [page Web de WestJet sur les voyages avec des besoins médicaux spéciaux](#).

### **Voyages aux États-Unis et dans d'autres pays**

Si vous prévoyez voyager à l'extérieur du Canada, parlez à votre fournisseur d'oxygène local et demandez-lui de vous aider à planifier l'oxygène pour l'ensemble de votre voyage.

3 façons d'obtenir de l'oxygène médical en avion

**En général, il y a trois façons d'obtenir de l'oxygène médical lorsque vous prenez l'avion :**

1. *La compagnie aérienne vous permet d'apporter votre propre bouteille d'oxygène gazeux.*
2. *La compagnie aérienne vous permet de louer un équipement d'oxygène.*



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

3. *La compagnie aérienne vous autorise à transporter un concentrateur d'oxygène portable (POC).*

### **1. Si vous apportez votre propre oxygène :**

- Assurez-vous que votre (vos) bouteille(s) d'oxygène est (sont) approuvée(s) par votre compagnie aérienne. Demandez à votre fournisseur d'oxygène d'examiner votre prescription d'oxygène, vos projets de voyage et de calculer la quantité d'oxygène dont vous aurez besoin.
- Pour calculer la quantité d'oxygène dont vous aurez besoin, votre fournisseur d'oxygène devra prendre en compte les éléments suivants :
  - Le taux d'oxygène qui vous est prescrit (vous pouvez utiliser un taux plus élevé lorsque vous êtes dans l'air).
  - Le temps qu'il vous faudra pour passer les zones de sécurité de l'aéroport
  - Le temps passé en vol
  - Le temps passé sur les pistes, à rouler
  - le temps passé dans les aéroports entre les vols, si vous faites une escale
  - les retards éventuels du vol.
- Demandez à votre fournisseur d'oxygène de s'assurer qu'une réserve d'oxygène vous attendra à votre destination. Si votre fournisseur ne fournit pas d'oxygène à votre destination, il pourra peut-être vous indiquer une société qui le fait.

Assurez-vous d'apporter

- vos lunettes nasales
- Votre prescription écrite d'oxygène
- Une attestation du médecin, si votre compagnie aérienne l'exige.
- Les coordonnées de l'entreprise qui fournit de l'oxygène dans votre ville et dans le pays où vous vous rendez.

**2. Si vous prévoyez d'utiliser le fournisseur d'oxygène de la compagnie aérienne, contactez-le. La compagnie aérienne vous donnera ses coordonnées. 3. Si la compagnie aérienne vous autorise à transporter un concentrateur d'oxygène portable (POC) : Lorsque vous discutez de l'oxygène médical avec la compagnie aérienne, indiquez-lui votre destination prévue et demandez-lui de vous fournir de l'oxygène :**

- Indiquez la quantité d'oxygène dont vous avez besoin (votre médecin ou votre thérapeute respiratoire vous l'a dit).
- Assurez-vous que la compagnie aérienne vous fournira de l'oxygène à partir du moment où vous arrivez à l'aéroport jusqu'à votre destination - cela doit inclure le temps nécessaire pour passer les contrôles de sécurité, le temps de vol, le temps d'escale, ainsi que les retards éventuels.
- S'ils ne fournissent pas d'oxygène entre votre arrivée à l'aéroport de départ et le moment où vous passez la douane à votre destination, vous devez prévoir une réserve



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

d'oxygène séparée pour l'aéroport de départ, les aéroports d'escale et l'aéroport d'arrivée.

- Assurez-vous de savoir utiliser la bouteille d'oxygène que l'on vous fournira.
  - Apportez votre prescription écrite d'oxygène et une attestation du médecin, si nécessaire.
  - Demandez si vous devez apporter des canules nasales.
1. Les concentrateurs d'oxygène portables (également appelés concentrateurs portables ou POC) sont similaires aux concentrateurs d'oxygène à domicile, mais ils sont plus petits et faciles à transporter. Les concentrateurs d'oxygène portables vous fournissent une quantité d'oxygène supérieure à celle que l'on trouve dans l'air ambiant. Avec un POC, vous ne transportez pas de réservoir d'oxygène. Le POC aspire l'oxygène de l'air ambiant, le concentre (l'accumule) et vous envoie ensuite l'air enrichi en oxygène.
  2. Si votre compagnie aérienne autorise les POC, vous devez apporter le vôtre. Vous pouvez acheter un concentrateur d'oxygène portable ou en louer un auprès d'un fournisseur d'oxygène ou de matériel médical. La compagnie aérienne ne vous facture pas pour l'apport du concentrateur d'oxygène portable, mais elle vous demandera de respecter certaines règles et d'apporter une note signée de votre médecin indiquant que vous êtes apte et capable d'utiliser le POC. WestJet et Air Canada autorisent les concentrateurs d'oxygène portables sur les vols intérieurs et internationaux. De nombreuses compagnies aériennes américaines autorisent également le transport de concentrateurs d'oxygène portables.
  3. Préparez-vous toujours à faire face aux imprévus, comme les retards ou les escales non planifiées. Que ferez-vous pour l'oxygène si votre voyage dure plus longtemps que prévu ? La durée de vie des piles de votre équipement sera-t-elle suffisante et comment rechargerez-vous les piles en cas d'annulation ou de retard imprévu ? Si vous vous y prenez à l'avance, vous aurez suffisamment d'oxygène pour rester en sécurité et en bonne santé.
  4. Avant de réserver un vol, renseignez-vous sur les règles relatives à l'oxygène pour le vol en question et la compagnie aérienne concernée. Prévoyez au moins quelques jours pour discuter avec la compagnie aérienne et lui faire savoir que vous avez besoin d'oxygène sur un vol particulier. Ne réservez pas votre vol avant d'avoir organisé votre approvisionnement en oxygène.
1. Quelles sont vos règles concernant l'utilisation de l'oxygène médical ? Pouvez-vous me montrer un règlement écrit ?
  2. Puis-je apporter ma propre bouteille d'oxygène ? Si oui, quelles sont les règles ?
  3. Fournissez-vous de l'oxygène médical ? Si oui, quel est le coût ?
  4. M'autorisez-vous à transporter un concentrateur d'oxygène portable (POC) ? Si oui, quelles sont les règles ? Quelles sont les tailles et les marques autorisées ?
  5. Puis-je apporter des bouteilles d'oxygène ? Combien de bouteilles puis-je emporter ?
  6. Ai-je besoin d'une attestation du médecin prouvant que j'ai besoin de cet appareil pour des raisons médicales ?
  7. Allez-vous fournir de l'oxygène d'urgence si j'en ai besoin ?
  8. Combien de temps à l'avance dois-je vous avertir que j'ai besoin d'oxygène ?



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

9. Quelle est la politique de votre entreprise concernant les piles dans les bagages à main ?
10. Puis-je apporter d'autres dispositifs médicaux, comme un humidificateur ?
11. Quelle est la procédure de sécurité pour l'oxygène médical ?
12. Quelle est la procédure à suivre à l'aéroport pour l'oxygène médical ?

Comment réduire votre consommation de sodium en voyage ?

### ***Des en-cas sains :***

Évitez les en-cas préemballés, qui sont souvent riches en sodium. Les fruits entiers et les noix non salées constituent un excellent en-cas pendant la journée.

*Lisez les étiquettes nutritionnelles :* Si vous devez acheter des aliments préemballés, lisez les étiquettes nutritionnelles pour comprendre leur teneur en sodium. Commencez par consulter la liste des ingrédients. Le GMS, le bicarbonate de soude, la poudre à lever, le phosphate disodique, l'alginate de sodium et le nitrate de sodium représentent tous du sodium. Ensuite, regardez le pourcentage de sodium sur le tableau de la valeur nutritive. Choisissez des aliments qui représentent moins de 10 % de votre apport journalier en sodium.

### ***Conseils généraux sur le sodium :***

*Commandez au restaurant :* Posez beaucoup de questions pour comprendre comment les aliments sont préparés. Posez des questions sur les épices, les rubans, les marinades, les vinaigrettes et les sauces de finition. Tous ces éléments peuvent être riches en sodium.

*Évitez les aliments naturellement riches en sel :* Évitez les aliments tels que le fromage, les olives, les cornichons, les viandes salées ou fumées et les charcuteries pour limiter la consommation de sodium.

*Restez simple :* Plus un plat est compliqué, plus sa teneur en sodium risque d'être élevée. Évitez les ragoûts, les pâtés en croûte et les autres plats qui contiennent beaucoup d'ingrédients "mystérieux". Optez plutôt pour des entrées grillées, cuites au four ou rôties. En ce qui concerne les accompagnements, choisissez des fruits et des légumes préparés simplement, comme des légumes cuits à la vapeur sans sauce. Demandez du citron pour assaisonner les légumes (il est excellent sur le brocoli cuit à la vapeur !).

*Privilégiez les produits locaux :* Lorsque vous allez au restaurant, choisissez des établissements locaux. La plupart du temps, les plats sont préparés à la commande, ce



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

qui leur permet de répondre plus facilement aux demandes d'aliments à faible teneur en sodium.

*Vinaigrettes, sauces et condiments* : Tous ces produits sont riches en sodium. Pour bien manger, demandez que toutes les sauces soient servies à part et trempez légèrement votre fourchette dans la sauce avant de vous servir. De même, les sauces steak, teriyaki et barbecue, ainsi que le ketchup, sont riches en sucre, en sodium et en calories. Si vous les utilisez, faites-le avec parcimonie.

***N'oubliez pas de limiter votre consommation de liquide (1,5 litre-2 litres de TOUTES les boissons par jour) si vous souffrez de rétention d'eau.***

#### *Voyager avec Remodulin/Flolan*

Informez votre clinique/infirmière/pharmacie/CCAC de tous vos projets de voyage, qu'il s'agisse d'un jour ou de 30 jours. Discutez de vos projets de voyage le plus tôt possible. La pharmacie spécialisée devra savoir où les fournitures seront expédiées pour vous et pour combien de jours.

Garder le Flolan au froid est un facteur important si vous partez pour un long voyage. Les compagnies aériennes, les restaurants et les hôtels conserveront pour vous des blocs de glace dans leur réfrigérateur ou leur congélateur. Les hôtels vous fourniront un réfrigérateur avec une petite partie congélateur.

Envisagez d'acheter un petit sac à dos à roulettes pour transporter votre pompe, 2 jours (discutez du nombre de jours avec votre équipe HTP) de fournitures, des lettres (indiquant les fournitures à emporter dans l'avion) et d'autres choses nécessaires pour le voyage. D'autres patients, qui sont des voyageurs chevronnés, recommandent d'emporter un petit thermos/refroidisseur pour la glace et la cassette de médicaments : les blocs réfrigérants d'un petit sac à lunch durent environ 6 heures.

Shoppers Drug Mart suggère également d'emporter une troisième pompe de secours. Les patients et les cliniques devront discuter de l'utilisation d'une troisième pompe avec le CASC s'ils doivent payer les fournitures et la location de la pompe.

#### *Ressources de voyage*

Programme de tarif pour compagnon de WestJet - faites une demande de siège gratuit pour compagnon de voyage

Westjet peut offrir des sièges **sans frais** à l'accompagnateur ou au soignant d'un patient atteint de HTP. Pour demander ce siège supplémentaire spécial, il vous suffit de



PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

remplir le formulaire de demande avec votre médecin. Dianne Gale, membre de l'AHTP Canada, peut témoigner de l'incroyable offre de sièges pour compagnons de Westjet :

*"Lorsque nous nous sommes rendus à Toronto (pour une intervention chirurgicale), nous avons utilisé WestJet. J'ai demandé et obtenu un tarif pour compagnon de voyage : WestJet les offre aux personnes qui ne peuvent pas voyager seules. Je l'ai obtenu parce que je ne pouvais pas gérer mon oxygène toute seule. Alf est parti gratuitement, nous n'avons donc payé que mon vol aller-retour. WestJet vous donne un numéro, et une fois que vous avez été approuvé, vous utilisez ce numéro à chaque fois que vous réservez. La compagnie m'a accordé des privilèges de siège pour compagnon de façon permanente.*

Pour en [savoir plus et faire une demande de siège gratuit pour compagnon de Westjet, cliquez ici!](#)

Timbres de Pâques - Ressources pour les soignants et carte de voyage pour personnes handicapées

Les Timbres de Pâques offrent également de nombreux services et soutiens aux aidants.

Ils proposent également une carte de voyage pour personnes handicapées : cette carte est destinée aux personnes handicapées qui ont besoin de l'aide d'une personne de confiance lorsqu'elles voyagent. La carte offre à son détenteur des réductions à la personne de confiance qui l'accompagne lorsqu'il voyage avec les partenaires participants Via Rail, les lignes de bus Greyhound et Coach Canada. [Pour en savoir plus sur ces ressources, consultez leur page web.](#)