

Le voyage et l'hypertension pulmonaire

Les personnes atteintes d'hypertension pulmonaire doivent planifier leurs voyages avec soin, notamment lorsqu'elles doivent prendre l'avion. Voici quelques informations et conseils pour vous aider à voyager en toute sérénité et dans le plus grand confort.

Avant de partir

Discutez dès que possible de tous vos projets de voyage avec votre équipe soignante, quelle que soit la durée de votre déplacement. Vous devez vous assurer que votre état de santé est suffisamment stable pour voyager, et votre pharmacie spécialisée devra savoir quand et où vous envoyer vos fournitures.

Si vous prévoyez de prendre l'avion ou de vous rendre dans une ville située à haute altitude, vous devrez peut-être passer un bilan pré-voyage approfondi, comprenant notamment un test de simulation en haute altitude, afin d'évaluer la façon dont votre organisme réagit à une faible teneur en oxygène.

Demandez à votre équipe soignante de vous aider à localiser le centre spécialisé dans l'hypertension pulmonaire le plus proche de votre lieu de séjour, au cas où vous auriez une urgence pendant votre voyage.

Calculez la part non remboursable du coût de votre voyage si vous deviez l'annuler, puis décidez s'il est nécessaire de souscrire une assurance annulation.

Rassemblez vos documents

Documents à garder avec vous dans votre bagage à main :

- Une lettre de votre médecin attestant que vous êtes apte à voyager en toute sécurité et à utiliser tout équipement médical dont vous pourriez avoir besoin (pompes à perfusion, concentrateurs d'oxygène portables, appareils de VPPC, etc.).
- Une copie de votre [Formulaire d'évaluation des besoins en matière de transport aérien](#), à présenter aux agents de sécurité et aux douanes, si nécessaire. Ce formulaire contient non seulement vos antécédents médicaux, mais aussi la liste des médicaments et du matériel que vous prenez ou transportez, y compris les pompes à perfusion.
- Une liste des numéros de téléphone à contacter en cas d'urgence. Cette liste doit inclure les coordonnées de vos médecins (notamment votre spécialiste de l'hypertension pulmonaire) ainsi que de vos proches.



- Des copies de vos ordonnances, y compris celle relative à l'oxygène si vous utilisez de l'oxygène supplémentaire.
- Les coordonnées du fournisseur d'oxygène de votre ville de résidence et de toutes les destinations que vous comptez visiter.
- Si vous disposez d'un concentrateur d'oxygène portable, emportez une copie du mode d'emploi. Si vous voyagez à l'étranger, un mode d'emploi en plusieurs langues peut s'avérer très utile si le personnel de sécurité vous pose des questions et que vous ne parlez pas la même langue.
- Si vous avez un chien d'assistance, assurez-vous d'emporter ses documents d'identification et les certificats vétérinaires correspondants. Les exigences varient en fonction de votre destination et des compagnies aériennes, de bus ou ferroviaires, et peuvent être très strictes ; renseignez-vous donc bien à l'avance.

Préparez-vous pour le voyage

Les voyages augmentent le risque de contracter une maladie contagieuse, en particulier pendant les mois d'hiver, période où la plupart des virus respiratoires se propagent facilement. **Lavez-vous ou désinfectez-vous souvent les mains** et pensez à porter un masque N95, si possible.

- Emportez une quantité suffisante de vos médicaments prescrits **dans votre bagage à main**. Pensez à emporter une réserve supplémentaire en cas de retard de voyage.
- Si vous voyagez avec des batteries au lithium, conservez-les **dans votre bagage à main**. Gardez toujours une batterie de rechange à vos côtés ou à vos pieds, facilement accessible, même si vous n'êtes pas autorisé à quitter votre siège ou à vous lever.
- Pendant le voyage :
 - Pensez à porter des bas de contention
 - Évitez de boire de l'alcool
 - Faites bouger vos jambes et vos pieds dès que vous en avez l'occasion pour éviter la formation de caillots sanguins.
- Si un service de restauration est proposé, découvrez la sélection de repas spéciaux disponibles en précommande. Les compagnies aériennes canadiennes ne proposent plus d'options à faible teneur en sel, mais Via Rail en propose (en classe affaires), et d'autres repas spéciaux pourraient répondre à vos besoins nutritionnels. Passez votre commande quelques jours avant votre départ.
- Commandez un fauteuil roulant pour chaque aéroport ou gare par lequel vous passerez, en prévoyant éventuellement une assistance à l'entrée et un transport de la porte d'embarquement à la porte d'embarquement lors des escales. Vous pouvez effectuer cette



demande à tout moment. Les distances à parcourir à pied dans les aéroports et les gares peuvent être très longues, et les files d'attente aux contrôles de sécurité, à l'immigration et aux douanes sont souvent longues et lentes. Si vous êtes confortablement installé dans un fauteuil roulant, vous pourrez affronter ces files d'attente avec moins de stress.

Voyager avec de l'oxygène supplémentaire

Une fois que votre médecin vous aura autorisé à voyager, contactez le transporteur pour connaître ses conditions relatives à l'oxygène portable.

Adressez-vous à votre fournisseur d'oxygène local et demandez-lui de vous aider à planifier vos besoins en oxygène pour toute la durée de votre voyage. Il examinera votre ordonnance d'oxygène et vos projets de voyage, puis calculera la quantité d'oxygène dont vous aurez besoin.

Votre fournisseur d'oxygène devra tenir compte des éléments suivants :

- Le débit d'oxygène qui vous a été prescrit (vous pouvez utiliser un débit plus élevé si vous prenez l'avion)
- Le temps nécessaire pour passer les contrôles de sécurité
- La durée totale de votre trajet en avion, en train ou en bateau de croisière
- La durée des escales
- Les retards éventuels.

Demandez à votre fournisseur d'oxygène de s'assurer qu'un approvisionnement en oxygène vous attendra à votre arrivée à destination. Si votre fournisseur ne distribue pas d'oxygène à votre destination, il pourra peut-être vous indiquer une entreprise qui le fait. Vous devrez peut-être prévoir un approvisionnement en oxygène distinct pour votre lieu de départ, vos éventuelles escales et votre lieu d'arrivée. Pour chacun d'entre eux, déterminez si vous devez apporter votre propre canule nasale ou tout autre matériel.

Préparez-vous toujours à faire face à des imprévus, tels que des retards ou des escales inattendues. Comment vous approvisionnerez-vous en oxygène si votre voyage dure plus longtemps que prévu? L'autonomie de la batterie de votre équipement sera-t-elle suffisante? Comment rechargerez-vous les batteries en cas d'annulation ou de retard imprévu? En planifiant tout à l'avance, vous disposerez de suffisamment d'oxygène pour garantir votre sécurité et votre santé.

Voyages en avion

Les voyages en avion, ainsi que les déplacements vers des villes situées à haute altitude, constituent un sujet de préoccupation, car l'hypoxie (manque d'oxygène) à haute altitude provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins pulmonaires et entraîne une augmentation



de la pression artérielle pulmonaire. Vous pourriez avoir besoin d'oxygène supplémentaire pendant le voyage, même si vous n'en avez pas habituellement besoin.

Les règles relatives à l'oxygène varient d'une compagnie aérienne à l'autre et peuvent également différer selon votre destination. Vous pourrez peut-être apporter vos propres bouteilles d'oxygène ou des concentrateurs d'oxygène portables, ou louer des bouteilles d'oxygène auprès de la compagnie aérienne.

Avant de réserver un vol, renseignez-vous sur les règles relatives à l'oxygène en vigueur pour ce vol en particulier, ainsi que sur cette compagnie aérienne en particulier. Prévoyez au moins quelques jours pour communiquer avec la compagnie aérienne et l'informer que vous aurez besoin d'oxygène lors de ce vol. Ne réservez pas votre vol avant d'avoir pris les dispositions nécessaires pour votre approvisionnement en oxygène.

Assurez-vous d'obtenir des réponses à ces questions auprès de la compagnie aérienne :

- Quelles sont vos règles concernant l'utilisation de l'oxygène médical? Pouvez-vous me montrer une politique écrite à ce sujet?
- Puis-je apporter ma propre bouteille d'oxygène? Si oui, quelles sont les règles?
- Fournissez-vous de l'oxygène médical? Si oui, quel en est le coût?
- Puis-je transporter un concentrateur d'oxygène portatif? Si oui, quelles sont les règles? Quelles tailles et quelles marques sont autorisées?
- Puis-je apporter des bouteilles d'oxygène? Combien puis-je en apporter?
- Dois-je présenter une attestation médicale attestant que j'ai besoin de cet appareil pour des raisons médicales?
- Me fournirez-vous de l'oxygène d'urgence si j'en ai besoin?
- Combien de temps à l'avance dois-je vous aviser que j'ai besoin d'oxygène?
- Quelle est la politique de votre compagnie concernant les piles dans les bagages de cabine?
- Puis-je apporter d'autres appareils médicaux, comme un humidificateur?
- Quelle est la procédure de sécurité pour l'oxygène médical?
- Quelle est la procédure à l'aéroport pour l'oxygène médical?

Renseignements propres à chaque compagnie aérienne concernant les vols avec oxygène supplémentaire :

- [Air Canada](#)
- [Westjet](#)
- [Porter Airlines](#)
- [Air Transat](#)



Croisières

La plupart des compagnies de croisière autorisent les concentrateurs d'oxygène portatifs et les bouteilles d'oxygène à bord, bien qu'elles puissent exiger un préavis suffisant (30 jours ou plus). Tenez compte de vos besoins en oxygène lors des excursions à terre et des transferts vers l'aéroport, ainsi qu'à bord.

Renseignements propres à chaque compagnie de croisière :

- [Royal Caribbean](#)
- [Norwegian](#)
- [Holland America](#) (en anglais)
- [Disney](#) (en anglais)
- [Celebrity](#)
- [MSC](#) (en anglais)

Voyages en train

Vous devrez informer la compagnie ferroviaire que vous voyagez avec de l'oxygène. Vous devrez probablement apporter vos propres bouteilles d'oxygène et/ou vos concentrateurs d'oxygène portatifs. Si vous avez besoin de remplacer ou de faire remplir vos bouteilles d'oxygène, vous pourrez vous en occuper lors des arrêts du train.

Renseignements concernant les lignes ferroviaires nord-américaines :

- [Via Rail](#)
- [Amtrak](#)

Voyage avec une pompe à perfusion

Conserver les médicaments au frais nécessite une certaine organisation.

- Pensez à utiliser un sac à dos à roulettes ou une petite glacière pour y ranger les blocs réfrigérants et les médicaments. Les petits blocs réfrigérants ont une durée d'efficacité d'environ 6 heures.
- Les compagnies aériennes, les hôtels et les restaurants peuvent conserver des blocs réfrigérants dans leur congélateur pour vous.
- Les hôtels peuvent généralement vous fournir un réfrigérateur muni d'un petit compartiment congélateur.

Apportez une pompe de rechange et au moins deux jours de fournitures supplémentaires (discutez du nombre de jours avec votre équipe de soins). Envisagez d'apporter une troisième



pompe en tant que recharge supplémentaire — cela pourrait nécessiter une entente spéciale avec votre fournisseur de pompes.

L'alimentation en voyage

Limiter la consommation de liquides

N'oubliez pas de limiter votre consommation de liquides (entre 1,5 et 2 litres de **tous** les liquides par jour) si une restriction hydrique fait partie de votre routine quotidienne.

Réduire au minimum la consommation de sodium

Collations

Évitez les collations préemballées riches en sodium. Les fruits entiers et les noix non salées constituent d'excellentes collations à consommer tout au long de la journée.

Si vous achetez des aliments préemballés, lisez les étiquettes nutritionnelles pour connaître leur teneur en sodium. Commencez par consulter la liste des ingrédients. Le glutamate monosodique (GMS), le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le phosphate disodique, l'alginate de sodium et le nitrate de sodium sont tous des sources de sodium. Ensuite, vérifiez le pourcentage de sodium indiqué sur l'étiquette nutritionnelle. Choisissez des aliments dont la teneur en sodium représente moins de 10 % de votre apport quotidien recommandé.

Restaurants

Posez beaucoup de questions pour comprendre comment les plats sont préparés. Renseignez-vous sur les épices, les mélanges d'épices, les marinades, les vinaigrettes et les sauces d'accompagnement. Tous ces ingrédients peuvent être riches en sodium.

Privilégiez les établissements locaux

Lorsque vous mangez à l'extérieur, privilégiez les restaurants tenus par des propriétaires locaux. Les plats y sont généralement préparés à la commande, ce qui leur permet souvent de répondre plus facilement aux demandes de plats à faible teneur en sodium.

Restez simple

Optez pour des plats principaux grillés, cuits au four ou rôtis. Plus un plat est compliqué, plus il y a de chances que sa teneur en sodium soit élevée. Évitez les cocottes, les tourtières et autres plats contenant de nombreux ingrédients « mystérieux ».

Pour les accompagnements, choisissez des fruits et des légumes simplement préparés, comme des légumes cuits à la vapeur sans sauce. Demandez du citron pour assaisonner vos légumes (c'est délicieux sur du brocoli cuit à la vapeur!).



Évitez les aliments salés

En évitant les aliments tels que le fromage, les olives, les cornichons, les viandes salées ou fumées et la charcuterie, vous contribuerez à réduire votre consommation de sodium.

Demandez que les vinaigrettes, les sauces et les condiments soient servis à part

Tous ces produits sont riches en sodium. Demandez que toutes les sauces soient servies à part et trempez légèrement votre fourchette dans la sauce avant d'y plonger vos aliments. Les sauces pour steak, teriyaki et barbecue, ainsi que le ketchup, sont riches en sucre et en sodium. Si vous les utilisez, faites-le avec modération.

Ressources de voyage

Formulaire d'évaluation des besoins en matière de transport aérien

Air Canada, Air Transat, et WestJet utilisent toutes le [Formulaire d'évaluation des besoins en matière de transport aérien](#).

Ce formulaire comporte une partie que vous devez remplir et une autre que votre fournisseur de soins de santé doit remplir. Il porte notamment sur vos besoins en oxygène et sur la nécessité d'un accompagnateur personnel, et doit être soumis à la compagnie aérienne au moins 48 heures avant votre vol.

Il est important de noter qu'une fois que vous avez obtenu l'autorisation d'être accompagné, vous devez *toujours* voyager avec un accompagnateur sur cette compagnie aérienne.

Tarifs spéciaux pour les accompagnateurs personnels

[WestJet peut offrir gratuitement une place à l'accompagnateur ou à l'aidant](#) d'un patient atteint d'hypertension pulmonaire. [Air Canada offre un rabais similaire](#) pour un accompagnateur personnel.

Dianne Gale, qui est atteinte d'hypertension pulmonaire, peut témoigner de la qualité des aménagements proposés par WestJet en matière d'accompagnateur personnel :

« Lorsque nous nous sommes rendus à Toronto (pour une intervention chirurgicale), nous avons voyagé avec WestJet. J'ai fait une demande et j'ai obtenu un tarif « accompagnateur » : WestJet le propose aux personnes qui ne peuvent pas voyager seules. Je l'ai obtenu car je ne pouvais pas gérer mon oxygène toute seule. Alf a voyagé gratuitement, nous n'avons donc payé que mon billet aller-retour. WestJet vous attribue un numéro et, une fois votre demande approuvée, vous l'utilisez pour chaque réservation. La compagnie m'a accordé, de manière permanente, le droit à un siège d'accompagnateur. »



Timbres de Pâques offrent [une carte de voyage pour les personnes handicapées](#). Lorsqu'un titulaire de cette carte présente sa carte au moment d'acheter un billet auprès de **Via Rail**, une personne d'accompagnement peut voyager avec lui à un tarif réduit.

Timbres de Pâques propose également un programme de cartes « [Access 2](#) » à faible coût. Une carte « Access 2 » permet à un accompagnateur d'entrer gratuitement dans l'un des plus de 500 cinémas, sites culturels, lieux de divertissement et centres de loisirs canadiens. Le titulaire de la carte paie le tarif d'entrée normal.

Nous vous souhaitons un voyage en toute sécurité, en bonne santé et plein de bonheur!



L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA
.....
PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

www.phacanada.ca

info@phacanada.ca | 1-877-774-2226

Une vie meilleure pour tous les Canadiens touchés par l'hypertension pulmonaire

Dernière révision : 2026