

N° 3

FANT'ASTHME

Parce que chacun a ses fantasmes !

Démêlez
le vrai du faux !

L'expérience de Sylvie

Passez à l'action !

La réponse du Doc'

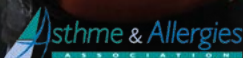
La liste de mes envies

ASTHME
SÉVÈRE
& VOYAGES

*Partez
sereins !*



Association des
ASTHMATIQUES SÉVÈRES



AstraZeneca



DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX !

« Avec mon asthme sévère, je peux difficilement voyager »

FAUX

Voyager avec un asthme sévère est tout à fait envisageable, à condition de bien préparer son séjour.

Consultez si possible votre médecin quelques semaines avant le départ pour faire le point sur votre état de santé et **évaluer le contrôle des symptômes de votre asthme.**

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou d'un centre de vaccination internationales sur les **recommandations sanitaires** spécifiques au pays de destination, notamment sur les **vaccinations** nécessaires¹⁻³.



QUELS DOCUMENTS DEMANDER À VOTRE MÉDECIN ?¹

- Une **ordonnance** précisant le nom de vos médicaments (avec la dénomination commune internationale ou DCI).
- Un **certificat médical** décrivant votre traitement et justifiant le transport de matériel d'injection (stylo ou seringue prérempli(e)s).

Si possible en double avec une version en anglais (si vous prévoyez un voyage à l'étranger).

« Je peux gérer une crise d'asthme pendant le voyage »

VRAI

En voyage, **mieux vaut être prêt à faire face à l'imprévu.**

Gardez vos médicaments à portée de main : votre **traitement de secours** et – si nécessaire et selon l'ordonnance de votre médecin – des **corticoïdes en comprimés**¹.

AVEZ-VOUS VOTRE PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ ÉCRIT (PAPE) ?⁴

Le PAPE est un document essentiel élaboré par votre médecin traitant, pneumologue ou allergologue.

Il vous guide pour **reconnaître et gérer une crise en fonction de sa gravité et de sa durée.**



« L'avion est déconseillé en cas d'asthme sévère »

FAUX

Voyager en avion est généralement sans danger pour votre asthme s'il est bien contrôlé. Les cabines pressurisées garantissent un niveau d'oxygène adapté.

Pour un vol serein, veillez à **fermer les bouches de ventilation, à répartir vos médicaments entre le bagage à main et la valise** (afin de ne pas en manquer en cas de perte ou de vol des bagages) et à **conserver vos aérosols-doseurs hors de la soute** pour éviter tout risque de dépressurisation¹.

PENDANT LE VOL¹

Conservez votre traitement de secours en cabine, à portée de main en cas de crise !



PASSEZ À L'ACTION !



FAITES VOTRE VALISE !¹⁻³

Avant de partir, emportez vos **médicaments en quantité suffisante**, avec un surplus pour couvrir une prolongation éventuelle de votre voyage, et conservez-les dans leur emballage d'origine.

Pensez à souscrire une **assurance rapatriement** et renseignez-vous sur les **services médicaux** et **consulaires sur place**.

Retrouvez votre **check-list de départ en voyage** en scannant le QR code



LES DOCUMENTS À PRÉVOIR¹⁻³

- ✓ Ordonnance(s) et PAPE
- ✓ Certificat médical
- ✓ Carnet de vaccination international, pour les destinations hors UE
- ✓ Carte de groupe sanguin
- ✓ Carte européenne d'assurance maladie, pour les destinations en UE

LE MATÉRIEL À EMPORTER^{1,2}

- ✓ Traitements (de crise, de fond)
- ✓ Débitmètre de pointe, chambre d'inhalation (si prescrit)
- ✓ Trousse de premier secours
- ✓ Protections anti-allergènes (masque/foulard, housse antiacariens, oreiller synthétique...)



L'EXPÉRIENCE DE SYLVIE

« Depuis ma retraite, je redécouvre le plaisir de voyager ! »

L'an dernier, j'ai enfin réalisé un rêve : commencer le chemin de Compostelle avec une amie. J'étais un peu inquiète car le parcours est exigeant. **Pour bien me préparer, j'ai suivi pendant 3 mois des séances d'Activité Physique Adaptée (APA) dans une Maison Sport-Santé (MSS) et pratiqué le yoga une fois par semaine.** Grâce à cette préparation, j'ai pu marcher 6 jours à un rythme adapté (environ 16 km par jour). **L'expérience a été aussi physique qu'humaine : la solidarité et les rencontres m'ont portée. Cette année, je reprends le chemin avec des étapes plus longues.**



J'ai aussi voyagé en Inde pendant 3 semaines. Pour plus de simplicité, j'ai calé mon injection de biothérapie juste avant le départ et j'ai emporté mes autres traitements (inhalateurs, corticoïdes oraux, antihistaminiques...) dans mes bagages. La pollution à Delhi a été difficile à supporter, mais heureusement, nous avons rapidement rejoint le sud du pays, où les conditions étaient bien meilleures. **Ce voyage a été une expérience merveilleuse.**

Avec un asthme bien contrôlé et un peu de préparation, tout devient possible. Ne renoncez pas à vos projets, vivez vos rêves !

Et vous, avez-vous eu l'occasion de vivre le voyage dont vous rêviez ?



LA RÉPONSE DU DOC

PR DIDIER, J'AI OUBLIÉ DE VOUS POSER UNE QUESTION !

« J'envisage de partir au Pérou cet été. Est-ce un problème avec mon asthme ? »

Pas si votre asthme est bien contrôlé ! Si vous avez des symptômes fréquents, une gêne la nuit ou si vous utilisez souvent votre traitement de secours, c'est le moment d'en parler avec votre médecin. Il pourra,

si besoin, adapter votre traitement avant le départ, vérifier vos vaccinations et vous fournir un plan d'action personnalisé écrit pour savoir comment réagir en cas d'aggravation de la maladie. Pour un séjour de plus d'un mois, consultez votre pharmacien pour anticiper la délivrance de vos médicaments.

En avion, gardez toujours votre traitement de secours à portée de main, même si votre asthme est bien

contrôlé. Et sur place, soyez attentif au climat. Au Pérou, il varie selon les régions : sec et frais en altitude, humide et tropical en Amazonie.

Ces extrêmes peuvent être difficiles à supporter avec votre asthme.

Si vous êtes allergique, pensez aussi à vérifier le calendrier pollinique local : dans l'hémisphère sud, les saisons sont inversées !

Vous prévoyez des randonnées en altitude ? Préparez-vous en

reprenant une activité d'endurance (marche, vélo) avant le départ.

Sur place, montez progressivement pour vous acclimater, faites des pauses et écoutez votre

corps. En cas de gêne, ralentissez et suivez votre plan d'action.

Enfin, au cours de votre séjour, évitez les activités à risque, comme la plongée sous-marine. **Pour le reste, vous pouvez profiter pleinement de votre voyage !**

« Avant votre départ, assurez-vous que votre asthme est bien contrôlé ! »

LE SAVIEZ-VOUS ?



CERTAINES DESTINATIONS OU SAISONS SONT PLUS À RISQUE !¹

Certaines destinations ou périodes peuvent favoriser le déclenchement d'une crise d'asthme : les **grandes villes très polluées** les **zones en haute altitude** (plus de 2 500 m) où l'**air** est **froid** et **pauvre en oxygène**, ou encore les **périodes de pollinisation**.

Évitez également les climats extrêmes, qu'ils soient très chauds, très froids, ou secs et poussiéreux.

Attention aussi à la pollution intérieure (logements humides ou poussiéreux) et à la présence d'animaux locaux si vous y êtes allergiques (ex : séjours à la ferme ou activités en centre équestre).

EN VOITURE OU EN TRAIN, REDOUBLEZ DE PRÉCAUTIONS !¹

En **voiture**, nettoyez soigneusement l'**habitable** avant le départ. Pendant le trajet, privilégiez une ventilation douce plutôt que l'**air climatisé froid et sec**.

Dans les **zones urbaines polluées**, évitez d'ouvrir les fenêtres pour limiter l'exposition à la **poussière** et aux **gaz d'échappement**.

En **train**, gardez vos distances avec les **animaux de compagnie** et évitez les **ventilations** et les **courants d'air** sous les fenêtres ouvertes.





LA LISTE DE MES ENVIES

QUELLES SONT VOS ENVIES LES PLUS FOLLES ?

Attrapez un stylo et **notez ici les voyages que vous rêvez de réaliser au moins une fois dans votre vie**, afin qu'ils deviennent plus qu'un simple fantasme.

☐

.....
.....
.....

☐

.....
.....
.....

☐

.....
.....
.....

☐

.....
.....
.....



EN PANNE D'INSPIRATION ?



IL EST TEMPS DE METTRE LES VOILES !

Voici **quelques inspirations**. N'attendez plus, prenez le large !

☐ S'ÉVADER

en van aménagé sur les côtes de la Bretagne

☐ ORGANISER

un road trip dans l'ouest américain avec des amis

☐ SE DÉCONNECTER

le temps d'un weekend prolongé à la campagne

☐ DÉCOUVRIR

le charme de Lisbonne au Portugal en amoureux ou les secrets des Pouilles en Italie

Partir en week-end ? Faire du vélo ? Partager de bons moments avec ses amis ?
L'asthme ne doit pas vous empêcher de vivre une vie épanouie et de réaliser
vos rêves, vos fantasmes...

AVEC FANT'ASTHME, TRANSFORMEZ VOTRE QUOTIDIEN EN UNE AVENTURE PLEINE DE POSSIBILITÉS !



**Ton asthme est-il
bien contrôlé ?
Teste-toi !**

**Retrouvez
nos autres éditions !**



1. VIDAL. Partir en voyage lorsqu'on souffre d'asthme [en ligne]. Information disponible ici : <https://www.vidal.fr/> (consulté le 12/12/2024). 2. France Diplomatie. Conseils aux voyageurs. Informations pratiques [en ligne]. Information disponible ici : <https://www.diplomatie.gouv.fr/> (consulté le 12/12/2024). 3. Santé.gouv.fr. Pour des vacances sereines à l'étranger [en ligne]. Information disponible ici : <https://sante.gouv.fr/> (consulté le 12/12/2024). 4. Ameli.fr. Le plan d'action personnalisé, un outil pour mieux gérer la crise d'asthme [en ligne]. Information disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 12/12/2024).