



Les voyages et l'asthme

Planification

Prenez rendez-vous avec votre médecin pour une évaluation de santé et pour discuter de ce qu'il faut faire si vous avez des symptômes de l'asthme. Assurez-vous d'avoir un plan d'action écrit contre l'asthme; il vous serait d'un grand secours si jamais vos symptômes de l'asthme s'aggravaient. Demandez au médecin de mettre par écrit des directives claires que vous pourrez donner au personnel d'une salle d'urgence, au besoin. Conservez ces directives et les coordonnées de votre médecin en lieu sûr. Si vous voyagez avec quelqu'un, assurez-vous que cette personne connaît bien votre état asthmatique et les traitements connexes.

Il n'est pas avisé de voyager lorsque votre asthme est instable

Tous vos vaccins devraient être à jour et il en va de même pour ceux qui sont prescrits pour la destination que vous avez choisie. Songez à obtenir des conseils auprès d'une clinique de voyage ou d'un service de santé de votre région avant de partir. Si vous recevez régulièrement des traitements d'immunothérapie, parlez de votre programme de voyage avec votre allergologue.

Informez-vous de la densité pollinique à votre destination, auprès de votre allergologue, ou consultez un canal météo ou un site Web pour l'obtenir.

Calculez la quantité de médicaments dont vous aurez besoin pendant toute la durée de votre voyage. Emportez tous vos médicaments dans leur flacon d'origine. Bien entendu, n'oubliez pas les appareils nécessaires tels que des pièces d'espacement ou une chambre d'inhalation munie d'une valve et un débitmètre pour débit de pointe.

Parlez à votre médecin d'une réserve de médicaments d'urgence.

Informez-vous tôt au sujet de l'assurance santé-voyage et faites le tour des produits offerts. Certaines compagnies d'assurance ne couvrent pas les personnes asthmatiques. L'assurance annulation de billets d'avion NE s'applique PAS aux affections préexistantes telles que l'asthme. Cela signifie que vous n'êtes pas assuré si vous ratez un vol en raison d'une crise d'asthme. Lisez bien votre police d'assurance.

Songez à faire l'achat d'un bracelet ou d'un pendentif *Medic Alert*. Ainsi, l'on pourra accéder facilement à vos renseignements médicaux en cas de besoin.



Transport

Contrôlez bien votre asthme longtemps avant de partir en voyage.

Lorsque vous vous déplacez au volant de votre propre voiture, vous pouvez maîtriser la qualité de l'air intérieur. Vous pouvez éliminer ou limiter l'usage du tabac ainsi que l'exposition aux odeurs provenant des parfums et des solvants que renferment les produits de nettoyage. Vous n'êtes pas en mesure de maîtriser une telle exposition si vous empruntez les transports en commun comme l'avion, l'autobus ou le train. Ne rangez pas vos médicaments dans la boîte à gants, car il pourrait y faire trop chaud ou trop froid, ce qui affecterait la fonction de vos médicaments.

Lors de déplacements en autobus dans un pays du tiers monde, vous serez souvent exposé à la fumée secondaire, à la poussière, aux fumées d'échappement de moteur diesel, aux poils et aux squames d'animaux et aux parfums, pour ne nommer que ces quelques éléments déclencheurs.

Les vols nord-américains sont maintenant tous non fumeurs. Quelques compagnies aériennes de certaines régions du globe permettent encore aux gens de fumer à bord de leurs appareils. Si vous devez prendre un vol fumeurs, demandez un siège qui soit le plus loin possible des sections fumeurs.

L'air à bord des appareils est très sec. Par conséquent, buvez beaucoup de boissons non alcoolisées avant et pendant le vol. Respirez par le nez puisque cet organe filtre, humidifie et réchauffe l'air avant qu'il n'atteigne vos poumons.

- Si vous souffrez d'une rhinite, d'une sinusite ou d'une otite, la pression à l'intérieur de la cabine de l'appareil peut vous causer des douleurs importantes. Si vous anticipez de graves maux d'oreille ou douleurs sinusales, prenez un décongestionnant une heure avant le départ. En vol, mâchez de la gomme et buvez de l'eau régulièrement car la déglutition peut contribuer à diminuer la douleur. Ayez recours à un vaporisateur de solution saline nasal toutes les heures au besoin pour tenir vos muqueuses nasales humides.

Apportez vos médicaments contre l'asthme et tout instrument médical dont vous aurez besoin à bord de l'avion, de l'autobus ou du train. Il est sage de garder une série de médicaments dans vos bagages à main et une autre dans vos bagages enregistrés au cas où vous en perdriez une.



Destination

Renseignez-vous le plus possible sur votre destination avant coup. Avez-vous facilement accès à une clinique médicale? Fera-t-il chaud ou froid? Quels sont les allergènes saisonniers dans cette région? Y a-t-il du smog?

Les crises d'asthme peuvent se produire n'importe où, n'importe quand, mais elles sont moins susceptibles de se produire si vous maîtrisez bien votre asthme avant de partir. Il est toujours bien important de savoir où se trouve l'hôpital le plus près et de connaître le chemin le plus rapide pour s'y rendre.

Si la pollution est un élément déclencheur important pour vous, il serait avisé d'éviter les villes telles que Los Angeles, Mexico, Hong-Kong et Londres. À certains endroits, les rues ne sont pas pavées, ce qui fait en sorte que les conditions sont très poussiéreuses. Dans les zones de haute altitude telles que l'Himalaya et les Andes, la pression d'oxygène est moindre, ce qui pourrait entraîner le mal de l'altitude (également appelé la maladie de haute altitude). Buvez beaucoup d'eau si vous vous rendez en haute altitude.

Hébergement

Serez-vous exposé à la fumée du tabac? Serez-vous exposé aux poils et aux squames d'animaux?

Dans les gîtes touristiques, on rencontre parfois des animaux de compagnie (chats, chiens, oiseaux) qui se promènent à leur guise, des fumeurs; il peut y avoir des foyers, des poêles à bois, ainsi que des oreillers et des édredons en duvet.

Dormirez-vous dans une chambre humide? Les acariens et les moisissures se forment facilement dans les climats chauds et humides. On peut retrouver davantage de moisissures et d'acariens dans les bâtiments plus anciens. Demandez à voir la chambre avant de vous enregistrer; on peut parfois déceler la présence de moisissures à l'odeur.

Il est sage d'apporter vos propres oreiller et couverture anti-allergènes. Dans de rares cas, le plus souvent en Amérique du Nord, un hôtel pourrait avoir des chambres pour personnes « sensibles au milieu ». Vous voudrez peut-être appeler l'hôtel à l'avance pour vous informer de la disponibilité des chambres non fumeurs pour personnes « sensibles au milieu ». Assurez-vous que l'hôtel n'accepte pas les animaux et est situé loin des autoroutes et des centres industriels encombrés.



Les chalets sont un lieu commun où l'on retrouve des moisissures et de la poussière, en particulier lorsqu'ils ont été fermés durant l'hiver. Les personnes asthmatiques ne devraient pas prendre part à l'ouverture du chalet. Le chalet devrait avoir été nettoyé et aéré avant la venue d'une personne asthmatique.

- Lorsque vous effectuez des réservations d'hôtel, demandez si des chambres anti-allergies sont libres. Si vous êtes sensible aux moisissures, demandez une chambre ensoleillée, au sec, éloignée des zones de baignade intérieure ou de spas.
- Si vous êtes allergique aux poils et aux squames d'animaux, il vaut mieux éviter de séjourner chez des parents et amis qui ont un animal de compagnie.
- Tâchez d'éviter la fumée secondaire en séjournant chez des gens où il est interdit de fumer.