

VOYAGER AVEC MA CPAP

LABORATOIRE DU SOMMEIL



Si vous êtes traité pour des apnées du sommeil, vous ne devriez pas avoir à réfléchir à deux fois avant de réserver des vacances dans votre pays ou à l'étranger. Il est facile de voyager avec votre appareil CPAP et il est préférable de ne pas interrompre votre routine de traitement.

Les appareils CPAP sont compatibles avec tous les types de voyages et de destinations. Il vous suffit de vous préparer un peu à l'avance.

Voici quelques conseils utiles pour vous aider à vous déplacer avec votre appareil CPAP

Avant de partir, vous devez :

- Préparer une liste de l'équipement dont vous avez besoin : votre masque, votre harnais, le circuit respiratoire, le cordon d'alimentation, la CPAP et l'humidificateur (si nécessaire), plus une multiprise et une rallonge si la prise de courant n'est pas près de votre lit.
- Transportez toujours la CPAP dans son étui de voyage.
- Vérifiez quel type de prise de courant et de tension est utilisé dans le pays que vous visitez. S'ils sont différents des vôtres, vous devrez apporter l'adaptateur approprié.
- Gardez sur vous les coordonnées de votre clinique du sommeil et le manuel d'utilisation de la machine, au cas où elle se casserait ou que vous auriez besoin d'une pièce de rechange.
- Videz l'eau de votre humidificateur avant de le ranger.
- Investissez dans une CPAP plus petite ou dans un deuxième appareil si vous voyagez fréquemment. Pensez également à acheter des accessoires de rechange pour votre masque et votre circuit, ainsi que des piles externes et un câble d'alimentation USB supplémentaire pour faire fonctionner la CPAP en cas d'absence de prise de courant. (attention: ceux ci ne sont pas couvert par la convention et sont à votre charge financière)
- Veillez à passer une bonne nuit de sommeil avec votre CPAP avant de partir pour éviter toute somnolence. Les symptômes de l'apnée du sommeil peuvent réapparaître après une seule nuit sans CPAP.

PUIS-JE PRENDRE L'AVION AVEC MA CPAP ?

Oui, c'est un appareil médical et vous êtes autorisé à l'emporter avec vous en cabine. La plupart des compagnies aériennes n'incluent pas les appareils CPAP dans le quota de bagages à main.

Les CPAP ne présentent aucun danger pour le passage des contrôles de sécurité. Mais pour faciliter votre passage, vous devez emporter votre certificat de voyage et le manuel d'utilisation de votre appareil.

L'attestation de voyage est disponible sur simple demande auprès de votre clinique du sommeil, contactez nous au minimum 3 semaines avant votre départ.

Si vous souhaitez utiliser la CPAP pendant le vol, demandez à la compagnie aérienne avant de réserver les billets. Certaines ne le permettront pas, mais la plupart le feront si vous les prévenez à l'avance et si vous avez accès à une prise électrique ou à une batterie externe.

L'utilisation d'un humidificateur n'est pas autorisée dans l'avion.

GARDEZ À L'ESPRIT :

- La haute altitude peut rendre la CPAP moins efficace, mais il est tout de même conseillé de l'utiliser.
- S'il n'y a pas de prise électrique, vous pouvez toujours faire fonctionner l'appareil sur une batterie pendant 8 heures .
- Il est dangereux d'utiliser de l'oxygène lorsque la CPAP fonctionne sur batterie.

Attention : il est facile d'endommager l'équipement CPAP lors des déplacements.

COMMENT LE DÉCALAGE HORAIRE AFFECTE-T-IL L'APNÉE DU SOMMEIL ?

Le décalage horaire désynchronise l'horloge biologique de votre cerveau et perturbe votre cycle de sommeil. De plus, plus vous êtes âgé, plus il est difficile de s'adapter au décalage horaire.

Voici quelques moyens d'en limiter les effets :

- Réglez votre montre sur le nouveau fuseau horaire dès que l'avion atterrit pour vous aider à vous adapter au rythme de votre destination.
- Mangez aux heures des repas locaux.
- La journée sera plus longue si vous voyagez vers l'ouest, alors faites une sieste le matin, restez exposé à la lumière et prenez une douche chaude le soir.

Sources :

be.vitalaire.com/apnee-du-sommeil/vivre-avec-la-therapie-cpap/voyager-avec-ma-cpap/ Weaver TE et al. Relationship between hours of CPAP use and achieving normal levels of sleepiness and daily functioning. Sleep. 2007 Jun;30(6):711-9. / User Manual - Resmed - Battery Power Station II/User Manual DreamStation, Philips (page 23)/ User Manual, AirSense 10 AutoSet, ResMed (page 11)/ User Manual - Resmed Airmini (page 18)/ AirFrance - What can I take/ Easyjet - Medicine medical conditions and equipment/ Ryanair - The Carriage of Medical Equipment/ <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/jet-lag/symptoms-causes/...>

ACCÈS ET CONTACT

LABORATOIRE DU SOMMEIL

Site St Vincent • Boulevard Roosevelt 17 • 7060 Soignies
Tél. : 067.348.310
Lundi • Jeudi • Vendredi de 09h00 à 15h00
labosommeil@chrhautesenne.be

CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL DE LA HAUTE SENNE

Chaussée de Braine 49 • 7060 Soignies
Tél. : 067.348.411 • Fax : 067.348.787
www.chrhautesenne.be

Editeur responsable: Thérèse Troiti - CHR Haute Senne
Chau. de Braine 49 - 7060 Soignies
© photos : CHR Haute Senne, IStockPhoto
CHR-BRO-085 - Rev. 001
Date d'application : 01/09/2023