

## La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil

### Voyages, vacances : jamais sans ma PPC !

Soutenez-nous !

#### EDITO

**L'été approche ! En vacances, on oublie tout... SAUF son traitement !** Une utilisation quotidienne est indispensable pour assurer son efficacité et évitera que votre période de détente devienne une source de fatigue.

Pour les personnes faisant de l'apnée du sommeil, les départs en vacances peuvent être propices à de nombreuses interrogations : est-ce que j'apporte ma machine à pression positive continue (PPC) ? Est-ce que je peux la prendre avec moi dans l'avion ? Comment vais-je pouvoir l'utiliser hors de mon domicile ?

Nous vous présentons dans ce numéro quelques **objets et documents pratiques** à prendre avec vous lors de vos déplacements. Ils vous permettront d'assurer que votre machine fonctionne quel que soit l'endroit où vous vous trouvez et le moyen de transport que vous utilisez ! Vous pourrez ainsi voyager avec votre PPC en toute sérénité.

Découvrez aussi **le témoignage d'une cycliste appareillée**. Elle nous raconte comment elle a parcouru des kilomètres à vélo à travers l'Europe, de la France à la Roumanie, **avec et grâce à sa machine à PPC**.

**Partagez votre propre expérience ! Envoyez-nous votre témoignage et/ou une photo de vous avec votre machine !**

Nous nous retrouverons en septembre pour un nouveau numéro. D'ici là toute l'équipe vous souhaite un bel été et reste à votre disposition pour répondre à vos questions.



**Dr Bruno STACH**  
Pneumologue à Valenciennes  
Membre du conseil d'administration d'Alliance Apnées du Sommeil

## TEMOIGNAGE



### A LA DECOUVERTE DE SOI ET DU MONDE Vers la mer Noire avec ma machine à PPC

Chantal, 65 ans, appareillée depuis 3 ans



Dans un camping thermal en Hongrie

« C'est arrivé sans crier gare un jour, sur une aire d'autoroute. Je tombe en arrêt devant un livre plein de photos et de couleurs intitulé : *En roue libre de l'Atlantique à la Mer Noire*. Je le feuillette fiévreusement, l'achète, le lis 10 fois, 100 fois. Je suis dans les photos, dans les paysages, et désormais, l'idée d'aller voir la Mer Noire à vélo, en suivant la Loire, le Rhin et le Danube, ne me quitte plus. C'est un rêve impérieux.

**Oui, mais Chantal, tu as quand même 65 ans, tu n'as que des vieux clous rouillés et... tu ne fais pas de vélo, même pas de sport !** Eh bien j'achèterai un bon vélo, une remorque et tout le matériel de camping. J'ai 65 ans, il est temps que je réalise quelques rêves, non ?

**Tu vas camper ? Mais tu vas te faire détrouser, violer et comment feras-tu avec ton appareil à pression positive continue (PPC) ?** J'aurai tous les doubles de mes papiers, une deuxième carte bancaire au fond de mon sac et très peu d'argent sur moi. J'aurai toujours un sifflet autour du cou et je serai vigilante, promis ! **Pour la PPC, je demanderai une prise électrique et une rallonge dans les campings.**

A l'usage et malgré son poids supplémentaire de 2 kg, **la PPC s'est révélée incontournable.** Elle permet des nuits récupératrices et donne une énergie débordante pour la journée qui commence. Dès que je dévoilais mon fil à la patte, les gérants de camping montraient beaucoup d'empathie et de curiosité et me fournissaient rallonge électrique et emplacement privilégié.

**Et qu'est-ce que tu fais si tu as trop de courbatures ou si tu tombes malade ?** Je m'entraînerai avant de partir, je boirai beaucoup, je prendrai de l'arnica et des vitamines, je pédalerai un tour par seconde pour les courbatures, des gouttes aux essences pour les refroidissements, et si je suis vraiment malade, je ferai comme tout le monde, j'irai à l'hôpital le plus proche.

Heureusement qu'internet existe pour répondre à (presque) toutes les questions. Je suis (presque) incollable. Ma foi et mon enthousiasme font tomber toutes les barrières. Même si je suis morte de peur, me voilà prête à affronter toutes les situations.

Toutes les situations ? Non, heureusement, il y a l'imprévu des voyages ! Les rencontres improbables avec les **sirènes du Danube**, les passages inaccessibles aux vélos, les amitiés vraies et fortes entre cyclistes, les paysages rêvés découverts en vrai, la complicité avec les habitants, les petites catastrophes qui se transforment en bonnes surprises.



Ma première sirène au bord du Danube (Autriche)

Il y a les campings annoncés qui n'existent plus, mais aussi en Hongrie des campings thermaux providentiels qui vous lavent instantanément de toutes vos fatigues.

Et tout au bout, la Mer Noire, qui se trouve justement être noire à cause de la pluie, le jour de mon arrivée. Mais comme toutes les mers, elle est devenue bleue au premier rayon de soleil. Le delta du Danube, au bout du chemin, est un océan de nature originelle, un festival de vols d'oiseaux à vous soulever de terre.

Cette route est magique. 4000 km de bonheur ! »



L'Eurovélo 6 traverse 10 pays d'Europe

Pour en savoir plus : <http://sirenedudanube.blogspot.fr/>

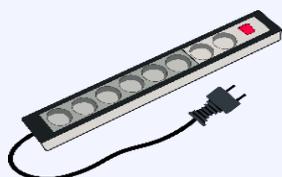
**L'activité physique fait partie du traitement de l'apnée du sommeil !<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Voir sur ce sujet la newsletter n°5

## Conseils pratiques pour se déplacer avec sa PPC en toute sérénité !



**Prise électrique** : veillez au format des prises du pays ou de l'hôtel dans lequel vous vous rendez. Si vous partez pour l'étranger, peut-être sera-t-il nécessaire de vous munir d'un **adaptateur**.



Dans les hôtels, les prises sont parfois éloignées des tables de nuit : pensez à emporter une **rallonge et/ou une multiprise**.

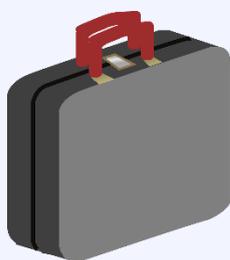


Vous voyagez en **camping-car** ? En **bateau** ? Certaines machines fonctionnent avec une **batterie**. Renseignez-vous auprès de votre société prestataire de santé à domicile pour obtenir une **prise allume-cigare** adaptée à votre machine.



**Vous voyagez en avion** ? Renseignez-vous bien avant votre départ sur les modalités de transport et d'utilisation de votre traitement pendant le vol. Les conditions peuvent varier selon les compagnies aériennes.

Il est plus prudent de prendre votre machine en bagage à main afin qu'elle ne soit pas abîmée dans la soute de l'avion.



Si vous utilisez un **humidificateur**, vérifiez à ce qu'il soit bien vide lorsque vous déplacez votre machine.

Enfin, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, pensez chaque matin à protéger votre machine et **ranger votre masque dans un sac en tissu ou à l'intérieur d'une boîte**.

Cela le protégera de la poussière mais aussi des insectes. En effet, suivant le lieu où vous vous trouvez, la chaleur et l'humidité de l'appareil peuvent les attirer.

**Un syndrome d'apnée du sommeil bien contrôlé  
permet de profiter pleinement de ses voyages !**

## Les plus !



Pour en savoir plus, consultez la brochure **Voyages Vacances et Apnées du Sommeil**

### Carte « Je fais de l'apnée du sommeil »

Cette carte se présente sous le format d'une carte de crédit. Elle s'insère donc parfaitement dans le portefeuille.

Elle permet d'avoir toutes les données concernant son traitement par PPC à portée de main. C'est un document essentiel à avoir lors de déplacements car elle sert de **certificat médical** et de **certificat de douane**.

### JE FAIS DE L'APNÉE DU SOMMEIL



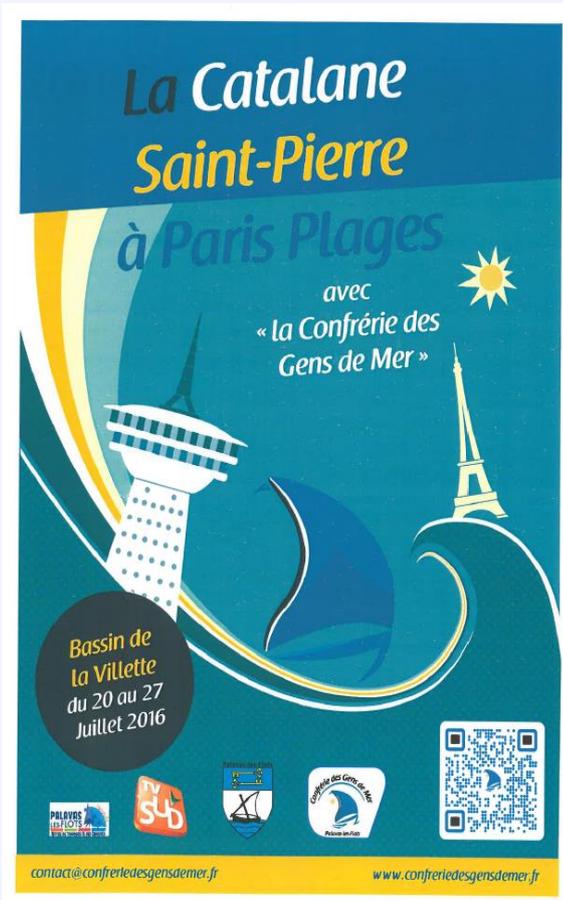
Prénom : .....

Nom : .....

**Envoi gratuit sur simple demande aux coordonnées indiquées au dos !**

**Vous connaissez vos dates de départ en vacances ?  
Parlez-en avec votre société prestataire, elle vous indiquera les éventuelles démarches à suivre !**

## ACTUALITE



**25 juillet - PARIS-PLAGE** : du 20 au 27 juillet la barque centenaire Catalane Saint-Pierre monte à Paris-Plage ! Les membres de la Confrérie des Gens de Mer, et en particulier son Président le pneumologue Dr Robert Clavel, seront heureux de vous faire partager sa culture et son histoire. Retrouvez-les au bassin de la Villette !

Lors de la journée du 25 juillet, **Alliance Apnées du Sommeil et les associations Asthme & Allergies et BPCO** (broncho pneumopathie obstructive chronique) vous attendront pour une journée de sensibilisation autour du thème « Souffle et pollution ».

A cette occasion, des professionnels de santé seront à votre disposition pour tester votre souffle et répondre à toutes vos questions !

Plus d'infos sur : [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)



**Nous vous attendons nombreux !**

**Cette newsletter vous a plu ?  
Faites un don pour soutenir nos actions !**

---

**Pour plus d'information, rendez-vous sur : [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)**

**Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !**



[www.facebook.com/allianceapnees](http://www.facebook.com/allianceapnees)



@allianceapnees



Découvrez nos vidéos sur Youtube



Linkedin

---

**POUR NOUS CONTACTER**

**Téléphone** : 01 41 31 61 60

**Mail** : [contact@allianceapnees.org](mailto:contact@allianceapnees.org)

**Adresse** : 9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt

**MENTIONS LEGALES**

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 66 rue des Tilleuls – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél : 01 41 31 61 60 – Directeur de publication : Dr Marc Sapene – Comité de rédaction : Dr Robert Clavel, Dr Yves Grillet, Dr Hervé Pégliasco, Dr Vincent Puel, Dr Luc Réfabert, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mlle Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

---

**ABONNEZ-VOUS !**

---

**Je souhaite recevoir gratuitement la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil**

**NOM** : ..... **Prénom** : .....

**Adresse mail** : .....

**OU PAR COURRIER (adresse postale)** : .....

.....

.....

**RAPPEL** : Vos données personnelles seront strictement utilisées pour votre abonnement à la newsletter et ne seront pas communiquées à des tiers. Par ailleurs, conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 juillet 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Vous aurez ainsi la possibilité de vous désinscrire de la newsletter à tout moment, facilement et rapidement. Pour exercer votre droit vous pouvez nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus.