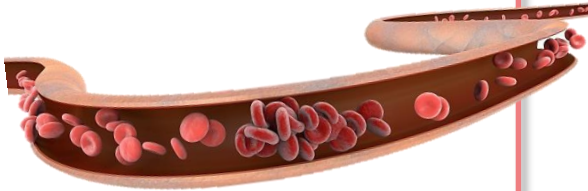


Transports aériens

Conseils généraux



Les voyages aériens multiplient par 2 le risque de **thrombose veineuse**, notamment au-delà de 6 heures de vol.

La thrombose veineuse est un caillot de sang qui se forme dans une veine. L'immobilité prolongée des membres inférieurs est un facteur de risque puisqu'elle favorise la coagulation du sang.

Pour limiter les risques :

- ➔ Privilégiez des **vêtements amples**
- ➔ **Hydratez-vous régulièrement**
- ➔ **Bougez vos jambes et déplacez-vous fréquemment** dans l'avion
- ➔ Évitez la prise d'alcool et de somnifères

Votre médecin peut également vous recommander le **port de bas de contention**, voire vous prescrire un traitement anticoagulant injectable.

En revanche, **l'aspirine est fortement déconseillée** dans le cadre des voyages internationaux.

Les voyages en avion majorent également le risque d'**infection urinaire**, en raison de la tendance à moins s'hydrater et à moins uriner.

Une infection urinaire est une infection localisée au niveau des voies urinaires (vessie, reins, uretères, urètre, prostate).

Elle se manifeste le plus souvent par des douleurs ou une sensation de brûlure lors de l'émission d'urine et une fréquente envie d'uriner.

Pour limiter les risques :

- ➔ **Hydratez-vous régulièrement** en quantité suffisante
- ➔ Consommez des gélules ou une boisson à base de canneberge (cranberry) en prévention si vous êtes sujet à ce type d'infection



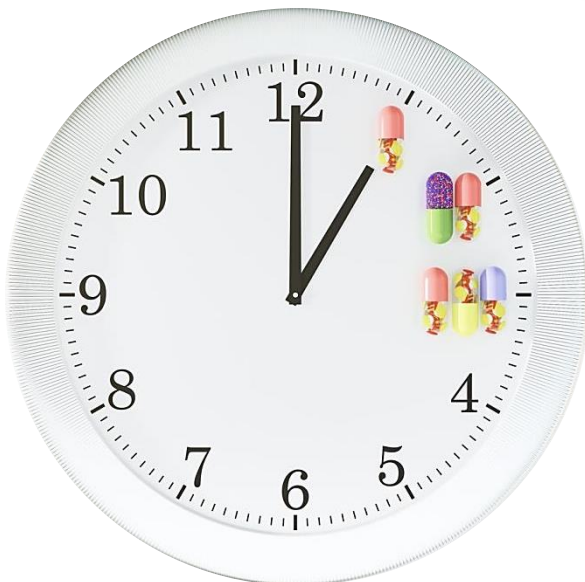
Pensez-y !



✈ Si vous portez habituellement des lentilles de contact, préférez plutôt les lunettes durant le vol.

En effet, l'air est particulièrement sec dans l'avion.

✈ Pour éviter les douleurs d'oreille lors de la phase de descente, équilibrez les pressions en déglutissant, en mâchant ou en pratiquant la manœuvre de Valsalva, qui consiste à souffler en fermant la bouche et le nez.



✈ Emportez vos médicaments en cabine et tenez compte du décalage horaire (insuline, contraceptif...).

Renseignez-vous auprès de votre médecin avant le départ.



Contre-indications potentielles aux voyages aériens

Les précautions et les contre-indications du voyage en avion sont relativement nombreuses.

En voici quelques exemples :

- Les **femmes enceintes de plus de 7 mois** (la plupart des compagnies aériennes n'acceptent pas les femmes concernées à bord)
- Les personnes ayant pratiqué la **plongée avec bouteille dans les 24 heures** qui précèdent le vol
- Les personnes atteintes de **certaines affections aiguës ou chroniques** (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral récent, maladie respiratoire chronique sévère...)



Pour toutes ces personnes, **un avis médical est indispensable avant le départ.**

L'aptitude à voyager est décidée au cas par cas.

Anxiété

Si vous êtes sujet à l'anxiété en avion, il est recommandé d'**en parler avec votre médecin traitant** pour qu'il vous propose une solution adaptée.

Il est fortement déconseillé d'avoir recours à l'automédication et/ou à la consommation excessive d'alcool, qui pourraient majorer d'autres risques.



Décalage horaire



Le décalage horaire, ou « Jet lag », correspond à une désynchronisation de notre horloge interne avec l'heure locale.

Ce décalage peut être à l'origine d'insomnies, de somnolences, de troubles de la concentration, de troubles gastro-intestinaux, de maux de tête, d'irritabilité...

De manière générale, il faut :

- **Éviter le manque de sommeil** avant le départ ;
- Essayer de **se recaler le plus rapidement possible sur l'heure d'arrivée** (mettre sa montre à l'heure locale d'arrivée dans l'avion).

Il convient de connaître quelques conseils pour favoriser la veille ou le sommeil et de les adapter à votre situation (voyage vers l'Est ou vers l'Ouest, arrivée de jour ou de nuit, durée du séjour...) :

Favorise l'endormissement / le sommeil

Douche tiède

Sport le matin ou l'après midi

Tisane

Éviter l'exposition à la lumière en fin de journée (lunettes de soleil), dormir dans le noir complet

Glucides lents (pâtes, riz complet), légumes verts, fruits

Favorise la veille / le réveil

Douche chaude

Sport le soir pour retarder le coucher

Café

Exposition à la lumière du jour

Protéines (viande, poisson, œufs, laitages)

À savoir :

L'organisme s'adapte généralement mieux lors de voyages vers l'Ouest.

Le temps de récupération est couramment plus long lors de voyages vers l'Est.

