



# Conseils lors d'un voyage en avion

Conseil médical aux voyageurs



## POUR LIMITER LES PROBLÈMES LIÉS À LA PRESSION BAROMÉTRIQUE

La pression de l'air en avion correspond à une pression de 1500-2000 m d'altitude lorsque l'avion a atteint son altitude de croisière. Cela favorise les ballonnements intestinaux. Cet état désagréable est limité en évitant :

- les boissons gazeuses, y compris le champagne,
- les aliments producteurs de gaz : légumes secs, lait, chou.

Si cela ne suffit pas il faut "pousser" en ayant pris soin d'obstruer simultanément ses 2 narines et ses 2 oreilles.



## TROUBLES AUDITIFS

Les variations de pression lors de l'atterrissage provoquent des troubles auditifs pouvant être responsables d'une otite barométrique. Pendant la descente il faut déglutir fréquemment afin d'équilibrer les pressions dans l'oreille moyenne et ainsi éviter les rétractions tympaniques. Pendant la descente, il faut déglutir pour éviter l'impression d'oreille bouchée.



## MAL DE L'AIR

Pour les personnes sensibles au mal des transports, le mal de l'air se traduit par des maux de tête, des nausées, des sueurs, et des vertiges. Pour le réduire : choisir une place au centre de l'avion. Eviter les repas copieux et l'ingestion d'alcool.

Eventuellement, prendre un traitement préventif (sur prescription médicale et en respectant les contre-indications) par un antihistaminique (Nautamine® ou Dramamine ®, une heure avant le décollage), par un antivergineux (Sibelium® 1 à 2 jours avant le départ et le jour de l'envol).





Suite...



## DÉCALAGE HORAIRE

(RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ)

Le décalage horaire peut provoquer une indigestion, un malaise général, de l'insomnie et réduit les performances physiques et mentales.

Les voyageurs qui prennent des médicaments à heure régulière (par exemple: insuline, contraceptifs oraux) doivent en parler avec leur médecin.

Les médicaments "endormisseurs" peuvent aider à retrouver une phase normale de sommeil. Leur prise doit s'effectuer après avis médical.

Les mesures suivantes peuvent réduire les effets du décalage horaire :

- Etre reposé avant le départ et essayer de dormir pendant le vol. Dormir, par 24h, un total d'heures équivalent à ce que l'on dort habituellement
- Boire abondamment (des boissons non alcoolisées) avant et pendant le voyage
- Manger légèrement et boire peu d'alcool pendant le vol

Pour les séjours de courte durée, il n'est pas toujours nécessaire de compenser le décalage horaire. Ne pas hésiter à consulter un médecin.



## SYNDROME DE LA CLASSE ÉCONOMIQUE

Le syndrome de la classe économique correspond à une thrombose veineuse qui peut conduire à une embolie pulmonaire. Ce type d'accident est plus fréquemment observé pendant ou au décours de vols de longue durée, en raison de l'immobilité.

Les facteurs de risque connus sont : des antécédents de thrombose veineuse ou d'embolie pulmonaire, un âge supérieur à 40 ans (le risque augmente avec l'âge), la prise d'œstrogènes (contraceptifs oraux, hormonothérapie), la grossesse, une intervention chirurgicale ou un traumatisme récents (en particulier ceux concernant l'abdomen ou les membres inférieurs), un cancer, des anomalies de la coagulation, la consommation de tabac, l'obésité et les varices veineuses. Les sujets présentant un ou plusieurs de ces facteurs de risque doivent consulter un médecin avant leur départ.

A titre préventif, il est recommandé pendant le vol de : pratiquer plusieurs fois quelques exercices (déplacement dans l'avion, flexions-extensions des chevilles), éviter de croiser les jambes, porter des vêtements amples, éviter gaines et ceintures, boire (de l'eau) fréquemment (1litre/4 heures), ne consommer ni tabac, ni somnifère. Les personnes ayant des antécédents veineux peuvent, de plus, porter des bas de contention. La prescription d'HBPM (héparine de bas poids moléculaire) ou d'un traitement veinotonique peut être justifiée, mais relève d'une consultation médicale.



## CONTRE-INDICATIONS

(RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ)

Les voyages en avion sont contre-indiqués dans les cas suivants:

- Nouveaux-nés de moins de 7 jours.
- Femmes enceintes dans les 4 dernières semaines de la grossesse (8 semaines en cas de grossesse multiple) et dans les 7 jours qui suivent l'accouchement. Cependant, avec l'accord d'un médecin, le voyage peut être autorisé à partir de 24 heures après l'accouchement en cas de besoin impérieux, à la condition que les saignements soient arrêtés et que le taux d'hémoglobine soit correct.
- Les personnes présentant :
  - une crise d'angine de poitrine,
  - un syndrome de décompression après de la plongée sous-marine. Par ailleurs, les sujets ayant pratiqué de la plongée, plusieurs jours de suite, ne devraient pas voyager dans les 24 heures qui suivent l'arrêt de cette pratique ; le délai est de 12 heures pour une plongée ne dépassant pas 2 heures,
  - une augmentation de la pression intracrânienne (due à une hémorragie, un traumatisme ou une infection),
  - une infection des sinus, des oreilles ou du nez (en particulier si la trompe d'Eustache est bouchée),
  - une affection respiratoire chronique,
  - un essoufflement au repos,





## Suite...

- un pneumothorax,
  - des hématies falciformes,
  - une hypertension artérielle avec une pression systolique supérieure à 200 mm Hg,
  - une affection psychiatrique récente.
- Les voyages en avion sont également contre-indiqués, au décours d'un infarctus du myocarde, dans les jours qui suivent un acte chirurgical ou un traumatisme qui favorise le piégeage d'air (traumatisme abdominal, chirurgie gastro-intestinale, lésions crânio-faciales et oculaires, interventions neurochirurgicales, chirurgie oculaire ...).