

Voyage en avion : que dois-je savoir ?

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

Le voyage en avion est parfois synonyme de désagréments, voire de graves complications et peut, dans certains cas, être contre-indiqué. Les risques seront réduits si vous préparez votre voyage et prenez quelques précautions durant le vol.

Comment éviter les douleurs au niveau des oreilles ?

La pression de l'air dans la cabine varie lorsque l'avion décolle ou atterrit, entraînant des douleurs ou des traumatismes au niveau des oreilles. La descente est souvent plus pénible que le décollage. Afin de diminuer ces douleurs, vous devez mâcher (prenez un chewing-gum), déglutir (sucez un bonbon) ou bailler bouche fermée en avançant la mâchoire. Si nécessaire, effectuez la manœuvre dite de Valsalva qui consiste à souffler tout en pinçant votre nez et fermant votre bouche.

Une pathologie ORL (otite, sinusite, rhume, pathologie dentaire...) est susceptible d'augmenter le risque de traumatisme au niveau des oreilles et nécessite que vous consultiez un médecin.

Si vous voyagez avec un nourrisson, vous pouvez le nourrir ou lui donner une tétine pour qu'il déglutisse.

Comment réduire le risque de phlébite ?

L'immobilité prolongée peut entraîner la formation d'un caillot de sang dans une veine profonde (on parle de thrombose veineuse profonde). Le risque augmente avec la durée du voyage et si vous effectuez de nombreux vols sur une courte période de temps. Généralement, ce caillot ne provoque pas de symptôme. Il est néanmoins parfois associé à un gonflement ou une douleur au niveau de la jambe. Plus rarement, il se détache de la veine et obstrue les poumons provoquant une embolie pulmonaire. L'embolie se traduit par des douleurs au niveau du thorax, une difficulté à respirer et peut survenir dans les jours qui suivent le voyage en avion. Elle constitue une urgence médicale.

Pour réduire le risque de phlébite :

- Portez des vêtements amples et confortables.
- Evitez les ceintures, les chaussures serrées. N'hésitez pas à vous déchausser.
- Ne croisez pas les jambes.
- Assurez-vous que vos bagages à main ne gênent pas les mouvements des pieds et des jambes.
- Evitez de rester trop longtemps immobile. Levez-vous toutes les deux ou trois heures pour marcher, ou faites travailler vos muscles des pieds, des mollets et des cuisses grâce à des petits exercices (contraction et massage des muscles, mouvement des pieds). Ne prenez pas de somnifères.
- Hydratez-vous régulièrement. Evitez les boissons diurétiques comme le thé ou le café. Buvez de l'eau de préférence.
- Si vous présentez un facteur de risque, parlez-en à votre médecin. Il vous recommandera peut-être de porter des bas de contention pour les voyages de plus de six heures.

Soyez particulièrement vigilant si vous présentez des facteurs de risque : antécédents de thrombose ou d'embolie pulmonaire, prédisposition familiale, âge supérieur à 40 ans, prise d'œstrogènes (pilule contraceptive, traitement de substitution hormonal), grossesse, intervention chirurgicale ou traumatisme récent, cancer, anomalie de la coagulation, tabagisme, obésité, présence de varices. Si vous présentez au moins l'un de ces facteurs de risque et prévoyez de voyager durant plus de trois heures, consultez un médecin. Il vous prescrira éventuellement le port de chaussettes ou de bas de contention, ou des médicaments adaptés.

Dois-je prendre d'autres précautions durant le trajet ?

- Lorsque l'avion prend de l'altitude, la diminution de la pression de l'air dans la cabine entraîne une expansion des gaz contenus dans votre estomac et des ballonnements intestinaux désagréables. Evitez les boissons gazeuses et les aliments qui produisent des gaz (légumes secs, lait, chou).
- L'air conditionné de la cabine est très sec, ce qui dessèche parfois la peau ou entraîne une gêne au niveau des yeux, de la bouche ou du nez. Il est préférable de porter des lunettes à la place de lentilles de contact. Vous pouvez aussi humidifier vos lentilles ainsi que votre nez avec du sérum physiologique, et appliquer une crème hydratante sur votre peau et vos lèvres.
- Si vous êtes sujet au mal des transports, préférez une place au centre de l'appareil et évitez de boire de l'alcool dans l'avion et le jour précédant votre voyage. Votre médecin peut également vous prescrire un traitement contre le mal des transports.

Quelles sont les contre-indications d'un voyage en avion ?

Certaines maladies chroniques peuvent nécessiter une prise en charge particulière durant le trajet : diabète insulino-dépendant, asthme, allergie, épilepsie, troubles sanguins notamment anémie falciforme, insuffisance cardiaque, respiratoire ou rénale, cancer. Si vous êtes concerné, il est impératif de consulter un médecin avant votre départ.

Vous devrez certainement retarder votre voyage si vous avez récemment subi une intervention chirurgicale ou vécu un traumatisme médical (traumatisme crânien, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral), ou si vous avez accouché depuis moins d'une semaine. Attendez 12 heures après avoir effectué une plongée sous-marine.

Le voyage en avion est contre indiqué en cas d'anémie sévère ou d'insuffisance respiratoire sévère, et de nombreuses compagnies ne vous laisseront pas voyager en fin de grossesse (au-delà de la 36^{ème} semaine pour une grossesse unique et de la 32^{ème} semaine pour une grossesse multiple).

Si vous souffrez de troubles phobiques (agoraphobie, claustrophobie, phobie de l'avion, etc.) susceptibles de vous faire paniquer durant votre trajet, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous prescrire un traitement anxiolytique ponctuel, ou éventuellement une prise en charge psychothérapique. Des compagnies aériennes organisent des sessions pour apprendre à gérer son angoisse de l'avion.