



VOYAGER EN AVION

Conséquences et conseils pour préserver votre santé

Lors d'un trajet en avion, le corps est soumis à des **conditions inhabituelles**. En effet, en raison de la pressurisation de la cabine, le passager ressent une altitude de plus de 2000 mètres, avec une température de 18° et un air sec. Posture assise immobile prolongée, montée et descente de l'avion qui entraînent une variation de la pression atmosphérique, traversée de différents fuseaux horaires, mal des transports : autant de facteurs qui nécessitent une **vigilance accrue**.

QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

- Sensation d'**oreille** bouchée, bourdonnement ou douleur aux oreilles, sinus et dents au décollage et à l'atterrissage.
- **Ballonnements intestinaux** avec des flatulences pendant le vol.
- Œdème des **jambes** ; phlébite des membres inférieurs pouvant engendrer une embolie pulmonaire.
- Sécheresse **oculaire** avec irritation.
- Sensation de "**refroidissement**".
- Au-delà de 3 fuseaux horaires, perturbation de l'**horloge biologique** : fatigue, troubles du sommeil, de la concentration, de la vigilance...

QUELLES MESURES DE PRÉVENTION ?

Avant le voyage

- **S'assurer de l'absence de contre-indication au vol** :
 - Consulter un médecin traitant ou la médecine des voyages ;
 - **Attention si** : chirurgie récente, maladie cardiovasculaire, maladie pulmonaire et ORL, antécédant de phlébite ou plongée effectuée il y a moins de 24 heures.
- Rhume, sinusite ou otite ? Consulter un médecin pour un traitement décongestionnant afin d'éviter un traumatisme du tympan au décollage ou à l'atterrissage.



Toujours se renseigner au minimum 1 mois avant le départ en voyage.

Tout au long de votre périple

- Éviter les **aliments** favorisant la formation de gaz (légumes secs, lait, boissons gazeuses), les repas copieux, l'alcool et le café.
- Boire régulièrement de l'**eau**.
- **Se lever, marcher et s'étirer** toutes les 1 à 2 heures.
- **Ne pas croiser les jambes**. Mettre des bas de contention classe 2 si nécessaire.
- Porter des **vêtements amples et confortables** qui ne compriment pas la taille et les chevilles, et prendre un vêtement chaud pour se couvrir pendant le vol.
- Privilégier le port de **lunettes** plutôt que des lentilles, car l'air de la cabine est sec.
- Des **médicaments** à prendre ? Les garder avec soi, accompagnés de l'ordonnance en DCI, dénomination commune internationale, traduite en anglais.
- **Lors de la montée et de la descente de l'avion** : bailler et avaler (boire de l'eau, sucer des bonbons ou mâcher de la gomme) pour équilibrer la pression des deux côtés du tympan.

PRÉVENTION DES EFFETS DU DÉCALAGE HORAIRE

S'ils sont moins marqués lors des déplacements vers l'ouest que vers l'est, les effets du décalage horaire apparaissent après 4 heures :

- **1 à 2 jour(s) avant le départ** : ajuster les heures de sommeil et de veille afin de les faire coïncider avec l'heure du pays de destination.
- **Durant le vol** :
 - Régler sa montre à l'heure du pays de destination ;
 - Sommeil et repas : adapter ses habitudes en conséquence.
- **À l'arrivée** : planifier sa journée en fonction du jour et de la nuit, et ainsi suivre la lumière naturelle du pays. Vers l'ouest, pour retarder le sommeil, rester le plus longtemps possible à la lumière.
- **La première nuit** : dormir au maximum.



Conseils sanitaires pour un séjour à l'étranger

Une **consultation spécialisée en médecine des voyages** est fortement recommandée avant un départ à l'étranger, surtout en zone tropicale et subtropicale.

- Se renseigner sur le site **France Diplomatie** : [Conseils aux voyageurs](#).
- **IHU Marseille** : Centre de vaccinations internationales et conseils aux voyageurs.
Tel : 04 13 73 20 30.
- **CVI Hôpital Européen Marseille**. Tel : 04 13 42 78 27.
- **Centre de vaccination de la ville d'Aix-en-Provence**. Tel : 04 42 91 93 77.



Flashez le QR code
pour découvrir toutes nos
ressources sur la prévention
des risques professionnels !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels