



# 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