

## VOYAGES EN AVION : RISQUES

Il est prouvé que les voyages de longue durée, surtout en avion, favorisent la survenue de thromboses veineuses pouvant se compliquer d'embolies pulmonaires.

Le risque augmente avec le temps de vol, surtout lorsque celui-ci dépasse les 6 heures.

### Physiologie

La **position assise** favorise la stase veineuse et augmente localement la viscosité du sang.

On sait que la vitesse du flux sanguin dans les jambes diminue de moitié lorsqu'on passe de la position couchée à la position debout et même des deux tiers lorsqu'on s'assied.

Le bord du siège comprime les veines ce qui favorise encore plus la stase donc la thrombose.

Des éléments propres à l'avion interviennent aussi :

Déshydratation due au faible taux d'humidité dans la cabine.

## RECOMMANDATIONS

les **SIX** commandements du voyageur en avion :

1. **Ne reste pas immobile.**
2. **Marche 5 minutes par heure.**
3. **Mets des vêtements qui ne te serrent pas.**
4. **Contracte tes mollets le plus souvent possible.**
5. **Bois de l'eau ou des jus de fruit en abondance (l'Equivalent d'un verre plein par heure)**
6. **Si tu ne peux t'allonger, ne dors pas trop longtemps, donc évite les somnifères.**
7. **Porte des bas de contention si tu présentes le moindre facteur de risque.** (Age supérieur à 40 ans - Grande taille (plus de 1.80 m) - Obésité - Varices - Petite intervention chirurgicale avant le départ - Tabagisme.  
Les associations de facteurs augmentant les risques).

Le port de bas de contention a une efficacité préventive démontrée scientifiquement. Les autres conseils sont cependant à suivre le plus scrupuleusement possible ! Le risque, bien que faible, existe et il est simple de le diminuer.

Les plongeurs n'ont pas plus de risques que les autres sauf s'ils relèvent d'un accident de décompression.