



# Réservation santé



Bulletin d'information en santé-voyage  
Directions de la santé publique

Vol. 3 N° 1  
Septembre 1999

Laurentides • Lanaudière • Laval • Mauricie-Centre du Québec

## LE VOYAGE EN AVION, COMMENT DIMINUER LES INCONFORTS ?

Par Diane Lambert MD, Direction de la santé publique de Laval

*Prendre l'avion signifie pour bien des gens le début des vacances. Quel plaisir !*

*Toutefois, malgré le plaisir de s'envoler vers d'autres paysages, on doit souvent faire face à de petits inconforts lors du voyage en avion. Comment les apprivoiser ? Comment en diminuer les effets ?*

### Que se passe-t-il en avion ?

En avion la pression atmosphérique diminue, l'oxygène est moins disponible et il y a une baisse du taux d'humidité à 10 à 20 % :

- la **baisse de pression** atmosphérique entraîne une augmentation du volume d'air dans notre organisme; donc plus d'air notamment dans nos intestins et nos oreilles. C'est ce qui explique le gonflement abdominal, la sensation de ceinture serrée et les bruits dans les oreilles ;
- lors **de la descente**, la pression atmosphérique augmente à nouveau et il y a contraction de l'air dans les cavités dont les oreilles et les sinus avec douleurs, inconfort et diminution de l'audition. La douleur et la sensation de pression dans les oreilles peuvent parfois durer des heures ou des jours. Les enfants de moins de 5 ans sont plus sensibles à ce phénomène ;
- le **manque d'oxygène** est responsable d'euphorie, de jugement inadéquat, d'incoordination ou de troubles de la mémoire. La tolérance est plus faible, s'il y a consommation d'alcool ou présence de maladies pulmonaires ou cardiaques chroniques ;
- le **faible niveau d'humidité** amène de la déshydratation, de la sécheresse de la gorge et des yeux (particulièrement difficile à supporter pour les personnes portant des verres de contact), ainsi que des maux de tête.

Les passagers sont immobilisés en position assise pendant de longues heures :

- il y a ralentissement de la circulation sanguine aux jambes, gonflement et risque de thrombophlébite (caillots dans une veine).

L'avion a des mouvements parfois brusques et soudains :

- ces mouvements sont responsables du mal des transports, difficile à supporter pour plusieurs ;
- il y a présence de nausées, vertiges,

vomissements, pâleur, sudation, somnolence, fatigue ;

- les enfants de 3 à 12 ans sont plus sujets au mal des transports.

### *Et la peur des avions...*

- quoique plusieurs ne veulent pas l'avouer, l'avion est une source d'anxiété et d'angoisse. La peur se manifeste, entre autre, par une accélération de la respiration avec étourdissements, engourdissements et nausées.

### CONSEILS PRATIQUES POUR DIMINUER LES DÉSAGRÉMENTS

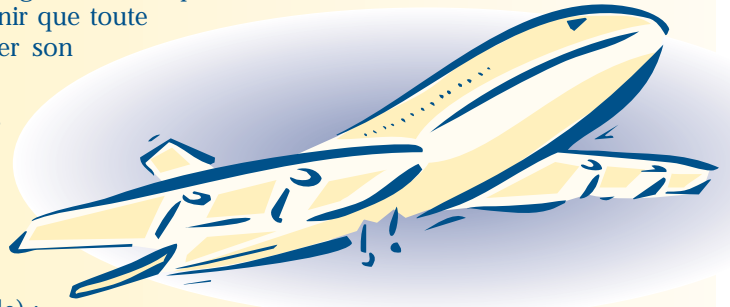
- Bien s'hydrater ;
- éviter l'alcool, les boissons gazeuses et la caféine ;
- mâcher de la gomme, bâiller ou avaler diminue la pression dans les oreilles lors de la montée et de la descente. Pour le jeune enfant, donner un biberon d'eau ou une sucette, en commençant avant que l'avion amorce sa descente ;
- prendre un décongestionnant nasal une heure avant l'envolée ou la descente si on est enrhumé ;
- éviter de prendre l'avion dans les 24 heures suivant une activité de plongée sous-marine. Les variations de pression liées au vol aérien sont particulièrement dangereuses pour les voyageurs ayant été soumis à une pression ambiante élevée comme lors d'une plongée sous-marine ;
- pour éviter le mal des transports, choisir une place au centre de l'avion, manger légèrement, éviter la lecture. Au besoin, prendre une médication antinauséuse (ex.: dimenhydrinate ou Graval®) ;
- pour diminuer l'anxiété, prendre un médicament sédatif ou anxiolytique léger ;
- porter des lunettes plutôt que des lentilles cornéennes si le voyage est de longue durée ou hydrater les yeux avec des solutions appropriées ;
- bouger souvent les jambes et marcher dans l'allée si possible afin de favoriser la circulation sanguine.

## QUAND NE PAS PRENDRE L'AVION

Certaines conditions médicales peuvent s'aggraver lors d'un voyage en avion et peuvent même être une contre-indication à un tel voyage. Il faut retenir que toute personne porteuse d'un problème de santé devrait consulter son médecin afin de connaître sa capacité à voyager.

A titre d'information, voici les raisons les plus communes empêchant un voyage en avion :

- ✓ infection aiguë de l'oreille moyenne ou des sinus ;
- ✓ grossesse de plus de 36 semaines ;
- ✓ plâtre cylindrique en place depuis moins de 48 heures ;
- ✓ période de contagion d'une maladie infectieuse (ex.: varicelle) ;
- ✓ anémie modérée ou sévère ;
- ✓ problème cardiaque ou pulmonaire non contrôlé ou sévère ;
- ✓ chirurgie récente.



## Recommandations pour le Pérou

Visites de ruines Incas, randonnées dans les Andes, contact avec la culture sud-américaine, le Pérou attire chaque année nombre de voyageurs en quête d'exotisme. Mais avant le départ, quelques précautions s'imposent.

- Ainsi, une **immunisation contre la fièvre jaune** est recommandée aux voyageurs qui prévoient se rendre dans les zones de jungle au-dessous de 2300 mètres. De plus, un certificat de vaccination contre la fièvre jaune sera exigé des voyageurs âgés de plus de 6 mois en provenance de zones ou pays infectés.
- Pour tous les voyageurs, on recommandera la **mise à jour de la vaccination de base** (contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la rougeole,...), une **immunisation contre l'hépatite A**, de même que la **vaccination contre la typhoïde**.
- Le **vaccin contre l'hépatite B** sera recommandé selon le type d'activités envisagé ou la durée du voyage. Signalons qu'en Amazonie, le risque d'hépatite B est plus élevé.
- En ce qui concerne le **paludisme (malaria)**, le risque existe dans les zones rurales au-dessous de 1500 mètres et on retrouve, dans la partie amazonienne du Pérou, des parasites de malaria résistant à certains médicaments. Il n'y a pas de risque de paludisme à Lima et dans les zones touristiques situées en altitude (Cuzco, Machu Picchu, lac Titicaca).
- Le **mesures de prévention contre la diarrhée du voyageur** doivent être appliquées rigoureusement : boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons dans les boissons, manger viandes, poissons, fruits de mer et légumes bien cuits, peler les fruits, éviter les mollusques et éviter les buffets. Il est utile d'apporter une médication antidiarrhéique (ex.: Imodium<sup>md</sup>) et des antibiotiques à prendre en cas de diarrhée sévère.
- Question **sécurité**, les vols sont fréquents et, bien que les activités terroristes aient diminué, on recommande de rester vigilant et d'éviter de voyager seul. On peut obtenir des informations supplémentaires en consultant le site Internet du Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international du Canada ([http://www.dfait-maeci.gc.ca/travelreport/menu\\_f.htm](http://www.dfait-maeci.gc.ca/travelreport/menu_f.htm)).



### RÉSERVATION-SANTÉ

#### Responsable de publication

Sylvie Provost md  
Direction de la santé publique des Laurentides

#### Comité de rédaction

Yvon Doyon md      Diane Lambert md  
Sylvie Provost md      Chantal Saint-Dizier md

#### Publication

Les Directions de la santé publique  
des Laurentides (450) 436-8622  
de Lanaudière (450) 759-1157  
de Laval (450) 978-2000  
de Mauricie-Centre du Québec  
(819) 693-3636



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Nous tenons à remercier SmithKline Beecham  
division vaccins pour son appui financier  
à la production de ce bulletin.

**SB**  
**SmithKline Beecham**  
VACCINS

ISSN 1206-9736