

Prévenir les troubles circulatoires en avion



Prendre l'avion nous expose à certains problèmes circulatoires dont la cause majeure est probablement la basse pressurisation et une faible teneur en oxygène. L'immobilité des vols longs courriers augmente le risque de phlébite et de jambes gonflées. Pour éviter ces désagréments, suivez ces quelques conseils :

Avant le voyage

- Procurez-vous des chaussettes ou des bas de contention.
- Evitez les gaines, les ceintures et les chaussures étroites.
- Portez des vêtements amples, et des chaussures larges.

Au moment de l'embarquement

- Choisissez un siège « allée » plutôt que « hublot ».
- Essayez d'obtenir une place dans les travées « sortie de secours », en général attribuées aux grands gabarits.
- Enfin, n'hésitez pas à marcher en salle d'embarquement plutôt que de rester déjà assis.

Dans l'avion

- Ne croisez pas les jambes, évitez toute compression abdominale.
- Hydratez-vous régulièrement (1 litre d'eau toutes les 4 heures)
- Evitez les boissons alcoolisées qui augmentent la déshydratation, donc la viscosité sanguine tout comme le thé ou le café , et les boissons gazeuses qui donnent une sensation de gonflement.
- Evitez les somnifères qui inhibent la mobilité pendant le sommeil.

Après votre retour

- Reposez-vous les jambes surélevées si vos jambes restent lourdes
- Signalez à votre médecin toute difficulté survenue : Malaise, Gêne thoracique, enflure ou douleur dans une jambe

Bon voyage !

Dans votre siège, faites les mouvements de jambes suivant, de préférence sans chaussure :



Déplacez-vous dans les travées, et discrètement continuez par les exercices debout :

