



Prendre l'avion sans perdre sa forme

Le mal de l'air

N'est pas imaginaire. Les femmes y seraient plus sensibles que les hommes.

Petits conseils:

- Assied-toi au milieu de l'avion, au-dessus des ailes.
- Prend un médicament contre le mal de l'air.
- Evite l'alcool.

La sécheresse

Le faible degré d'hydrométrie dans les avions: 10% d'humidité en croisière.

° Peut provoquer des irritations oculaires

- Sécheresse des muqueuses buccales et nasales. Petits conseils:
 - Le temps du voyages préfère porter tes lunettes que des lentilles de contact.

 - bois par petites quantités mais souvent: 1 litre d'eau pour 5 heures de vol.

 - Tu peux t'asperger le visage avec de l'eau sous forme de spray.

Les tympan douloureux

Durant la montée de l'avion, dans la cabine, la pression atmosphérique diminue, se stabilise en hauteur (elle est comme celle en montagne vers 2000 mètres). Elle augmente à nouveau au cours de la descente.

Donc: sensation d'oreille bouchée que beaucoup de personnes éprouvent avant l'atterrissage de l'avion.

Petits conseils:

- Si bâiller ou mâcher du chewing-gum ne suffit pas.

- La méthode de valsalva:

Expire brusquement, bouche fermée et nez pincé.

- Tu peux aussi utiliser en prévention, juste avant la descente de l'avion, un décongestionnant nasal en spray.

- essaie le remède homéopathique pour ce mal.

Le décalage horaire

Le décalage horaire (jet-lag) apparaît lorsque tu franchis en moins d'une journée plus de 3 fuseaux horaires. Les vols dits "transméridiens" soumettent ton organisme à une brutale désynchronisation: physiologique, tu n'es pas à l'heure de ton pays de départ, alors que tu es censé vivre au rythme du pays d'arrivée. Il en résulte, durant quelques jours, une fatigue anormale avec des troubles du sommeil, des sautes d'humeur et une baisse des performances physiques et intellectuelles. L'effet en est maximal pour les vols d'ouest en est.

- Il n'existe pas encore de remèdes miracle même si l'administration orale de mélatonine semble avoir une certaine influence sur le réglage de notre horloge interne.

Petits conseils:

- Une fois que tu es à destination, expose-toi autant que tu peux à la lumière: un bain de soleil sur la plage.

Destination l'Amérique ou autre avec 6 heures de décalage... Il te faudra 3 jours pour rétablir ton rythme: veille-sommeil, 6 heures pour resynchroniser ta température corporelle, et 12 heures pour convaincre toutes tes hormones de se mettre à l'heure local.

Le syndrome "classe économique

En avion, tu n'auras pas facile à te dégourdir les jambes, c'est sur ! Alors que 5 heures d'immobilité suffiront pour faire une phlébite. C'est-à-dire pour qu'un caillot se forme dans

une veine de tes membres inférieures. Ce caillot peut ensuite migrer dans vos poumons, provoquant une embolie pulmonaire. Mais ce phénomène n'épargne pas les autres classes.

La phlébite: en voiture aussi...

Le risque de phlébite existe aussi en voiture ou en car, surtout si tu présentes déjà – comme 10 – 15 % de la population: une insuffisance veineuse chronique, avec des crampes, fourmillements, lourdeur dans les jambes, pieds gonflés.

Petits conseils:

- Porte des bas de contention durant le voyage.
- Profite de la moindre halte pour faire quelques pas.
- Bois régulièrement: + ou – 2 litres d'eau par jour de trajet.

Petits conseils:

- Lève-toi au moins 5 minutes toutes les 2 heures.
- Fais des flexions-extensions des pieds.
- Porte des chaussures confortables et, si nécessaire, des bas de contention.

- Bois beaucoup car la déshydratation diminue la fluidité du sang, mais prend de l'eau et des jus de fruits, pas d'alcool et de café.
- Si nécessaire: prend un anticoagulant prescrit par ton médecin.

Le ventre ballonné

Durant le vol, la dilatation des gaz contenus dans ton estomac et ton intestin peut vous faire gagner 5 à 10 cm de tour de taille.

Petits conseils:

- Opte pour une tenue confortable et ample.
- Evite les boissons gazeuses.

L'interdiction de fumer

La plupart des vols sont non fumeurs. Petits conseils:

- Si tu crains d'avoir du mal à respecter cette consigne, un patch à la nicotine, placé avant le départ, peut t'aider.
- Le personnel de bord peut aussi généralement vous fournir un

substitut nicotinique.

Aérophobie

A des degrés divers, les passagers partagent cette crainte. Petits conseils:

- Lire des bouquins sur le sujet.
- Certaines compagnies organisent des stages contre la peur en avion.
- Si tu es hyper anxieux, essaie la relaxation.
- Très efficace, l'hypnose.
- Le jour du vol, prendre un anxiolytique léger peut t'aider à décompresser.

Enceinte

Tu seras interdite de vol intercontinental après 32 semaines de grossesse, et de vol tout court après 36 semaines.

CONTRE LE MAL DES TRANSPORTS

Egalement appelé «cinétose» (du grec kinêsis, mouvement), parce que ce sont les mouvements des moyens de transport qui perturbent les perceptions de notre cerveau, causant vertiges, nausées et vomissements, le mal des transports touche près de 30 % de la population. Mais il peut être vaincu!

QUEL QUE SOIT LE MOYEN DE TRANSPORT:

- accordez-vous une **bonne nuit** avant le départ;
- ne vous privez pas de manger, mais **évit**ez les **graisses, l'alcool et les boissons gazeuses**;
- **demandez conseil à votre médecin** pour un médicament ad hoc: un antihistaminique, un patch à la scopolamine (l'idéal pour les longs voyages!), des anti-émétiques... Vous ne jurez que par l'homéopathie? Essayez Cocculine (à prendre dès la veille).
- **En voiture**: si vous ne pouvez pas prendre le volant (le mal des transports épargne les conducteurs), asseyez-vous à l'avant, la vitre entrouverte, et gardez la tête aussi immobile que possible (pas question de consulter une carte!)
- **En car**: mêmes consignes; n'essayez surtout pas de lire!
- **En train**: asseyez-vous si possible dans le sens de la marche.
- **En bateau**: installez-vous dans l'axe du bateau, de préférence assise ou semi-couchée, et essayez de dormir. A éviter absolument: regarder le sillage.