

Pour un bon confort à bord

Les vêtements

Ils doivent être suffisamment amples pour :

ne pas gêner l'expansion des gaz abdominaux,

ne pas entraver le retour veineux.

Il faut donc éviter les pantalons ou jupes serrés à la taille et au ventre, les ceintures, les collants ou chaussettes qui font "garrot", les bottes ...

Il fait souvent frais en cabine : pensez à emporter de quoi vous couvrir.

### **Attention aux lentilles de contact**

Une sécheresse oculaire est fréquente en avion et les lentilles peuvent blesser la cornée.

Mieux vaut ôter ses lentilles le temps du trajet ou humidifier régulièrement ses yeux avec du sérum physiologique.

L'alimentation

Les repas légers sont recommandés avant de partir et à bord de l'avion (évitez tout ce qui entraîne des flatulences).

Pensez à boire souvent et beaucoup, au moins 1 litre d'eau pour 4 heures de vol. L'organisme est déshydraté par l'air sec et il n'y a donc pas à craindre de devoir aller aux toilettes trop souvent.

Évitez :

l'alcool qui déshydrate et dont les effets sont majorés en avion (1 coupe de champagne bue à bord équivaut à 2 coupes bues au sol),

les boissons gazeuses (distension des gaz).

La position

Les problèmes veineux allant jusqu'à la formation dangereuse de caillots de sang dans les veines des jambes (phlébite) sont fréquents en avion, surtout pour des trajets de plus de 3 heures.

Il ne faut donc surtout pas rester immobile trop longtemps dans une position assise ou demi-assise. Faites quelques pas régulièrement, détendez vos jambes, contractez les mollets par de petits exercices de flexion de la cheville et tâchez, si possible, de vous allonger.

Vous pouvez aussi porter des bas ou collants de contention si vous avez habituellement les jambes lourdes.

### **Contre les oreilles bouchées douloureuses à la descente**

Lors de la descente, la pression atmosphérique s'élève et le volume d'air derrière le tympan se rétracte. Pour que les pressions se rétablissent de part et d'autre du tympan, il faut que la trompe d'Eustache s'ouvre bien.

En pratique, vous pouvez bailler largement et déglutir plusieurs fois de suite (verre d'eau, chewing-gum) ou encore faire la même manœuvre que les plongeurs : se pincer le nez entre deux doigts et souffler assez fort bouche fermée.

Pour les enfants, selon l'âge, donnez un petit biberon ou un chewing-gum.

**Erreur! Référence de lien hypertexte non valide.Erreur! Référence de lien hypertexte non valide.**