

J'envisage un long voyage en Avion (ou en Bus, Train, Voiture, ...) !

Certaines personnes se plaignent de gonflements des jambes après un long voyage en avion (ou par d'autres moyens de transport d'ailleurs !) et redoutent de « faire une phlébite » ...

Voici quelques informations importantes à retenir :

- Les explications médicales à ces problèmes ne sont pas claires, mais l'**immobilité** et la **déshydratation** sont très certainement en cause.
- Les cabines d'avions sont « pressurisées », ce qui signifie que la pression atmosphérique de l'air dans la cabine est contrôlée pour ne pas diminuer en-dessous d'une certaine pression : la pression est celle que vous ressentiriez en montagne à une altitude de 1850 à maximum 2500 mètres (= celle de la plupart des stations de sport d'hiver). Ce n'est donc pas l'explication (sauf en cas de maladies cardiaques ou respiratoires importantes).
- Le risque de développer une « phlébite » (= thrombose veineuse profonde ou superficielle), suite à un voyage en avion, est globalement assez faible pour une personne en bonne santé (1 personne sur 2 000), mais peut augmenter avec les voyages très longs, ou en cas de problèmes de santé associés.

Facteurs Favorisants pouvant augmenter le risque :

- Chirurgie Récente (moins de 6 semaines) : grosse intervention abdominale ou thoracique, prothèse de hanche ou de genou, ...
- Antécédents personnels de thrombose veineuse ou d'embolie pulmonaire
- Cancer actif
- Âge avancé
- Obésité
- Grossesse en cours
- Prise d'oestrogènes
- Thrombophilie familiale

Comment Prévenir les Problèmes :

- Levez-vous et marchez au moins 1 fois toutes les 2 heures (dans l'avion, mais également dans l'aéroport lors des longues attentes !)
- Portez des vêtements amples, qui ne serrent pas au niveau de l'abdomen et des jambes (évitez les gaines ou les ceintures)
- Faites des exercices en étant assis (flexions/extensions des chevilles et des genoux)
- Portez éventuellement des bas d'élastocompression de Classe I ou II sous les genoux
- Ne buvez PAS d'alcool et ne prenez pas de sédatifs (vous risquez de bouger beaucoup moins et de vous déshydrater)
- Buvez beaucoup d'eau (l'air de la cabine est très sec)
- En cas de maladie grave (cardiaque, pulmonaire, thrombophilie, cancer, ...), demandez à votre médecin traitant de vous prescrire des Injection d'Héparine de bas poids moléculaire (HBPM telles que Clexane, Fraxiparine, Innohep, ...) à doses **préventives**.

Bon Voyage !