

Prévention des caillots sanguins

Les voyages de longues distances, par voie aérienne ou terrestre, sont associés à un faible risque de caillots sanguins.

Vous courez un risque particulièrement plus élevé si vous souffrez d'un cancer, d'une intervention chirurgicale récente, de troubles anormaux de la coagulation sanguine et d'obésité. Ces personnes devraient être évaluées par un professionnel de la santé avant de voyager.

La prévention pendant les vols:

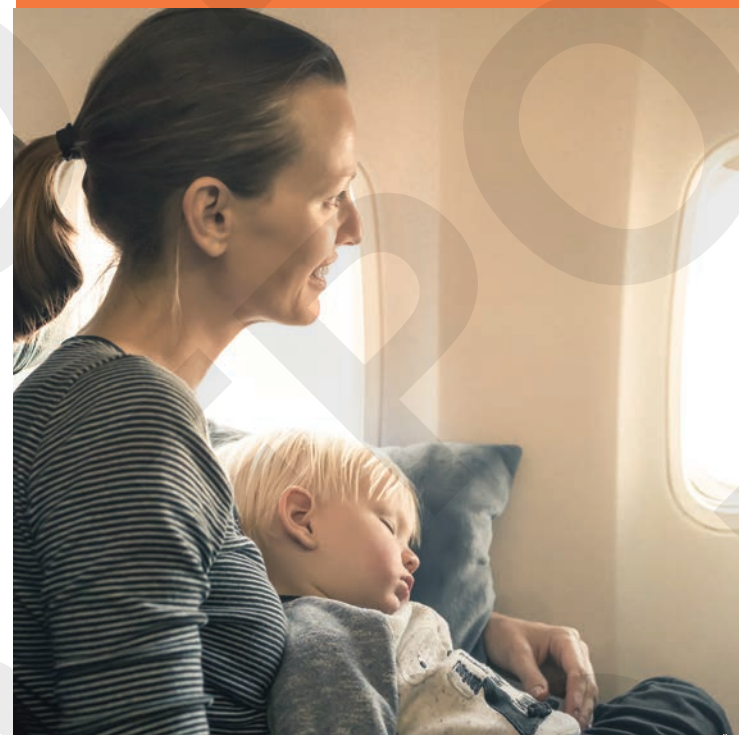
- Maintenir une hydratation adéquate
- Contractez les muscles de vos mollets régulièrement ou sortez de votre siège aux 1 à 2 heures afin de vous dégourdir les jambes.
- Portez des bas de compressions
- Choisissez un siège côté couloir lorsque cela est possible, car il est prouvé que cela encourage la mobilisation.

Autres recommandations de votre pharmacien-propriétaire affilié à **uniprix** :

L'information retrouvée dans ce document a une portée éducative et ne remplace pas une consultation ou l'avis du professionnel de la santé.



PÉPARATIFS LIÉS AUX VOYAGES EN AVION





Changement de pression dans les oreilles

Une obstruction de l'oreille, une douleur à l'oreille et un bourdonnement peuvent se produire en raison d'une pression inégale dans l'oreille. Cela peut durer de 2 à 3 jours et les symptômes disparaissent généralement spontanément.

Prévention:

- Au début de la descente de l'avion, avalez et baillez.
- Mâchez de la gomme ou sucer des bonbons.
- Fournir un biberon ou allaitez les nourrissons et petits enfants pendant la descente.

Traitement:

- Au début de la descente de l'avion, avalez et baillez.
- Mâchez de la gomme ou sucer des bonbons.
- Fournir un biberon ou allaitez les nourrissons et petits enfants pendant la descente.

Mesures de soins personnels

- Tentez de rééquilibrer la pression dans vos oreilles en:
 - Prenant une expiration forcée en gardant la bouche fermée et en bouchant votre nez.

Mesures liées aux médicaments

- Analgésiques pour la douleur au besoin
- Décongestionnants oraux pour encourager l'ouverture de l'oreille



Décalage horaire

La différence d'heure entre les lieux de départ et de destination entraîne un dérèglement de notre horloge biologique. Ceci occasionne des malaises qui peuvent durer quelques jours. Presque tous les voyageurs franchissant plus de trois fuseaux horaires en ressentent.

Les symptômes les plus courants sont la fatigue, la perturbation des cycles éveil-sommeil, l'irritabilité et les troubles cognitifs.

Prévention:

Mesures de soins personnels

- jours avant le voyage, commencez à changer votre heure de réveil et de coucher de 30 minutes par jour.
- Pendant le voyage en avion:
 - Mangez légèrement, restez bien hydraté en buvant beaucoup de liquides et évitez l'alcool.
 - Évitez les médicaments sédatifs en vol.
 - Réglez la montre à l'heure de la destination et essayez d'adapter votre horaire de sommeil à l'heure de la destination.
- À l'arrivée:
 - Prenez de la mélatonine au coucher si vous avez du mal à vous endormir.
 - Petites sieste (<45 minutes) et caféine peuvent aider à la vigilance pendant la journée.
 - Limitez vos activités pour les 24 premières heures après l'arrivée.