

## LES BONS RÉFLEXES AVANT DE S'ENVOLER

**Mots clés :** Liste noire, Hygiène, Jet-lag, Eau, Ordonnances, Vêtement, Tabac, Moustiques

### Liste Noire

Vérifiez que la compagnie aérienne qui vous emmènera sur le lieu de votre rendez-vous touristique ne fait pas partie de la [liste noire](#).

### Hygiène de vie

Être en bonne santé. En cas de doute ou de pathologies chroniques traitées, faites toujours vérifier votre état de santé par votre médecin traitant.

Se méfier des petits bobos, apparemment anodins, traités par des médicaments en vente libre, même conseillés par votre pharmacien, surtout si, d'après vous, ils ne justifient pas d'un avis médical.

Exemple : un simple rhume chez un homme après 60 ans. Outre le risque réel de souffrir d'un barotraumatisme en vol, l'achat en vente libre d'un traitement efficace contre le rhume contenant un anticholinergique risque de provoquer une rétention aiguë d'urine s'il est porteur connu ou non d'un adénome prostatique (pathologie courante après 60 ans).

Autre exemple tout aussi important. Retenez que seule une plaie propre cicatrise. Pour cela, il faut laver la plaie à l'eau et au savon pendant plusieurs minutes. L'aspersion d'un antiseptique sur une plaie ne permet pas de rendre propre une plaie et d'éviter l'infection. Il faut donc laver à l'eau et au savon pendant plusieurs minutes, rincer, sécher en tamponnant la plaie avec une compresse puis appliquer l'antiseptique, rincer à nouveau avec du sérum physiologique, sécher à nouveau avec une compresse stérile et mettre un pansement protecteur contre la saleté. Il est préférable de mettre un pansement gras entre la plaie et le pansement. Pour le décoller, le faire sous la douche sans oublier de savonner la plaie pour enlever le gras et les résidus de la cicatrisation en cours. Dès lors qu'une plaie est propre, la douleur diminue voire disparaît. La persistance d'une douleur signe l'infection. Il peut être utile de renouveler autant de fois que nécessaire ce lavage à l'eau et au savon pour traiter une plaie, en particulier celles survenant après un soin de pédicure ou un traumatisme contondant. La disparition complète de la douleur signe la guérison.

Selon votre âge et vos antécédents, évitez autant que faire se peut un départ aux aurores. Préférez un départ en fin de matinée ou en début d'après-midi afin d'éviter tout stress. Les risques de bouchons de circulation sont élevés aux heures de pointe. **PRENEZ surtout VOTRE TEMPS !**

Dans les deux à trois jours qui précèdent votre départ en avion pour un vol moyen et surtout long-courrier, évitez les agapes salées et sucrées avec alcool à go-go. L'excès de sel et de sucre d'un tel régime peut être préjudiciable pour votre santé si vous êtes insuffisant cardiaque et/ou rénal voire ignorant d'un tel état pathologique ! Il faut en effet plusieurs jours pour éliminer un excès de sel absorbé brutalement. C'est le cas par exemple lors de l'ingestion d'une douzaine d'huîtres en cas d'insuffisance rénale même modérée (clearance de la créatinine comprise entre 30 et à 60 ml/minute)

### **Décalage horaire et troubles du sommeil**

En cliquant sur le lien suivant : « [Que faire en cas de décalage horaire ?](#) » du site du Vidal vous pourrez adopter une attitude qui vous permettra d'en atténuer les effets.

### **Eau**

Se munir de deux bouteilles d'eau de 25 ou 33 cl à mettre en réserve respectivement dans sa valise et dans son sac de voyage ( à acheter sur place à l'aéroport une fois le [contrôle de sécurité](#) franchi). Au cours du voyage : la remplacer dès que possible après utilisation et si possible avant de boire la seconde bouteille. Il est très difficile voire surhumain de ne pas boire à une source d'eau, même polluée, lorsqu'on est assoiffé.

### **Ordonnances**

Préparez deux trousse de médicaments avec leur ordonnance (faire une photocopie). À placer respectivement dans la valise et dans son sac de voyage. L'ordonnance est nécessaire pour passer les contrôles de sécurité de certains pays sous peine d'ennuis à la douane. Dans la valise, gardez les médicaments dans leur boîte d'emballage d'origine. Le nom international dit en DCI est indiqué dessus. Vous pouvez néanmoins le recopier sur l'ordonnance pour gagner de la place si les boîtes occupent un volume trop important ! Emportez aussi des lingettes ou du liquide désinfectant pour les mains (flacon de 100 ml).

Vous pouvez demander à votre médecin traitant d'écrire ou d'imprimer sur une feuille vos antécédents médicaux (pathologies chroniques traitées ou

non, opérations, allergie, intolérances médicamenteuses). Indiquez sur cette feuille votre dernier taux d'hémoglobine, ionogramme sanguin et de créatinine ou la clearance rénale par le calcul de la formule MDRD avec la fourchette de valeurs du laboratoire. Vous pouvez bien entendu faire plus si votre état de santé nécessite une surveillance particulière.

Plutôt que d'emporter une kyrielle de médicaments « au cas où » dont l'intérêt est discutable et dont l'usage risque en définitive de masquer une maladie grave et de retarder de fait votre hospitalisation urgente voire votre rapatriement sanitaire, il est préférable de noter dans votre trousse à pharmacie le numéro de téléphone de votre assistance-voyage et du [consulat ou de l'ambassade](#) la plus proche de votre secteur de villégiature, si vous voyagez dans un pays à faible fréquentation touristique. Vous pourrez ainsi recueillir auprès des chargés d'ambassade les adresses des « soignants » prenant en charge les expatriés.

## **Vêtements**

Se munir dans l'avion d'un vêtement chaud et léger. Soyez bien chaussé et portez des vêtements amples sans oublier les indispensables chaussettes de contention de force 2, remboursables sur prescription médicale. Une force 2 est préférable à une force 1 sauf en cas d'artérite des membres inférieurs. Parlez-en à votre médecin. Lire la page Phlébite et embolie pulmonaire  
Une fois arrivé à destination, marcher pieds nus sur le sol comporte des risques de blessure et de transmission parasitaire. Les voyageurs diabétiques ou artéritiques doivent prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter de se blesser. Lire la page Diabète de type I ou II

## **Substitut Nicotinique**

Pour les fumeurs invétérés, se munir de substitut nicotinique pour atténuer le manque que vous pourriez ressentir pendant le vol. Votre confort n'en sera que meilleur. Préférez les patchs aux gommes. En l'absence des contre-indications habituelles, faites un essai avant de prendre l'avion. En effet, mâchouiller entraîne l'absorption de bulles d'air dans l'estomac et le tube digestif. L'air ainsi absorbé est source d'inconfort. Il est d'autant plus marqué en vol de croisière qu'il est déjà notable au sol (éructions et douleurs). À consommer avec modération chez les passagers aériens souffrant de gastrite et chez les personnes porteuses d'une hernie hiatale avec reflux gastro-oesophagien ! Les patchs n'ont pas cet inconvénient. La cigarette électronique n'est pas autorisée dans les avions.

## **Moustiques et insectes vecteurs**

Il est important de se prémunir des piqûres d'insectes par des [répulsifs](#). Les moustiques sont les principaux vecteurs de la plupart des maladies infectieuses rencontrées un peu partout dans le monde. Ils piquent habituellement la nuit mais aussi le jour ! La dengue est ainsi aussi transmise par piqûre de moustique dans la journée. Une mise à jour complète des répulsifs est disponible sur le [Bulletin épidémiologique hebdomadaire hors série : recommandations sanitaires pour les voyageurs](#).

Info 2008 : Le CNR du Paludisme préconise de faire passer en groupe 3 le Mali, le Burkina Faso, la Mauritanie, le Niger et le Tchad. Tous les pays d'Afrique hormis Madagascar appartiennent désormais au groupe 3. En plus d'une prévention vigilante des piqûres de moustiques nocturnes, une chimio-prophylaxie par l'atovaquone-proguanil, la méfloquine ou un monohydrate de doxycycline s'impose. À confronter aux dernières recommandations.

### **Lentilles cornéennes et verres correcteurs**

Évitez de porter vos lentilles de contact si vous prenez un vol moyen ou long-courrier du fait de la siccité de l'air de la cabine à l'altitude de croisière. Si vous n'avez pas de lunettes correctrices de secours, emportez alors un flacon de larmes artificielles. Attention il ne doit pas dépasser les 100 ml (plusieurs flacons sont possibles) et être placé dans un petit sac en plastique transparent.

Buvez régulièrement.

Bon vol et bon voyage.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais