

MALADIES STRESSANTES ET STRESS AÉRONAUTIQUE

Mots clés : Stress, Maladies stressantes, Athérosclérose, Maladies chroniques, Préparation, Auto-questionnaire

À force de s'entendre dire que l'avion est le moyen de transport le plus sûr, il est difficile d'accepter d'être chahuté pendant de longues minutes par des turbulences assis, sanglé, sur un siège aux dimensions standardisées. La mesure d'une telle réflexion est à son comble lorsque le ciel visible au travers du hublot est d'un bleu parfaitement clair... Il est vrai que la sécurité telle qu'elle est définie pose comme principe d'accompagner chaque passager d'un bout à l'autre de la planète et de l'y déposer sain et sauf mais en aucune façon de veiller pendant toute la durée du vol sur sa santé. Dans l'esprit des constructeurs ou des compagnies aériennes, il y a pour cela des sociétés d'assistance... Dans ces conditions, comment faire pour se sortir des pièges imposés par la vie. Prendre l'avion pour des raisons plus professionnelles que privées en est parfois un ! Visiter l'espace en sera un autre, en l'absence de préparation...

Tout le monde suit l'adage : « on ne voyage pas quand on est malade ! ». Ou devrait l'adopter... Une lapalissade qui ne tient pas compte des maladies chroniques liées à notre environnement et nos modes de vie : professionnel, social, familial et alimentaire.

Quelles sont ces maladies chroniques pouvant être une source de stress aéronautique ?

On compte parmi les maladies chroniques sujettes au stress aéronautique : l'athérosclérose. Elle a des origines diverses comme nos modes de vie avec nos addictions coupables comme le tabagisme ou l'alcoolisme, nos erreurs alimentaires responsables à la longue de pathologies métaboliques comme le diabète, l'hypercholestérolémie, et l'hyperuricémie synonyme de goutte. Celles-ci peuvent avoir une origine génétique, ce qui a pour conséquence d'aggraver notre cas. Enfin, notre manque d'activité physique ou notre aspiration à la sédentarité a pour conséquence une surcharge pondérale jusqu'à l'obésité qui peut devenir morbide ! L'ensemble donnant naissance au risque vasculaire proprement dit qui se traduit par différentes pathologies. L'hypertension artérielle (HTA) en est le chef de file. Elle entraîne un vieillissement prématuré des artères périphériques, coronaires et cérébrales, sa-

chant que le vieillissement proprement dit lié à l'avancée en âge l'aggrave aussi.

L'ischémie coronaire ou angine de poitrine avec ses accidents aigus comme l'infarctus du myocarde. Il en est l'archétype. Elle se démasque à la suite d'une rupture d'une plaque d'athérome voire à l'occasion d'un effort ou d'une exposition à l'hypoxie d'altitude sur des artères athéromateuses.

L'athérosclérose si elle est la plus fréquente des maladies silencieuses ne résume pas à elle-seule les pathologies présentant un risque aéronautique. Les troubles du rythmes cardiaques comme l'arythmie par fibrillation auriculaire responsable d'accidents emboliques cérébraux et périphériques le sont également. Saviez-vous qu'une consommation d'alcool supérieure à trois verres de vin par jour augmentent son risque de survenue de 33 % chez le senior. Plusieurs études ont d'ailleurs montré que l'hypoxie d'altitude, même modérée, favorise les troubles du rythme et qu'elle les majore.

L'anémie, tout aussi silencieuse, est un co-facteur précipitant. Elle peut être due au seul manque de fer alimentaire.

Le syndrome d'apnées du sommeil à la morbidité cardio-vasculaire avérée aussi. Tout comme bon nombre de pathologies bénignes mises sur le compte des aléas de la vie et des contraintes professionnelles.

Vous l'avez compris ! Toutes les maladies citées, avant de faire parler d'elles, ont en commun une caractéristique particulière : leur SILENCE. Dès qu'elles se démasquent sous l'effet des contraintes aéronautiques et celles liées à tout voyage, elles font l'effet d'un coup de tonnerre dans un ciel serein. Comment devant une telle éventualité peut-on se déclarer en parfaite santé sans un contrôle de tous ces facteurs de risque, reflets de nos modes de vie ?

Le site voyage-aptitude-senior.fr a été conçu pour vous aider à apprécier votre niveau de risque d'incidents en vol et en voyage. S'il n'a pas pour objectif de poser un diagnostic ni de proposer un traitement, il a au moins l'avantage de vous sensibiliser sur l'existence d'éventuels facteurs de risque pouvant entrer en conflit avec les différentes contraintes aéronautiques.

Les questionnaires disponibles au chapitre TESTEZ VOTRE APTITUDE AU VOYAGE ont été imaginés dans ce but. Les 4 premières questions de l'auto-interrogatoire cardio-vasculaire ont même été validées auprès de plusieurs patients rapatriés, tombés malades dans les 48 premières heures après leur vol alors même qu'ils prenaient du bon temps !

L'insouciance a donc ses limites.

Répondre aux questionnaires demande tout au plus une petite heure. On obtient rien sans effort...

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais

