



ASTUCES ET BEAUTÉ EN VOL

Mots clés : Les indispensables, Bonnes idées, Boire, Mauvaises idées, Somnifère, Vaseline

Malgré toutes les délicates attentions que les compagnies aériennes nationales déclinent à leurs passagers et plus particulièrement aux PMR (personne à mobilité réduite), certains conseils sont à suivre pour améliorer sa beauté et son confort en avion.

Les bonnes idées

Toujours boire régulièrement à la fois pour bien s'hydrater mais surtout pour se défatiguer. L'efficacité d'une bonne hydratation dépasse de beaucoup les bénéfices apparents d'un somnifère sur la fatigue du voyage.

Les compagnies aériennes n'ont pas vocation à faire boire comme il le faudrait tous leurs passagers. Un vol, quelle que soit sa durée, n'entraînera jamais de déshydratation sévère pour une personne en bonne santé. Ce n'est pas forcément vrai pour une personne fragile.

Se procurer :

Une bouteille d'eau personnelle

À acheter une fois le contrôle des bagages effectué. Sa taille dépendra de la durée du vol et de ce qui est mis à disposition par la compagnie aérienne. En classe économique, les boissons offertes très souvent sucrées ne couvrent jamais la durée totale du vol. Or les physiologistes recommandent 1,5 litres toutes les 4 heures de vol lorsque l'avion est à l'altitude de croisière. D'où l'intérêt de garder sa bouteille d'eau personnelle pour la fin du voyage. Une déshydratation même modérée est la première cause de fatigue.

Un nécessaire de beauté

- pour les lèvres : un tube d'homéoplasmine.
- pour les dents : mini-brosse à dents avec dentifrice intégré et une bouteille d'eau. Garder votre verre du plateau repas au besoin.
- pour le visage : une crème ou une lotion hydratante à appliquer au minimum toutes les 2 heures environ voire moins.

- pour le dessèchement des yeux et des narines : quelques gouttes de sérum physiologiques achetées en pipettes (à mettre dans le sac transparent). Le sérum physiologique apporte du sel. En cas d'ingestion, ce qui est toujours le cas, en tenir compte lors d'un régime peu salé.

Faire :

Déplacements en cabine

Lors des déplacements, en l'absence de turbulences, s'étirer. Soulever le panneau de son sac peut rendre le geste plus discret. Marcher mobilise les intestins et combat le ballonnement. À l'altitude de croisière, les gaz intestinaux se dilatent et occupent un volume majoré de 35%.

Un massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre peut être d'un appoint utile si vous êtes bloqué au milieu d'une rangée de sièges.

Les déplacements en cabine éloignent de vous le spectre de la maladie veineuse thrombo-embolique. Si vous ne pouvez pas vous déplacer comme vous le souhaiteriez, quelques mouvements à faire en position assise vous permettront d'écarter aussi ce risque. Lire le chapitre « Exercices physiques en avion ».

Vêtements

Éviter les vêtements trop serrés en général et à la taille en particulier. Pas de ceinture serrée au dernier cran.

Conseils alimentaires

L'ingestion de boissons gazeuses en trop grande quantité est déconseillée. Elle est cependant utile si on suit à la lettre les conseils des physiologistes. En cas d'ingestion d'eau plate selon le rythme conseillé d'un litre et demi d'eau toutes les quatre heures, il est préférable d'y inclure quelques verres d'eau gazeuse riche en bicarbonate de sodium. Cibler un verre d'eau gazeuse pour 4 verres d'eau plate.

Le bicarbonate de sodium contenu dans l'eau gazeuse maintient l'équilibre des différents compartiments hydriques du corps. Le bicarbonate de sodium apporte des ions sodium mais ils n'ont pas la toxicité reconnue du chlorure de sodium, comme celui contenu dans le sel de table. Pour autant, les eaux riches en bicarbonate de sodium contiennent forcément du chlorure de sodium. Les voyageurs qui suivent un régime peu salé ou désodé stricte doivent tenir compte de la teneur en chlorure de sodium de l'eau gazeuse en cas de régime peu salé.

L'eau Perrier est une eau plate gazéifiée. Elle n'apporte que très peu de bicarbonate de sodium. Elle est l'eau gazeuse la plus faible en chlorure de sodium. Elle convient parfaitement pour l'hydratation des voyageurs insuffisants cardiaques autorisés à prendre l'avion ou à vivre en montagne.

Éviter de mâcher du chewing-gum pendant le vol. Si vous ne pouvez pas résister à une envie de sucreries, préférez les gâteaux ou les bonbons à sucer ou à croquer.

Mal de l'air

Le mal de l'air est peu fréquent en avion, à moins de turbulences particulièrement sévères. L'utilisation d'huile essentielle de citron jaune à boire ou à respirer peut vous permettre d'y échapper. En principe, les pilotes ont pour consignes d'échapper aux turbulences puisqu'elles augmentent aussi l'usure de l'avion. Les pilotes ont à leur disposition un radar météorologique pour cela. En cas de turbulences à venir visibles sur son radar météorologique, le pilote peut amener la pression cabine à une altitude autorisée de 2700 m pour augmenter l'altitude réelle de sa route pour y échapper. Cette montée en altitude n'a aucune incidence sur un passager en bonne santé à la condition que l'avion retrouve son altitude cabine normale dans les deux heures. Ce qui est toujours le cas a priori. Les intolérants à l'hypoxie hypobare régnant à une haute altitude doivent en tenir compte.

Stress

Contre le stress du décollage, de l'atterrissage et des turbulences : respirer les yeux fermés dans une paille en vous concentrant sur le flux d'air qui en sort. Vous aurez trouvé la zen attitude lorsque vous aurez réussi à respirer uniquement au travers de votre paille. Prenez votre temps. Vous pouvez le faire aussi les yeux ouverts devant vous en fixant un point imaginaire à l'horizon. Pour les irréductibles et autres stressés en avion, un stage chez FLYZen est une solution irremplaçable. L'accueil y est particulièrement chaleureux.. Vous pouvez connaître la météo de votre vol sur le site FLyZen.fr

Les mauvaises idées

Quelques conseils pour combattre les mauvaises idées en avion, synonymes d'inconfort et d'incidents en vol voire même après le vol.

Somnifères

Ils sont à proscrire. En cas de vol de nuit ou de jour, la prise d'un somnifère entraîne une déshydratation plus ou moins sévère selon votre état d'hydratation avant l'embarquement et vos efforts pour arriver à l'avion. Cette déshydratation s'accroîtra pendant le vol et même modérée augmentera le risque thrombo-embolique (phlébite et embolie pulmonaire).

Les somnifères vous empêchent de boire et de vous lever pendant un vol long-courrier. Ils favorisent les chutes si vous devez malgré tout vous lever. Ils empêchent surtout toute évacuation urgente ou réaction pour saisir le masque à oxygène en cas de dépressurisation accidentelle de la cabine. Au minimum, il provoque une sensation de fatigue croissante au cours de la journée accompagnée d'un fond de mal de tête.

L'état de votre peau sera proportionnelle à votre déshydratation avec sécheresse et tiraillements. C'est un moindre mal !

Produits inflammables

Évitez la vaseline pour le dessèchement des narines, incompatible avec l'utilisation de l'oxygène si les masques tombent ! Sait-on jamais ! Les corps gras sont des substances inflammables...

Si vous avez la main trop lourde, évitez l'utilisation d'huile essentielle dans les narines avant de dormir et pendant le sommeil. Vous risquez une pneumopathie huileuse en cas d'inhalation !

Voyagez bien couvert

Évitez le port de bermuda et de chemisette. La siccité de l'air accentue l'impression de froideur de l'atmosphère. Le froid augmente le travail cardiaque donc prudence pour les insuffisants cardiaques... Évitez le port de vêtement trop serré au niveau du bassin. Vous augmentez le risque d'infection urinaire et de stase veineuse en aval. L'assise du siège agit comme une barrière contre la circulation veineuse au bout de plusieurs heures de vol. Préférez les chaussettes de contention aux collants de contention. Lire la page Phlébite et embolie en voyage.

Ainsi bien informé et bien préparé, votre voyage n'en sera que plus confortable.