



Voyages en avion et maladies

🕒 paru le 31/01/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Dans un avion, les conditions atmosphériques ne ressemblent pas à celles que nous connaissons au sol. La pression de l'oxygène diminue avec l'altitude, ce qui signifie que plus vous montez, plus la quantité d'oxygène dans le sang diminue. Dans la cabine d'un avion, l'air est recyclé en permanence, 6 à 12 fois par heure. Au niveau de la mer, 98 % de l'hémoglobine (une protéine présente dans les globules rouges, capable de fixer l'oxygène) est saturée en oxygène. Ce pourcentage tombe à 92 % à 2100 mètres d'altitude, et à peine à 87 % à 3000 mètres. De plus, l'air est très sec. Le taux d'humidité varie entre 10 et 20 %.

Ces éléments ont une influence sur notre corps. Les affections caractérisées par une faible concentration en oxygène (par exemple l'asthme ou l'anémie) et des problèmes de circulation (par exemple crise cardiaque) peuvent s'aggraver au cours d'un vol à haute altitude.

Par ailleurs, la pression de l'air dans la cabine change constamment, ce qui entraîne également des variations de pression dans les cavités fermées du corps, telles que les sinus et l'oreille moyenne. Nous connaissons tous cette sensation de pression dans les oreilles au décollage et à l'atterrissage.

Enfin, certains troubles ou traumatismes peuvent exiger des soins particuliers. Pensez à une personne diabétique dont le taux de sucre dans le sang (glycémie) change ou à un skieur qui a été opéré après une fracture et qui a la jambe totalement plâtrée.

Tenez-en compte lors de la planification d'un vol. Certaines choses doivent être signalées à l'avance à l'organisateur de voyages afin qu'il puisse prévoir l'aide appropriée si nécessaire, comme un apport en oxygène ou un transport horizontal.

Que pouvez-vous faire ?

Il est possible de prévenir les douleurs causées par le changement de pression dans l'oreille moyenne en ouvrant la trompe d'Eustache (la jonction entre le pharynx et l'oreille moyenne), par exemple en avalant et/ou en bâillant. Pour réduire la pression dans les oreilles, vous pouvez mâcher un chewing-gum et/ou boire quelque chose au moment du décollage et de la descente. Allaites ou donnez un biberon aux nourrissons pendant les phases de décollage et d'atterrissage et, éventuellement, une tétine.

Certaines affections doivent toujours être signalées à l'avance à l'organisateur de voyages ou à la compagnie aérienne. Il faudra alors remplir un questionnaire médical, le formulaire MEDIF (Fiche de renseignements médicaux), à demander auprès de l'organisateur de voyages ou à imprimer à partir du site web de la compagnie aérienne. Les affections à signaler concernent essentiellement les maladies cardiovasculaires ou pulmonaires, certaines maladies contagieuses, les interventions chirurgicales récentes et les troubles psychiatriques. Discutez-en au préalable avec votre médecin.

Les affections suivantes doivent toujours être signalées à l'avance :

- Crise cardiaque récente et rétrécissement des artères coronaires accompagnée par exemple de douleurs à la poitrine ;
- Accident vasculaire cérébral (AVC) récent (hémorragie cérébrale, caillot de sang dans le cerveau) ;
- Anémie (hémoglobine inférieure à 7,5 g/dl) ;
- Blessures graves et opérations récentes ;
- Maladies pulmonaires chroniques nécessitant un traitement par oxygène (oxygénothérapie), telles que l'asthme, la bronchite chronique (bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)), le cancer du poumon, ... ;
- Maladies contagieuses telles que la tuberculose, la diphtérie et la varicelle dans sa phase vésiculaire (la phase des boutons contenant du liquide, avant l'apparition des croûtes sèches) ;
- Psychoses avec possibilité de crise aiguë.

Vous pouvez prendre l'avion si vous souffrez de ces affections, mais vous devez discuter avec votre médecin avant de partir et lui demander s'il y a des précautions particulières.

- Pour pouvoir voyager sans problèmes, les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires doivent être capables de marcher au moins 100 mètres ou de monter un escalier.
- Les personnes souffrant de maladies pulmonaires doivent avoir une saturation en oxygène supérieure à 95 %. Dans le cas contraire, un apport en oxygène doit être prévu en cours de vol.
- Les personnes souffrant de psychoses avec d'éventuelles crises aiguës doivent être accompagnées.
- Pour les diabétiques, les repas adaptés et les collations nécessaires doivent être commandés à l'avance. Ils sont autorisés à transporter leur insuline et leur matériel d'injection dans leur bagage à main. Les diabétiques qui voyagent en avion avec des décalages horaires importants doivent discuter au préalable du schéma d'administration d'insuline avec leur médecin traitant.
- Les personnes qui ont eu un accident sont parfois incapables de s'asseoir normalement et de boucler leur ceinture de sécurité. Un transport horizontal peut être nécessaire. Il faut également discuter au préalable avec le médecin de la nécessité d'un anticoagulant pendant le vol, par exemple après une opération ou en cas de membre plâtré.
- Après une intervention chirurgicale à l'oreille moyenne, il est recommandé de ne pas prendre l'avion pendant les 2 à 4 semaines qui suivent l'opération.
- Il est conseillé aux femmes enceintes de discuter de leur voyage en avion avec leur médecin ou leur sage-femme. Dans le cas d'une grossesse normale, une femme enceinte peut en principe prendre l'avion en toute sécurité. Cependant, l'avion peut être déconseillé lors d'un risque accru d'hémorragies, d'apparition précoce des contractions, etc. Pour un vol en avion entre la 28^e et la 36^e semaine de grossesse, la femme doit avoir un certificat attestant que tout se déroule normalement. Les vols en avion sont strictement déconseillés à partir de la 37^e semaine de grossesse. Toutes les compagnies aériennes n'appliquent toutefois pas les mêmes règles. Consultez donc le site web de votre compagnie aérienne avant de réserver votre vol.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin discutera avec vous de votre état médical et du voyage envisagé. Un certificat peut être nécessaire pour attester que le vol peut se dérouler en toute sécurité. Le médecin vous parlera également des médicaments nécessaires pendant le vol et vous fournira, si nécessaire, l'attestation médicale demandée. Une personne diabétique, par exemple, a besoin d'un glucomètre et d'insuline dans l'avion.

Quel est le matériel disponible dans un avion ?

En plus de l'oxygène médical et d'une trousse de premiers secours (First Aid Kit ou FAK), il y a toujours à bord une trousse médicale d'urgence (Emergency Medical Kit ou EMK). Celle-ci contient du matériel destiné à être utilisé par un médecin, tel qu'un stéthoscope, un tensiomètre, des seringues et des aiguilles, ainsi que des médicaments pour les premiers soins d'urgence. L'équipage n'est pas autorisé à donner ce type de soins. Les gros avions sont également équipés d'un défibrillateur externe pour le traitement de troubles du rythme cardiaque (DSA ou défibrillateur semi-automatique) et le personnel de cabine est formé à son utilisation.

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Voyages en avion et maladies' \(2000\), mis à jour le 10.01.2017 et adapté au contexte belge le 17.09.2019 – ebpracticenet](#)