

## CONSEILS AVANT DE PRENDRE L'AVION (vol de plus de 4 heures)

Il a été rapporté chez des personnes à risque, des accidents thrombo-emboliques graves voire des décès. Ces conseils doivent vous permettre de voyager en toute sécurité même à l'autre bout du monde (fiche publiée dans **Angéiologie**, juin 2001).

### 1) Vous n'avez aucun problème de circulation veineuse des membres inférieurs

Respectez ces quelques règles durant le vol :

- ne portez pas de vêtements trop serrés
- ne prenez pas d'hypnotiques
- avant le décollage, enfillez des chaussettes médicales spécialement conçues pour éviter les gonflements de cheville (chaussettes de contention classe 2)
- évitez les boissons alcoolisées mais buvez beaucoup de boissons non alcoolisées : 100 ml (un verre) toutes les deux heures
- ne placez pas de sacs encombrants sous votre siège : cela réduit l'espace pour vos jambes
- faites quelques mouvements de battements et rotation de pieds à intervalles réguliers et évitez de croiser les jambes
- et surtout, levez-vous à intervalles réguliers et marchez.

### 2) Vous avez des problèmes de circulation veineuse

Faites impérativement le point avec votre médecin :

#### ➤ **Aucun antécédent de phlébite**

- **pas de grosses varices jambières**

Les conseils ci-dessus sont suffisants. Une cure de veinotoniques durant votre séjour, en commençant deux à trois jours avant le départ, est souvent utile.

- **présence de varices jambières**

En plus des conseils et de la prise de veinotoniques, votre médecin vous prescrira une contention élastique la mieux adaptée à votre morphologie et au siège de vos varices (chaussettes, bas ou collants de contention classe 2).

- **existence d'une situation à risque**

(âge supérieur à 60 ans, obésité, acte chirurgical ou traumatisme récent, grossesse, accouchement de moins de 2 mois, cancer récent, maladie cardio-respiratoire, autre maladie chronique, prise d'estrogènes et tabac, maladie de la coagulation)

En plus des conseils énumérés ci-dessus, dans certains cas, votre médecin peut envisager de vous mettre sous anticoagulants par injection.

#### ➤ **Antécédent de phlébite**

- **depuis plus d'un an**

Si vous n'avez pas de séquelles, les conseils énumérés ci-dessus sont suffisants.

En cas de séquelles, une consultation vasculaire spécialisée est souhaitable. Il est parfois utile de porter des chaussettes de contention de classe 3 ou 4.

- **depuis moins d'un an**

En plus des conseils énumérés ci-dessus, la mise sous traitement anticoagulant par injection peut être envisagée par votre médecin.

### 3) Vous êtes sous anticoagulant

Une consultation médicale est indispensable avant le départ. Il convient de vérifier si à destination, vous pourrez faire vos examens de sang sans difficultés. N'oubliez pas de conserver vos médicaments sur vous. Les valises s'égarer parfois...

*Docteur Murielle Mollo, Aix-en-Provence, France*