

## VOYAGER EN **AVION** PEUT CAUSER DES RAVAGES



ASSOCIATION DES  
**CHIROPRATICIENS**  
DU QUÉBEC

Un dos endolori, un cou qui fait mal, un nez qui coule et une grande fatigue, voici les caractéristiques d'un passager aérien fraîchement sorti de l'aéroport. Que vous soyez un utilisateur fréquent de l'avion ou que vous planifiez votre premier voyage, vous êtes exposés aux stress physiques des voyages en avion. Votre chiropraticien est là pour vous aider à passer un voyage plus agréable.

### Pendant le voyage

Promenez-vous dans l'allée d'un avion le soir et vous remarquerez plusieurs positions de sommeil contorsionnées, qui peuvent causer des ravages au cou et au dos du voyageur. Il n'est pas nécessaire que le sommeil dans un avion vous laisse endolori. Afin de garder votre colonne vertébrale alignée pendant que vous dormez, investissez dans un oreiller de voyage. Ces oreillers en forme de « U » maintiennent la colonne vertébrale et empêchent le cou de tomber vers l'avant ou sur le côté. Autre conseil chiropratique : apportez avec vous votre propre oreiller durant votre voyage. Les oreillers d'hôtel sont souvent plus durs et gros et ne permettent pas une bonne position de cou.

Une hydratation adéquate prévient les troubles dus au décalage horaire, à la fatigue et à la maladie. Assurez-vous de boire souvent de l'eau durant votre

envolée. Placez dans votre bagage à main plusieurs sachets de tisane. Les infusions telles que gingembre-citron et la menthe sont reconnues pour leurs propriétés à combattre le mal de l'air. Elles vous aideront si vous entrez dans une zone de turbulences et que vous avez des haut-le-cœur. De plus, vous devriez réduire au minimum la consommation de boissons alcoolisées ou de caféine, car elles peuvent exacerber la déshydratation.

Rester assis longtemps en avion n'est pas sans danger. La phlébite, ou thrombose veineuse, peut survenir à la suite d'une longue immobilisation (vols en avion d'une durée de six heures ou plus). La phlébite est un trouble cardiovasculaire qui consiste en la formation d'un caillot sanguin dans une veine. Elle s'accompagne d'inflammation. Ce caillot peut bloquer complètement ou partiellement la circulation sanguine dans la veine. Chez la majorité des gens, la phlébite se forme dans une veine des jambes. Dans beaucoup de cas, elle est associée à une blessure ou une inflammation qui comprime les vaisseaux sanguins. Informez-vous auprès de votre docteur en chiropratique si vous avez des interrogations à ce sujet.

## Décalage horaire

Le décalage horaire, ou désynchronisme circadien, est souvent associé aux voyages en avion, surtout lorsqu'il faut traverser plusieurs fuseaux horaires. Les effets du décalage horaire sont multiples et différents d'une personne à l'autre, mais découlent principalement d'un dérèglement de l'horloge interne par rapport à l'heure locale à destination.

La mélatonine, une hormone produite par la glande pinéale, explique en partie les troubles associés au décalage horaire. En temps normal, cette hormone est sécrétée la nuit uniquement et est indispensable à la phase du sommeil. Lors d'un décalage horaire brutal, le rythme de sécrétion de la mélatonine met quelques jours avant de se replacer expliquant ainsi les troubles du sommeil observés.

Afin de contrer le décalage horaire, du meilleur possible, il est conseillé de profiter du soleil dès votre arrivée. Ajustez l'heure de vos repas et allez dormir seulement lorsqu'il est l'heure d'aller au lit et non parce que vous êtes fatigués. Après tout, ce n'est pas en dormant que vous profiterez de chaque moment de votre voyage!

## Comment améliorer votre confort en avion?

Voici quelques conseils chiropratiques afin d'améliorer votre confort en avion et d'éviter la possibilité de phlébite.

- ✓ Se lever à l'occasion pour s'étirer et marcher un peu. En position assise, pratiquer une quinzaine de mouvements de flexion et d'extension des chevilles toutes les heures. Cet exercice aidera à stimuler le retour du sang vers le cœur ;
- ✓ Éviter de garder les jambes croisées trop longtemps et s'assurer que le bord du siège ne comprime pas les vaisseaux sanguins des cuisses ;
- ✓ Porter des vêtements amples qui ne serrent pas trop les jambes et la taille afin de ne pas gêner la circulation sanguine ;
- ✓ Éviter de dormir pendant des périodes prolongées (le risque de phlébite est plus élevé au bout de deux heures de sommeil).