

03.09.2002 - 08:15 Uhr

## Le conseil prévention de l'ISPA: "Syndrome de la classe économique": lors d'un long voyage en avion, mieux vaut renoncer à boire de l'alcool

Lausanne (ots) -

Rester coincé pendant des heures dans un siège étroit lors d'un long voyage en avion risque de provoquer un ralentissement de la circulation sanguine dans les jambes, voire une thrombose potentiellement mortelle. La sécheresse de l'air dans la cabine entraîne une perte de liquide, ce qui contribue encore à ralentir la circulation du sang. Lorsqu'on vole au-dessus des nuages, il est donc très important de boire suffisamment. Mais l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies ISPA conseille de ne pas boire d'alcool dans cette situation, car ses effets accroissent encore le risque de thrombose veineuse profonde.

(ISPA) L'été est le temps des voyages. Des millions de voyageurs sont en route, passent des heures en avion, souvent sans bouger de leurs sièges. Un danger particulier, auquel personne ne pense, la guette: le "syndrome de la classe économique", autrement dit la thrombose veineuse profonde. Les thromboses sont dues au ralentissement de la circulation sanguine qui peut conduire à la formation d'un caillot de sang et entraîner ainsi des troubles circulatoires potentiellement mortels. Lorsqu'une personne reste pour ainsi dire prisonnière de son siège pendant des heures lors d'un vol long courrier, ses jambes étant pliées, le retour veineux est altéré et cela augmente encore le risque de thrombose.

Dans un avion en vol, on est exposé à un climat qui réunit les caractéristiques de la haute montagne et du désert

Il n'y a pas que la position assise qui accroisse le risque de thrombose. A une altitude de vol de 10 à 12 mille mètres, la pression atmosphérique et l'humidité de l'air chutent de manière vertigineuse. A cette altitude et avec seulement trois pour cent d'humidité, le climat tient en même temps de celui de la haute montagne et de celui du désert, avec toutes les conséquences qui en découlent pour l'organisme. Le corps évapore de l'eau - de l'ordre d'un litre entre Zurich et New York - et le sang s'épaissit en faisant augmenter le risque de thrombose.

Mieux vaut renoncer au "petit verre" qui fait dormir

Les spécialistes de la médecine des voyages recommandent donc de veiller à un apport suffisant de liquide. Mais il vaut mieux éviter les boissons alcooliques, car l'alcool dilate les veines, ce qui ralentit la circulation sanguine et augmente ainsi le risque de thrombose. Or, nombreuses sont les personnes qui, lors d'un long voyage en avion, ont envie de dormir pour que le temps passe plus vite et de prendre une bonne dose d'alcool pour y parvenir. De l'avis de l'ISPA, les personnes susceptibles de faire des thromboses, à savoir les personnes âgées, celles qui présentent une surcharge pondérale ou qui fument, celles qui ont des varices et bien sûr celles qui ont déjà souffert de thromboses, ne devraient pas boire d'alcool lors d'un voyage en avion. Le conseil vaut en fait pour tout le monde: l'eau minérale et les jus de fruits sont mieux à même de fournir au corps le liquide nécessaire.

Contact:

ISPA Lausanne

Secrétariat prévention et information  
Tél. +41/21/321'29'76

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100019786> abgerufen werden.