

## **AERONAUSIPHOBIE Peur de vomir suite au mal de l'air**

### **La phobie de l'avion**

La peur de l'avion est assez fréquente parmi les voyageurs, en particulier au moment du décollage, de l'atterrissage ou d'éventuelles turbulences. Dans la plupart des cas, elle reste maîtrisable. Néanmoins, chez certains voyageurs, cette peur devient une véritable phobie (une des nombreuses formes d'anxiété) et empêche tout voyage en avion.

Lorsque la peur de l'avion reste maîtrisable, des moyens existent pour mieux la contrôler. La première chose à faire est de rester calme et de garder à l'esprit que l'avion demeure le mode de transport le plus sûr. Évitez les excitants (café, thé, etc.) et emportez de quoi vous distraire durant le vol (magazines, baladeur, etc.). La prise d'alcool avant le vol, bien que populaire, n'est pas conseillée car elle peut contribuer à l'apparition de thrombophlébite. Si vous sentez l'inquiétude monter, respirez de façon ample et profonde pendant quelques instants.

Si prendre l'avion vous est vraiment difficile, demandez conseil à votre médecin. Il pourra éventuellement vous prescrire un sédatif ou un anxiolytique léger. S'il vous est impossible de mettre le pied dans un avion, les techniques de psychothérapie comportementale et cognitive ont montré une efficacité certaine sur ce type de phobie. Demandez conseil à votre médecin. Certaines compagnies aériennes organisent des stages pour apprendre à contrôler sa peur de l'avion.

### **Le mal des transports**

Comparable au mal de mer ou, plus généralement, au mal des transports, le mal de l'air se manifeste par des nausées accompagnées de pâleur, de sueurs, de vertiges, de maux de tête et de vomissements. Ce malaise généralisé est provoqué par les mouvements de l'avion (trous d'air, turbulences, atterrissage, accélérations, décélérations), qui déstabilisent l'oreille interne (organe de l'équilibre).

Pour atténuer ces symptômes, essayez d'obtenir une place au milieu de l'avion, là où les mouvements sont moins perceptibles. Allongez votre siège autant que possible et restez allongé sans bouger, la tête penchée en arrière. Évitez les repas trop copieux et l'alcool. Votre médecin pourra également vous prescrire un traitement préventif contre le mal des transports.

### **Le mal de l'altitude**

En avion, la montée brutale en altitude peut provoquer un malaise, similaire au mal aigu des montagnes. L'atmosphère moins riche en oxygène peut déclencher des maux de tête, des vertiges ou des nausées. Ces signes apparaissent quelques heures après l'atterrissage et peuvent persister plusieurs jours. Ils disparaissent généralement d'eux-mêmes avec le repos. Si vous êtes prédisposé au mal de l'altitude, parlez-en à votre médecin qui pourra éventuellement vous proposer un traitement préventif.

## **Le froid et la déshydratation**

Du fait de la climatisation à bord des avions, l'air ambiant est souvent frais et sec. Pour ne pas être surpris par la fraîcheur (en particulier la nuit), emportez toujours avec vous un pull ou une veste. N'hésitez pas à demander une couverture à l'équipage de bord.

La sécheresse de l'atmosphère peut provoquer un dessèchement de la peau et des muqueuses (du nez, de la bouche et des yeux) ainsi qu'une déshydratation susceptible d'augmenter le risque de thrombophlébite. Buvez tout le long du trajet, au moins une fois par heure. N'hésitez pas à solliciter le personnel de bord pour avoir une boisson. Évitez l'alcool qui favorise la déshydratation. Vous pouvez vaporiser de l'eau minérale et appliquer régulièrement une crème hydratante sur votre visage ; humidifiez également vos narines avec du sérum physiologique. Si vous êtes sensible des yeux, quelques gouttes de collyre ou de larmes artificielles calmeront les irritations et les gênes oculaires. Les porteurs de lentilles ont intérêt à les enlever pendant toute la durée du vol.

## **Les gaz intestinaux**

Au cours du vol, les variations de pression entraînent des variations de volume des gaz contenus dans l'estomac et l'intestin. Pendant l'ascension jusqu'à l'altitude de croisière, la pression diminue, le volume des gaz augmente et vous pouvez souffrir de ballonnements et de gaz désagréables voire douloureux. Il est préférable d'éviter les aliments producteurs de gaz (légumes secs, lait, choux, etc.) avant le départ, ainsi que les boissons gazeuses (y compris le champagne...), les chewing-gums et les bonbons qui favorisent l'ingestion d'air (aérophagie).

## **L'otite barotraumatique**

Lors d'un trajet en avion, les variations de pression peuvent provoquer des douleurs dans les sinus et les oreilles. Lors de l'ascension de l'appareil, la pression diminue dans la cabine ; l'air contenu dans les sinus et dans l'oreille moyenne (située derrière le tympan) se dilate. Il passe par les trompes d'Eustache et sort par le nez et la bouche. Lors de la descente de l'avion, la pression augmente dans la cabine ; l'air doit pénétrer par les trompes pour compenser la diminution de volume de l'air dans l'oreille moyenne. Si ce n'est pas le cas, la personne ressent des bourdonnements ou des sifflements, une sensation d'oreille pleine, parfois des douleurs et une baisse de l'audition. Ce phénomène peut être particulièrement douloureux chez les nourrissons.

Quelques mesures de prévention s'imposent, surtout pendant la descente : forcez-vous à bâiller ou à déglutir, à l'aide d'un chewing-gum ou d'un bonbon par exemple. Si rien n'y fait, vous pouvez pratiquer la manœuvre de Valsalva : inspirez profondément, fermez la bouche, puis tentez d'expirer doucement en vous pinçant le nez, jusqu'à ce que l'air en surpression vous débouche les oreilles. Donnez aux bébés un biberon pendant le décollage et l'atterrissage, ou proposez-leur une tétine.

Lors d'un rhume, d'une sinusite ou d'une otite, l'inflammation des trompes d'Eustache bloque la circulation de l'air et les tympans peuvent subir une surpression : c'est l'otite barotraumatique. Le passager ressent une douleur brutale dans l'oreille, comme un coup de poignard, parfois à l'origine d'une perte de connaissance. Si vous souffrez d'un rhume, d'une sinusite ou d'une otite, et que vous devez impérativement prendre l'avion, votre médecin pourra vous prescrire un décongestionnant pour prévenir l'otite barotraumatique.

### **Les maux de dents**

Les variations de pression peuvent également être à l'origine de douleurs dentaires. L'air, emprisonné dans les caries (qui sont des cavités au cœur des dents) ou sous une prothèse, se dilate et comprime le nerf. Une douleur violente se manifeste puis disparaît progressivement à l'arrivée. Si vous n'avez pas vu votre dentiste depuis longtemps, consultez-le avant de partir.

### **La thrombophlébite (thrombose veineuse)**

Pendant le voyage, vous devrez parfois rester assis de longues heures, ce qui entrave parfois la circulation sanguine de vos jambes : elles peuvent alors devenir gonflées, lourdes, voire douloureuses. Une thrombophlébite peut apparaître, avec un risque faible de complications. Ce risque existe aussi avec les voyages en autocar ou en train. Quelques mesures simples permettent d'éviter ce type d'accident : boire régulièrement, faire des mouvements de pieds, se lever, marcher toutes les deux heures au moins et porter des bas de contention, prescrits par votre médecin mais également disponibles dans les pharmacies et les magasins duty free des aéroports.

Dans certains cas, les personnes qui présentent des facteurs de risque de phlébite (antécédents de phlébite, mauvaise circulation veineuse, traumatisme ou acte chirurgical récent, cancer, etc.) peuvent recevoir, avant le vol et sur prescription médicale, un traitement préventif (héparines à bas poids moléculaire ou fondaparinux).

Cet article, destiné au grand public et rédigé par un rédacteur scientifique, reflète l'état des connaissances sur le sujet traité à sa date de mise à jour. L'évolution ultérieure des connaissances scientifiques peut le rendre en tout ou partie caduc. Il n'a pas vocation à se substituer aux recommandations et préconisations de votre médecin ou de votre pharmacien.