



Préparé par : Dr Jean de Dieu Tuyishime, M.Sc.

Janvier 2012

## Votre santé et le voyage en avion

*Ça y est, les vacances sont arrivées et, pour gagner la destination de vos rêves, vous devez prendre l'avion. Sachez cependant qu'un vol aérien vous expose à quelques contraintes physiques et peut être à l'origine de petits problèmes de santé qu'il faut connaître.*



### Tout d'abord, préparez-vous !

En dépit des risques inhérents à tout déplacement, l'avion demeure le mode de transport le plus sûr. Si vous êtes vraiment très stressé, demandez conseil à votre médecin. Si vous fumez beaucoup et que vous redoutez un vol long-courrier non fumeur, mieux vaut emporter avec vous quelques gommes à la nicotine pour diminuer l'envie de fumer, voire mettre un timbre avant le vol. Car on a vu de gros fumeurs devenir tellement anxieux et irritables pendant le voyage qu'ils en sont venus à agresser l'équipage !

#### ⬇ Pression et oxygène

La pression barométrique qui règne à bord d'un avion en vol est plus basse que celle que l'on trouve sur terre et correspond, pour la majorité des avions, à une altitude de 1 500 à 2 500 mètres au-dessus de la mer. En raison de cette baisse de pression, la teneur en oxygène est aussi un peu plus basse qu'au sol. Chez la grande majorité des individus, cela n'a aucune conséquence. Par contre, cela peut gêner les personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou d'une affection respiratoire grave, qui devraient parler de leurs projets de voyage à leur médecin avant un tel déplacement.

#### ⬇ Attention aux oreilles !

Au moment de l'ascension de l'avion, l'air qui est contenu dans les sinus et dans l'oreille moyenne derrière les tympans se dilate et sort par les trompes d'Eustache reliées au nez. Lors de la descente de l'avion, à l'inverse, il tend à pénétrer dans ces cavités par ces mêmes trompes. Pour bien tolérer ces modifications, il est essentiel que l'air circule bien. Afin de prévenir toute lésion des tympans, il est conseillé de bâiller ou de mastiquer ainsi que de donner un bonbon aux enfants pendant le décollage et l'atterrissage. Mieux vaut aussi éviter de voyager en avion quand on a un rhume, une otite ou une sinusite, car dans de tel cas l'air ne peut plus se déplacer librement à l'intérieur des cavités du visage, ce qui augmente le risque d'être victime d'un barotraumatisme très douloureux.

#### ⬇ Le mal des transports

Le risque de « jet-leg » ou thrombose veineuse, également appelé « syndrome de la classe économique », est bien réel. Pour le prévenir, levez-vous et faites une petite marche après avoir été assis pendant une heure et demie. En revanche, en cas de mal des transports lors d'un vol aérien, notamment à bord de petits avions, demandez un siège avec un hublot, de préférence à proximité des ailes, et gardez votre ceinture bouclée tout le vol. Abstenez-vous aussi de préférence de consommer des boissons alcoolisées la veille du vol et pendant celui-ci. Au besoin, prenez un médicament préventif.

Le « jet lag » ou décalage horaire, constitue un problème à part, dont certains tentent de limiter l'ampleur en prenant de la mélatonine, une hormone fabriquée par le cerveau qui pourrait aider à la re-synchronisation. Cependant, les effets de la mélatonine sont variables d'une personne à l'autre. Quoi qu'il en soit, les symptômes de décalage horaire sont, en général, moins importants lorsque l'on vole vers l'ouest que vers l'est.

Vous voilà arrivé.  
Tout va bien.  
Bonnes vacances!

# La docteure **Lisa Conroy**, chiropraticienne, a présenté un atelier RésoSanté à Kamloops.

*L'automne dernier, la docteure en chiropractie Lisa Conroy présentait un atelier à l'Association francophone de Kamloops sur le sujet de la santé dans son aspect global. Cet atelier des plus intéressants a attiré environ une dizaine de membres de l'association qui sont repartis très satisfaits de l'événement. RésoSanté travaille avec les Associations francophones de la C.-B. pour offrir des ateliers santé gratuits. Pour en savoir plus, visionnez les vidéos sur le site de RésoSanté, au [www.resosante.ca](http://www.resosante.ca) (Outils/Recueil de ressources en ligne.)*



La Dre Lisa Conroy, a gradué en décembre 2009 de Life University à Atlanta en Georgie. Pendant ses études, la Dre Conroy a poursuivi sa formation en méthodologie « Network », en pédiatrie ainsi qu'en mode de vie, tout en continuant d'approfondir ses connaissances en communications et en gestion. Son expérience et sa formation lui permettent d'aider les gens à découvrir leur passion et d'accroître leur niveau d'énergie et de vitalité au quotidien. Elle offre des services de chiropractie dans la région de Kamloops depuis environ un an.

La santé est un processus dynamique en constante évolution qui dépasse de beaucoup le fait de ne pas être malade! Elle englobe l'aspect physique, mental, social, spirituel et émotionnel. Ce processus est basé sur cinq piliers dont le nom forme l'acronyme SANTÉ, que voici :

- **S**ystème nerveux sans interférence
- **A**ttitude positive
- **N**utrition de qualité et en quantité appropriée
- **T**emps de repos adéquat
- **E**xercice physique régulier

Le système nerveux sans interférence est la base même de la chiropractie; un mauvais alignement des vertèbres affecte les nerfs et nuit à la communication entre le cerveau et le corps.

Une attitude positive a un impact immédiat sur la posture et, principalement, sur la façon de voir les choses, d'affronter les difficultés de la vie et d'établir des objectifs.

La nutrition de qualité et en quantité appropriée représente le carburant du corps humain. Nous sommes ce que nous mangeons; si nous mangeons mal, notre corps se sent mal et vice versa. La nutrition a un impact direct sur l'humeur, le système immunitaire, les organes, le niveau d'énergie, la peau, etc.

Un temps de repos adéquat est important pour donner la chance à son corps de se régénérer; c'est lors du repos que le corps va réparer et restaurer ses cellules malades.

L'exercice physique régulier est vital pour supporter la masse musculaire et les os. Il a également une incidence directe sur l'humeur, les hormones et le système immunitaire, ainsi que sur le niveau d'énergie et la gestion du stress dans notre vie.

En somme, la santé est un atout dont il faut prendre bien soin! Au-delà de soigner les patients, il faut les guérir mais surtout leur apprendre à se guérir eux-mêmes, en les rendant conscients des cinq piliers de leur santé et de rester à l'écoute de leur corps et de ses besoins.