

## Voyager en avion en tout confort

Le confort n'est généralement pas le premier mot auquel on pense quand on mentionne les déplacements en avion. Mal de dos, mal de cou et la fatigue sont des plaintes fréquentes chez les voyageurs. Que vous soyez un passager régulier ou un des chanceux qui s'en vont dans le sud, les voyages en avion peuvent causer des stress physiques.

**Étirez vos jambes.** Essayez d'avoir un siège du côté de l'allée ou à côté d'une sortie d'urgence pour avoir le maximum d'espace pour vos jambes. Ces sièges sont également moins contraignants et vous permettent de vous lever pour marcher plus aisément. Être assis dans un siège très confiné vous rend non seulement inconfortable au niveau du dos, mais vous pourriez vous blesser aux genoux et souffrir de crampes aux jambes. Ne placez rien sous le siège devant vous pour que vous puissiez vous étirer les jambes.

**Continuez de bouger.** Bouger est bon pour la circulation et aide à prévenir l'enflure des pieds et chevilles. Portez des vêtements amples qui ne nuisent pas à la circulation et marchez dans l'allée à toutes les 60-90 minutes. Portez des souliers que vous pouvez enlever facilement et ne croisez pas vos jambes. De temps en temps, faites des ronds avec vos pieds et contractez vos mollets pour empêcher le sang de s'accumuler dans vos jambes et réduire le risque de phlébite.

**Comment choisir son siège.** La majorité des compagnies aériennes remplissent l'avion de l'avant vers l'arrière. En demandant un siège dans les rangées arrière vous augmentez vos chances d'avoir un siège libre à côté de vous. Si l'appui-bras se replie, vous pourriez même vous coucher.

**Sec comme le désert.** L'air dans les avions a généralement un taux d'humidité inférieur à 20%. Cela assèche la peau, les yeux et le nez. Amenez de la crème hydratante et portez vos lunettes au lieu de verres de contact. Buvez suffisamment de liquides (eau et jus) et

évitent les boissons alcooliques ou qui contiennent de la caféine, ce qui déshydrate encore plus. Amenez des sacs de tisane avec vous; celles à la menthe ou au citron-gingembre aident à réduire le mal des transports. Il est également bénéfique pour vous d'être assis au-dessus des ailes ou de prendre place dans un plus gros avion.

**Dormez comme un bébé.** Si vous jetez un coup d'œil aux autres passagers, vous remarquerez beaucoup de positions contorsionnées pour dormir. Celles-ci peuvent entraîner des douleurs au cou et au dos, mais vous pouvez éviter ceci. Les oreillers de voyage en forme de U sont idéals pour maintenir votre cou en position neutre et empêchent la tête de s'affaisser vers l'avant ou sur les côtés durant une sieste. Vous devriez également considérer amener votre oreiller de la maison puisque celles d'hôtels sont généralement inconfortables, trop dures, trop épaisses ou trop molles.

**Comment prévenir le décalage horaire.** Le décalage horaire survient souvent lorsqu'on voyage surtout lorsqu'on traverse plusieurs fuseaux horaires. Les effets varient d'une personne à l'autre et sont causés par un dérèglement de votre horloge interne versus l'heure locale à votre destination. La mélatonine, qui est une hormone sécrétée par la glande pinéale, est la grande responsable des décalages horaires. Cette hormone est normalement secrétée que la nuit et est indispensable au sommeil. Avec le décalage horaire, la sécrétion de mélatonine est perturbée et cela prend quelques jours pour retourner à la normale ce qui explique les troubles de sommeil. Pour réduire les effets du décalage horaire, adoptez le plus rapidement possible l'horaire local. Allez vous coucher seulement la nuit arrivée, et non quand vous êtes fatigués. De toute façon, vous allez moins profiter de votre voyage si vous ne faites que dormir!