



Au retour du voyage...



Consultez un médecin en cas de survenue de fièvre ou de troubles digestifs dans les deux mois suivant votre retour, en l'informant du pays du séjour.



À l'arrivée...

RISQUE DE CHOC THERMIQUE

Anticipez la différence de température en disposant dans votre bagage cabine de vêtements adaptés.



ATTENTION à l'air climatisé de la cabine !



CONSEILS

pratiques !

▶ AÉRODROMOPHOBIE (peur de l'avion)

AÉROPHOBIE (peur de l'air, du vent)

Consultez votre médecin traitant en cas d'angoisse avérée.

Prévenez le personnel navigant.



POUR INFO :

Des stages existent pour vous aider...

CTPA - Centre de Traitement de la Peur de

l'Avion : <http://www.peuravion.fr>

▶ MAL DES TRANSPORTS

Consultez préventivement votre médecin traitant ou votre pharmacien si nécessaire (traitement)

Prévenez le personnel navigant lors de votre embarquement.

▶ DÉPLACEMENTS EN EUROPE

Procurez-vous la **carte européenne d'assurance maladie (CEAM)** avant votre départ. Elle vous permettra d'attester de vos droits et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux éventuels, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

Votre Service de Santé au Travail

vous informe et vous conseille



4-6 rue Augustin Fresnel
BP 154
35408 Saint-Malo cedex.
Tél. : 02.99.81.12.22

www.sante-travail-saint-malo.org



RISQUE DE DÉCALAGE HORAIRE

Prévenez les effets secondaires du décalage horaire pendant le vol : en réglant votre montre sur l'heure du pays d'arrivée dès le départ, en cherchant le repos au maximum, en évitant les nombreux repas servis, l'alcool et les excitants (café, tabac).

Le décalage horaire se manifeste par une fatigue, des perturbations du sommeil, une diminution de l'appétit et des capacités mentales et physiques.

Les voyages vers l'Ouest sont généralement mieux tolérés que les voyages vers l'Est.

Les symptômes mettent plusieurs jours à disparaître, en moyenne un jour par fuseau horaire. Il est conseillé de s'adapter immédiatement au rythme local en ce qui concerne les repas et le sommeil.

en avion
DÉPLACEMENTS
PROFESSIONNELS

*Conseils et informations
de votre médecin du travail.*

STSM Santé au Travail
Pays de Saint-Malo

Avant le départ...



RISQUES SANITAIRES

Vérifiez les vaccinations et les traitements prophylactiques nécessaires au pays de destination...



- **MINISTÈRE DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES**
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>
- **CENTRES DE VACCINATION ET DE CONSEILS AUX VOYAGEURS**
RENNES - Tél. : 02.99.28.43.23
<https://www.chu-rennes.fr/prise-en-charge-specifique/le-centre-de-vaccination-international-et-de-conseil-aux-voyageurs/>
ST-BRIEUC - Tél. : 02.96.60.63.84
<https://www.ch-stbrieuc.fr/Les-services-et-les-activites-du-Centre-Hospitalier/Medecine-Interne-Maladies-infectieuses/Centre-de-vaccinations-internationales-et-de-conseils-aux-voyageurs/>
CENTRE BRETAGNE - Tél. : 02.97.79.01.40
https://www.ch-centre-bretagne.fr/?page_id=230/

Consultez votre médecin traitant et/ou votre médecin du travail.

Mettez à jour vos vaccins.

FEMME ENCEINTE

Consultez votre gynécologue-obstétricien avant le départ.

ATTENTION !

À partir du 8^{ème} mois de grossesse, la compagnie aérienne peut vous refuser l'embarquement.



Pendant le vol...

RISQUE ARTICULAIRE ET POSTURAL



À bord, en raison de l'espace restreint, le réglage du siège est très limité pour le dos et les jambes.

ATTENTION !

Le surpoids peut majorer le risque articulaire et postural dû à la station assise prolongée dans un espace restreint...

Levez-vous régulièrement.

Privilégiez si possible les places situées côté allée de circulation.

Rapprochez-vous préalablement de la compagnie aérienne, en cas de surpoids, afin de connaître les solutions proposées pour améliorer votre confort.

RISQUES LIÉS À LA PRESSURISATION/DÉPRESSURISATION



Douleurs d'oreilles, emphysème, pneumothorax, AVC...

Prenez soin de consulter votre médecin traitant ou votre médecin du travail avant le départ.

Mâchez un chewing-gum **ou sucez** un bonbon, afin d'avaler votre salive, au moment du décollage et de l'atterrissage (les douleurs d'oreilles peuvent être atténuées par la déglutition).



RISQUE DE PHLÉBITE

Buvez abondamment de l'eau avant, pendant et après le vol.

Marchez ou faites des mouvements de jambes (flexion/extension des chevilles).

Portez des chaussettes ou des bas de contention.

N'hésitez pas à réhausser vos jambes, si les sièges sont équipés de repose-pieds.

RISQUE LIÉ À LA DÉSHYDRATATION : DESSÈCHEMENT DE LA CORNÉE

Évitez de porter des lentilles.
Prévoyez des larmes artificielles.

