

# conseils pour les voyages

les voyages longs en avion, en autocar, en train et en voiture s'accompagnent souvent de lourdeurs de jambes, de crampes, de fourmillements et parfois de gonflement (œdème) important des chevilles et des pieds.

Cela n'est pas une fatalité, vous pouvez améliorer votre confort en suivant les conseils de cette plaquette réalisée spécialement pour vous.

Dr G. MULLER  
Dr M. SERGENT-FERRERI



## quelques conseils pour rendre votre voyage plus agréable

### boire

il est primordial de lutter contre la déshydratation qui est augmentée par les systèmes de climatisation, la chaleur, le vent.

Il faut boire **1 litre / 6 heures**



### les médicaments

prenez un traitement veinotonique durant votre séjour.



### se déplacer

en **avion** et en **train**, il faut déambuler régulièrement.

en **voiture** un arrêt toutes les heures est recommandé afin de marcher un peu.

en **bus** exigez des arrêts fréquents !

### les bas de maintien

**bas** ou **chaussettes** de maintien. Ils doivent être portés durant tout le trajet, mis en place au départ, ils peuvent être aisément retirés avant l'arrivée. Ils soulagent,

évitent les œdèmes et préviennent les complications thrombotiques ("phlébite") chez les sujets à risque.



### petite gymnastique

ces exercices s'effectuent en position assise ! durant le trajet.

une fois toutes les  
demi-heures

### mouvements (1mn30)

1

les 2 pieds en même temps  
- pendant 30s : dessiner des cercles avec la pointe des pieds, alternativement vers l'intérieur et vers l'extérieur  
- pendant 30s : étendre et fléchir les pieds

2

les 2 côtés en même temps  
- pendant 30s : fléchir et étendre les orteils

## VARICES +

l'institut des varices  
traitement complet des varices

Les voyages prolongés en avion, en autocar, en train ou en voiture s'accompagnent souvent de troubles au niveau des jambes. Il peut s'agir de troubles bénins (lourdeurs, œdèmes...) mais ces voyages peuvent être aussi l'occasion de déclenchement d'une "phlébite" chez des personnes prédisposées. Ces troubles sont la conséquence essentiellement de l'immobilité. Dans le cas de l'avion la pression qui règne à l'intérieur de la cabine est volontairement plus basse que la pression atmosphérique au sol et cela accentue les troubles jambiers.