

Fiche conseils

La phlébite (ou thrombose veineuse) est l'obstruction d'une veine par un caillot de sang, survenant le plus souvent au niveau des jambes. Ce caillot peut être responsable de complications locales (par exemple : douleur, insuffisance veineuse), mais il peut aussi migrer au niveau des poumons (embolie pulmonaire) et entraîner des complications parfois graves, voir dans certains cas le décès. Les vols de longue durée (de plus de 4 heures) peuvent favoriser la survenue de phlébites.

Les conseils suivants peuvent vous aider à réduire le risque de phlébite au cours de votre voyage en avion :

- **déplacez-vous régulièrement dans l'avion, quittez votre place et marchez régulièrement,**
- portez des vêtements amples pendant le vol,
- hydratez-vous régulièrement au cours du vol et évitez de consommer de l'alcool,
- installé à votre place, bougez fréquemment les jambes,
- évitez de consommer des somnifères durant le vol.

Certaines personnes, présentent un risque plus élevé de phlébite et peuvent nécessiter des mesures supplémentaires (bas de contention, anticoagulation préventive). Demandez à votre médecin si vous êtes concerné.

Dans les semaines suivant le vol, consultez un médecin en urgence si vous présentez :

- des douleurs ou un gonflement des jambes et/ou des mollets,
- une douleur dans la poitrine,
- des difficultés à respirer ou un essoufflement inhabituel,
- des maaises.

En cas de difficulté à enfiler vos bas de contention, **scannez le QR code** pour accéder à une vidéo explicative. En cas de difficultés persistantes, demandez conseil à votre pharmacien.



Enfiler ses chaussettes de
contention