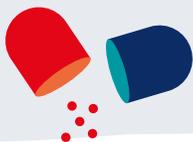


## Situations particulières

1. En cas de **mobilité réduite et/ou risque élevé** de thrombo-embolie veineuse, envisagez le port de **bas de contention graduée** pour favoriser le retour veineux des jambes vers le cœur, si cela n'est pas contre-indiqué et après avis médical préalable.
2. **Très rarement**, pour certains voyageurs à **haut risque thrombotique**, des **anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires** peuvent être envisagés avant le voyage. L'utilisation de ces médicaments reste controversée et peu documentée dans la prévention de la thrombose du voyageur. Ainsi, **leur auto-administration est fortement déconseillée sans évaluation et conseil médical spécifiques**, compte tenu aussi des effets secondaires possibles (p. ex. : saignements, allergies).
3. Le voyageur peut **déjà suivre un traitement anticoagulant ou antiagrégant** pour une pathologie spécifique à risque thrombotique élevé. **Les recommandations précédentes** (voir le paragraphe « Ce que je peux faire pour réduire le risque thrombotique ») **restent valables dans ce cas.**



Scannez le code QR !



WORLD THROMBOSIS DAY  
13 OCTOBER



UNIVERSITÀ  
di VERONA

Dipartimento  
di MEDICINA



AZIENDA OSPEDALIERA  
UNIVERSITARIA INTEGRATA  
VERONA



SUEM  
REGIONE DEL VENETO - VERONA

Verona  Aeroporto

Garda Aeroporti

Soutenu par un parrainage éducatif sans restriction



# Thrombose du voyageur : pas de panique, juste quelques conseils

La **thrombose veineuse** correspond à l'activation de la coagulation au mauvais endroit, à l'intérieur des vaisseaux veineux, entraînant leur **obstruction par un caillot sanguin**. La thrombo-embolie veineuse comprend la **thrombose veineuse profonde**, généralement au niveau des membres inférieurs, et l'**embolie pulmonaire**, habituellement causée par un fragment de caillot (embolie) qui se détache du thrombus veineux, atteint le cœur puis les poumons, bloquant ainsi la circulation sanguine vers les poumons. La thrombo-embolie veineuse peut être déclenchée par **de multiples facteurs de risque, dont les voyages aériens de longue durée.**



## Causes

Les causes de la thrombose du voyageur sont diverses et souvent peu claires. Bien que **différents mécanismes** aient été proposés, allant de la déshydratation (qui épaisse le sang) à l'exposition à une pression réduite d'oxygène pendant le vol, le **principal facteur de risque reste l'immobilité prolongée** (à prendre en compte non seulement lors des voyages aériens, mais aussi en voiture ou en train). **La position assise prolongée**, surtout dans **des espaces confinés**, limite les mouvements des jambes et réduit le flux sanguin veineux, ce qui favorise la thrombose.

## Comment cela se manifeste

**Symptômes de la thrombose veineuse profonde :** douleur, rougeur et/ou gonflement d'un membre inférieur (beaucoup plus rarement d'un membre supérieur), apparaissant généralement de manière asymétrique.

**Symptômes de l'embolie pulmonaire :** difficultés à respirer et essoufflement (le symptôme le plus important), douleur thoracique, palpitations, malaise, toux avec traces de sang.

## L'ampleur du problème

Le **risque** absolu de thrombose veineuse chez le voyageur aérien est **généralement faible** mais **augmente avec la durée du trajet**. Il a été documenté lorsque le voyage dure plus de 4 heures, et davantage encore au-delà de 10 heures. Des études estiment que les vols de plus de 4 heures augmentent le risque de thrombose veineuse par 2 à 3 par rapport à la population générale, mais cela reste une probabilité modérée (environ 1 événement thrombotique pour 4 600 vols, soit 0,02 %).

## Qui est le plus à risque

**Le risque de thrombose du voyageur est plus élevé** chez les personnes qui présentent déjà d'autres facteurs de risque :

- âge > 40 ans
- obésité
- sexe féminin
- grossesse et post-partum (6 à 8 semaines après l'accouchement)
- utilisation de contraceptifs oraux ou traitements hormonaux substitutifs
- antécédents personnels de thrombo-embolie veineuse
- antécédents familiaux de thrombo-embolie veineuse (notamment chez les apparentés au premier degré ayant eu un événement thrombotique jeune)
- thrombophilies héréditaires
- cancer actif
- tabagisme
- chirurgie ou traumatisme récent (dans les 6 semaines précédant le voyage)
- autres pathologies spécifiques (p. ex. : insuffisance cardiaque chronique, maladies rhumatologiques, insuffisance veineuse des membres inférieurs).

## Ce que je peux faire pour réduire le risque thrombotique

1. En attendant l'embarquement, **marchez** dans les zones autorisées.
2. Pendant le voyage, **si possible, levez-vous toutes les deux heures et marchez dans le couloir**. En position assise, fléchissez et étendez alternativement genoux et chevilles à intervalles réguliers, et bougez vos épaules.
3. À bord, **asseyez-vous en étendant vos jambes** pour éviter de garder les genoux pliés à 90 degrés (cette position gêne la circulation veineuse des jambes).
4. Réduisez au minimum la taille des bagages sous le siège afin de laisser **assez de place pour bouger vos jambes**.
5. Le jour du voyage, portez **des vêtements confortables**.
6. Avant et pendant le voyage, **hydratez-vous correctement** avec de l'eau et **évitez l'alcool**.
7. **Évitez de prendre des somnifères**, qui favorisent de longues périodes d'immobilité.

