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 !

ISTH International Society on Thrombosis and Haemostasis

WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER

UNIVERSITÀ di VERONA Dipartimento di MEDICINA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

UNIVERSITÀ DI PADOVA
Dipartimento di Medicina

REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale Università Padova

118 SUEM

SAVE GRUPPO SAVE | VeneziaAirport

Verona Aeroporto
GardaAeroporti

Soutenu par un parrainage éducatif sans restriction

VIATRIS

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 (embole) 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 épaissit 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 **augmente avec la durée du trajet** mais reste **généralement faible**. 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 avancé
- 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.