



CONSEIL de VOYAGES

Comment faire pour ne pas tomber malade en avion ?

Qui n'a pas expérimenté le petit rhume attrapé dans l'avion ? On s'en prend généralement à la climatisation ou à l'altitude, mais en réalité, il existe quelques méthodes imparables pour éviter la transmission de germes. Dossier conseillé aux hypocondriaques !



Il paraîtrait qu'on a **20 % de risques supplémentaires de tomber malade lorsqu'on prend fréquemment l'avion**. Et contrairement aux idées reçues, ce n'est pas la climatisation qui est en cause, car une fois que l'avion a décollé, **l'air y est filtré et ne véhicule aucun germe**. Non, la cause est bien plus évidente : si vous tombez malade en avion, c'est à la fois à cause de la promiscuité et d'un manque d'hygiène de la part des passagers !

Avant même de monter dans l'avion ou qu'il prenne son envol, les risques de contagion sont élevés. Les passages au contrôle de sécurité nécessiteront **un lavage de mains en règle**, car les bacs dans lesquels on dépose ses affaires sont rarement nettoyés. Enfin, si votre avion reste longtemps au sol, sachez qu'en l'absence de recyclage d'air, les microbes se diffusent plus rapidement.

Vos voisins de siège

Toute personne malade qui se trouve à deux sièges de vous peut potentiellement vous contaminer. Pour éviter d'attraper ce qu'il a, il n'y a pas 36 solutions : **si c'est possible, demandez à changer de place**.

Si l'avion est bondé et que vous devez rester à proximité du malade, une bonne méthode consiste à **diriger la ventilation vers votre visage**. Ainsi, elle sera à même de balayer les microbes en provenance de vos voisins.



La ventilation peut vous éviter beaucoup de maladies.

Les toilettes

Même nettoyées, elles contiennent toujours un grand nombre de bactéries et de microbes. L'accessoire indispensable est donc le **gel antibactérien**, à utiliser même si vous vous êtes lavé les mains au lavabo. De préférence, nettoyez vos mains une seconde fois après être sorti des toilettes car les



CONSEIL de VOYAGES

poignées de portes peuvent être très sales. **Évitez aussi de remplir votre bouteille d'eau au robinet**, car certaines personnes y boivent directement.



Tablette et pochette sur le siège de devant sont des nids à microbes.

Votre environnement

Sachez que les nids à microbes sont fréquents dans les avions. **La tablette rabattable, par exemple, grouille certainement de germes.** Une seule solution, l'utilisation de lingettes désinfectantes. C'est parfois la même chose pour les oreillers et les couvertures, qu'il faut éviter d'utiliser.

Enfin, si vous avez vraiment peur de tomber malade, **ne touchez absolument pas à la pochette** qui se trouve sur le siège avant ! Certains s'en servent de poubelle pour les

mouchoirs sales, l'hygiène n'y est donc pas au top.

Des précautions à prendre

En altitude, l'organisme a souvent tendance à plus facilement baisser la garde. D'autant plus que l'air est très sec ! Le "truc" le plus efficace consiste à **s'hydrater correctement et à utiliser un spray nasal** pour éviter d'avoir le nez tout desséché.

Et bien sûr, si vous ne vous inquiétez pas plus que ça pour votre santé, vous pouvez également vous détendre et profiter du voyage.

Après tout, qu'est-ce qu'un petit rhume ?