





Aérocinétose

Définition = Mal du transport (maritime, en voiture et aérien)

- aérocinétose = malaise général + troubles digestifs
- Tout le monde y est +/- sensible... ou +/- résistant

enfants, personnes âgées + sensibles que nourrissons ou adultes
femmes + sensibles que les hommes
sujets fatigués + sensibles que sujets reposés
l'après midi + grande sensibilité que le matin

- Il existe des facteurs aéronautiques

Accélérations de faibles intensité (0,3 à 0,9g)

Tangage > roulis

Vibrations de basse fréquence

Les accélérations complexes de durée moyenne (voltige)

Généralités





Aérocinétose

Manifestations de début = phase d'ALERTE

Vous pouvez ressentir

- maux de tête
- anxiété
- vague malaise digestif
- baisse de la vigilance
- somnolence

Vous pouvez constater

- pâleur, sueurs froides
- bâillements
- salivation exagérée
- troubles de l'équilibre, maladresse
- ↗ Fz respi, ↘ Fc et PA





Aérocinétose

Manifestations en phase d'ETAT

Signes digestifs

- nausées importantes
- vomissements saccadés et douloureux

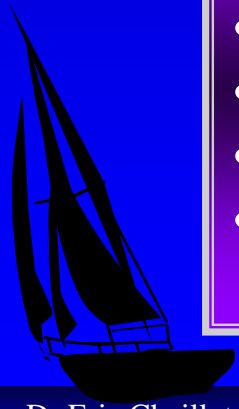
Signes psychiques

- inertie
- prostration croissante
- indifférence
- perte de l'instinct de conservation

Signes sensoriels

- troubles oculomoteurs
- troubles de la coordination motrice
- désorientation spatiales (illusions optiques)
- observations erronées (oscillations de l'horizon)

Intensité variable, de frustré à grave, jusqu'au collapsus cardio-vasculaire





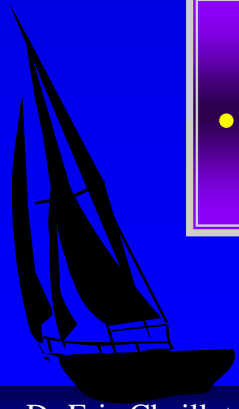
Aérocinétose

Role des organes sensoriels

- **Vision** : importance d'une référence visuelle (observer l'horizon et non les structures de l'avion qui bougent / l'horizon)
- **Audition** : role favorisant des bruits intenses
- **Olfaction** : role des odeurs
- **Proprioception** : role des vibrations

Causes psychiques

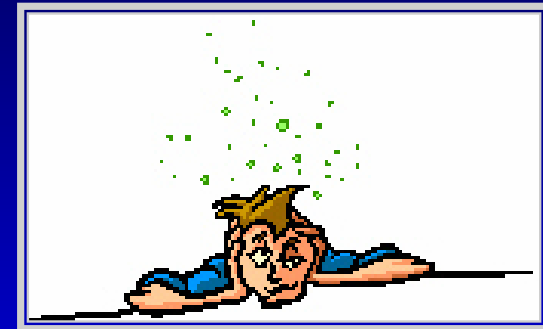
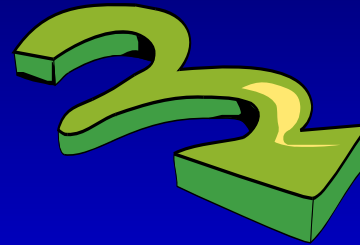
- **Role du conditionnement** : une odeur, un bruit, la vue seule d'un avion peut entrainer une aérocinétose





Aérocinétose

EN PREVENTION



- **Pas d'alcool**
- **Réduire le niveau sonore (casques)**
- **Pas de manoeuvres brusques en altitude**
- **Pas de repas lourd avant le vol**
- **Aération et climatisation de la cellule**
- **Mettre en confiance les passages**
- **Déconseiller les regards à droite/gauche répétés**



