





L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...



Une bonne condition
physique

et

Une bonne dose
d'autocritique

L'ALTITUDE AGGRAVE TOUT





L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...

boire

et

piloter

Oui... de l'eau

sensation de soif = perte de 2% du poids du corps en eau

- 2% de déficit à 20° = 20% de perte de performance (au sol)
- 2% de déficit à 30° = 40% de perte de performance (au sol)

Boire 0.2 L. tous les ¼ h serait idéal

Nos cellules de vol sont surchauffées l'été, chauffées l'hiver, on respire un air plus sec en altitude, et la tête est selon l'orientation, exposée au soleil (la casquette ne sert pas qu'à apporter de l'ombre à nos yeux... le cuir chevelu est un mauvais thermorégulateur)





L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...

bien préparer son vol

c'est
aussi

bien manger

Danger

- Des sucres rapides
- Des aliments générateurs de gaz intestinaux

Bénéfice

- Des sucres lents
- Des aliments « prémastiqués » (purée, compote, viande hachée)





L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...

Un bon mental

et

L'absence de toxiques

L'altitude
aggrave
tout

Drogues et facteurs de risques en accidentologie routière

- Alcool
0,5 g/l x 3
0,8g/l x 10
1,50g/l x 30
- Cannabis
0,5 ng/l x 2,5 à 3
- Benzodiazepines x 2.5

Élimination de l'alcool
0,1g/h

Élimination des toxines
du cannabis de quelques
jours à plus d'un mois

Élimination des benzo
5 jours et plus

L'altitude
aggrave
tout





L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...



Un bon mental

et

L'absence de toxiques

L'altitude
aggrave
tout

L'altitude
aggrave
tout

Et la cigarette ?

Elle est un facteur aggravant de l'hypoxie
Le CO rentre en compétition avec l'O² au niveau de
l'hémoglobine... et il gagne !





L'HYGIENE DE VIE

Voler
Impose en autres ...



bien préparer son vol

c'est
aussi

Un bon sommeil

Notre vie est rythmée sur 2 états

L'éveil

Le sommeil

« Une nuit de sommeil »
est constituée de 4 à 5 cycles de 45 à 90 minutes





L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...

bien préparer son vol

c'est
aussi

Un bon sommeil

Le sommeil à ondes lentes

•Sommeil léger (phase d'endormissement)

L'activité électro-encéphalique est faible, et le sujet est assoupi, bien qu'un stimulus quelconque soit en état de le réveiller. Le sommeil léger correspond la moitié du total du temps de sommeil.

•Sommeil profond (phase de récupération)

L'activité électrique est plus faible que pendant le sommeil léger, et les signes vitaux se ralentissent tout en devenant réguliers. C'est à ce moment qu'ont lieu les divisions cellulaires et la production de l'hormone de croissance, d'où l'importance du sommeil chez l'enfant. Le sommeil profond correspond environ à 25% du temps total de sommeil



L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...

bien préparer son vol

c'est
aussi

Un bon sommeil

Le sommeil paradoxal

•Sommeil paradoxal (rêve)

Contrairement au SOL, l'activité électrique du cerveau, des yeux et des muscles est très importante lors du sommeil paradoxal. Elle est le plus souvent accompagnée d'une phase érectile chez l'homme ... comme chez la femme. La personne endormie semble être en état de veille, et peut se réveiller très rapidement. Cette phase se répète toutes les 45 à 90 minutes, en particulier lors du sommeil matinal. Le sommeil paradoxal occupe 20 à 25% du temps total de sommeil (la durée augmente en fin de nuit).



L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...

bien préparer son vol

c'est
aussi

Un bon sommeil

Peut-on améliorer son sommeil ?

- Respecter son horloge biologique (si possible)
- Dormir dans le calme
- Améliorer la chambre (bleus, verts, blancs, éclairage indirect, mobilier sobre, humidité suffisante..)
- Une bonne literie
- Une bonne hygiène (aération, draps propres, douche...)
- Pas de vêtements serrés
- Rituel du coucher (lecture, musique ...)



L'HYGIENE DE VIE

Voler

Impose en autres ...

bien préparer son vol

c'est
aussi

Un bon sommeil

A éviter

- Les repas trop gras, trop riches ou trop arrosés
- Les activités actuelles intenses, les conflits, les sujets de préoccupation (laisser le travail au vestiaire)
- Le café ou autres excitants (thé, coca, et pour certains le chocolat, les oranges...)
- L'exercice physique intense avant d'aller se coucher

