

MEDECINE AÉRONAUTIQUE

DOCTEUR CHRISTIAN GOMEZ
Spécialiste en Médecine Aéronautique
Médecin agréé

MAL DE L'AIR

Le mal de l'air est un **cas particulier du mal des transports** qui est le résultat d'une mauvaise analyse cérébrale des informations visuelles et des informations concernant la position du corps dans l'espace (rôle principalement des récepteurs vestibulaires situés au niveau de l'oreille interne).

La fréquence du mal de l'air est plus importante lors de la formation aéronautique : plus de 50 % chez les élèves-pilotes, à l'exception des élèves-pilotes d'hélicoptères chez lesquelles la fréquence est de moins de 20%.

La durée du mal de l'air est variable selon certains facteurs aéronautiques et humains : quelques minutes à plusieurs heures.

FACTEURS FAVORISANTS

LA TOLERANCE AU MAL DE L'AIR DEPEND :

Pour un même sujet, de FACTEURS AERONAUTIQUES

Pour de même facteurs aéronautiques, de FACTEURS HUMAINS

FACTEURS AERONAUTIQUES

Accélération

LA VOLTIGE EST LA PRATIQUE AÉRONAUTIQUE LE PLUS SOUVENT RESPONSABLE DE MAL DE L'AIR

Turbulences, roulis, tangage

Les turbulences, le roulis et le tangage sont des **facteurs favorisants fréquents de mal de l'air**

Température de cabine trop élevée

Une température de cabine excessive est un **facteur favorisant de mal de l'air** dans probablement plus de 50% des cas.

Horaire du vol

Le mal de l'air est généralement plus fréquent l'après-midi.

FACTEURS HUMAINS

Variabilité individuelle

Il existe une **grande variabilité individuelle** : certains sujets sont très sensibles au mal de l'air, alors que certains y sont totalement réfractaire.

Les deux tiers des sujets sensibles au mal de l'air sont sensibles aux autres types de mal des transports.

Entraînement

Dans la quasi-totalité des cas, **la sensibilité au mal de l'air diminue plus ou moins rapidement pour devenir faible ou nulle en fin de formation aéronautique**. Une telle adaptation est parfois précaire puisqu'**un arrêt prolongé de pratique aéronautique peut "rétablir" la sensibilité initiale**.

Activité de pilotage

Le mal de l'air est **plus fréquent chez le copilote et le passager**.

Fatigue, appréhension, anxiété, non motivation

Tout état de "non forme" est un facteur favorisant de mal de l'air

Repas précédant le vol

Un repas trop "riche" avant le vol est un facteur favorisant de mal de l'air dont la fréquence est probablement sous-estimée.

Age

La sensibilité au mal de l'air diminue avec l'age mais augmente au-delà de 60 ans. Les enfants, principalement entre 3 et 12 ans, sont très sensibles au mal de l'air.

SYMPTOMATOLOGIE

L'IMPORTANCE DE LA SYMPTOMATOLOGIE NE PERMET PAS DE PREJUGER DE LA CAPACITE D'ADAPTATION

TROUBLES NEURO - PSYCHOLOGIQUES

Sensation d'inconfort d'importance très variable

La sensation d'inconfort peut être telle que le sujet ressent un malaise à la limite de la perte de connaissance.

Diminution de la vigilance

- lenteur et/ou imprécision des réponses décisionnelles
- risque de somnolence (parfois, le seul signe manifeste)

plus rarement :

- céphalée et/ou vertige
- inhibition psycho-motrice
- désorientation

AUTRES TROUBLES

Nausées et/ou vomissements

Les premiers vomissements entraînent généralement une amélioration temporaire.

Paleur et sueur froide

Hypersalivation

Sensation de chaleur corporelle

Plus rarement :

- hyperventilation
- hypotension, parfois paradoxalement hypertension