

Longs trajets : le syndrome de la classe économique

Le syndrome de la classe économique correspond à la formation d'un caillot dans les veines (**thrombose veineuse**) des jambes lors de trajets de plus de quatre heures en avion, en voiture, en autocar ou en train.

Les voyages longue distance entraînent une légère augmentation du **risque de thrombose veineuse**, surtout **si vous restez immobile** pendant des heures, **si vous buvez peu d'eau** et/ou **si vous présentez un facteur de prédisposition**, tel que :

- la grossesse,
- un âge avancé,
- l'obésité,
- un cancer en phase active,
- des troubles de la coagulation,
- la prise de contraceptifs oraux ou d'autres traitements à base d'œstrogènes,
- des troubles circulatoires ou des maladies cardiaques graves,
- des antécédents de thrombose veineuse ou d'embolie pulmonaire,
- une intervention chirurgicale majeure au cours des six dernières semaines (notamment au niveau des jambes, de l'abdomen ou du bassin), ou
- une jambe plâtrée.

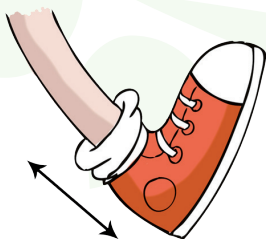
Quels sont les symptômes ?

Cela commence par **un gonflement du pied ou de la cheville**. D'autres symptômes peuvent ensuite apparaître, tels qu'une douleur au mollet, une rougeur et/ou une augmentation de la température de la jambe.

Les symptômes apparaissent souvent **après votre arrivée à destination**, jusqu'à deux semaines plus tard.

Comment puis-je prévenir ce risque ?

- Pendant le voyage, effectuez des mouvements talon-pointe sans quitter votre siège.



- Marchez dès que cela est autorisé.

- Allez aux toilettes toutes les 2 heures.

- Après le voyage, marchez pour stimuler la circulation.

- Ne placez pas de bagages de manière à empêcher l'extension de vos jambes.

- Ne croisez pas les jambes.

- Ne portez pas de vêtements trop serrés au niveau des jambes ou de la taille.

- Évitez les sédatifs et les boissons alcoolisées.

- Buvez beaucoup d'eau.



Si vous avez des antécédents de thrombose ou si le risque est modéré à élevé, votre médecin peut vous prescrire des bas de contention sous le genou et/ou de l'héparine.

Si vous prenez déjà des anticoagulants, aucune mesure supplémentaire n'est nécessaire.

Puis-je avoir des complications ?

La complication la plus grave survient lorsqu'un caillot veineux migre vers les poumons et provoque une embolie pulmonaire.

Cette complication est suspectée si vous ressentez soudainement un essoufflement, une douleur thoracique, si vous crachez du sang ou si votre tension artérielle baisse.

Que dois-je faire si je soupçonne une thrombose veineuse ou une embolie pulmonaire ?

Vous devez être examiné(e) d'urgence par un professionnel de santé afin de confirmer le diagnostic et de commencer le traitement le plus rapidement possible.