



Safety Awareness Notification Data (SAND)

FOCA SAND-2007-002

4 septembre 2007

SAND est un acronyme utilisé par l'OFAC pour désigner une communication intéressant la sécurité et contenant des instructions et des recommandations à l'intention des milieux de l'aviation.

Absorption de liquide et alimentation dans le cockpit Prise de médicaments

Motif:

Il ressort des rapports d'enquête sur les accidents d'aviation publiés en Suisse et à l'étranger que les équipages ne prêtent pas toujours l'attention voulue à une alimentation et à une hydratation correctes (le danger guette surtout les pilotes de planeur qui effectuent des longs vols dans un habitacle surchauffé). Les rapports d'accident montrent également que des pilotes prennent souvent (à l'insu de leur médecin-conseil) un médicament contre-indiqué pour le pilotage.

Un apport insuffisant de liquide peut entraîner la déshydratation de l'organisme et une sous-alimentation de l'hypoglycémie. Déshydratation et hypoglycémie amoindrissent les capacités physiques et sont susceptibles de provoquer nausées, sensations de vertige, troubles de la vue, fatigue, accélération du pouls, maux de tête et problèmes de concentration. Quant aux médicaments, si leurs effets secondaires ne représentent aucune gêne dans la vie de tous les jours, ils peuvent s'avérer moins inoffensifs en vol.

Recommandation:

La sensation de soif n'étant bien souvent pas un indicateur fiable, il faut veiller à s'hydrater en abondance avant le service de vol. Durant le vol, il faudrait absorber 2 dl de liquide par heure, peu importe la nature du liquide étant entendu qu'il ne saurait être question d'ingurgiter de l'alcool. Précisons cependant que les boissons gazeuses (qui provoquent des ballonnements) ou les jus concentrés sont moins indiqués. Le café, s'il augmente de manière passagère l'attention, a également un effet diurétique qui favorise la perte de liquide. L'hypoglycémie due à une alimentation insuffisante peut avoir des conséquences analogues à la déshydratation. En guise de ration de secours, il est donc recommandé d'emporter dans le bagage d'équipage une barre au chocolat ou aux fruits pour surmonter les moments de fringale.

Rappelons que toute prise de médicament est en principe proscrite durant l'activité de vol, sauf en accord avec le médecin-conseil (AME). Les pilotes sous-estiment souvent le fait que les médicaments peuvent avoir des effets combinés et que des effets secondaires anodins en temps normal peuvent avoir d'autres conséquences en vol.

Documents de référence:

Pour une présentation détaillée de cette problématique :

- [Article paru dans l'AeroRevue 12-2006/1-2007](#), collaboration entre la rédaction de l'AeroRevue et l'OFAC.

(Le présent document ne préjuge en rien des éventuelles révisions et publications ultérieures relatives à ce problème)