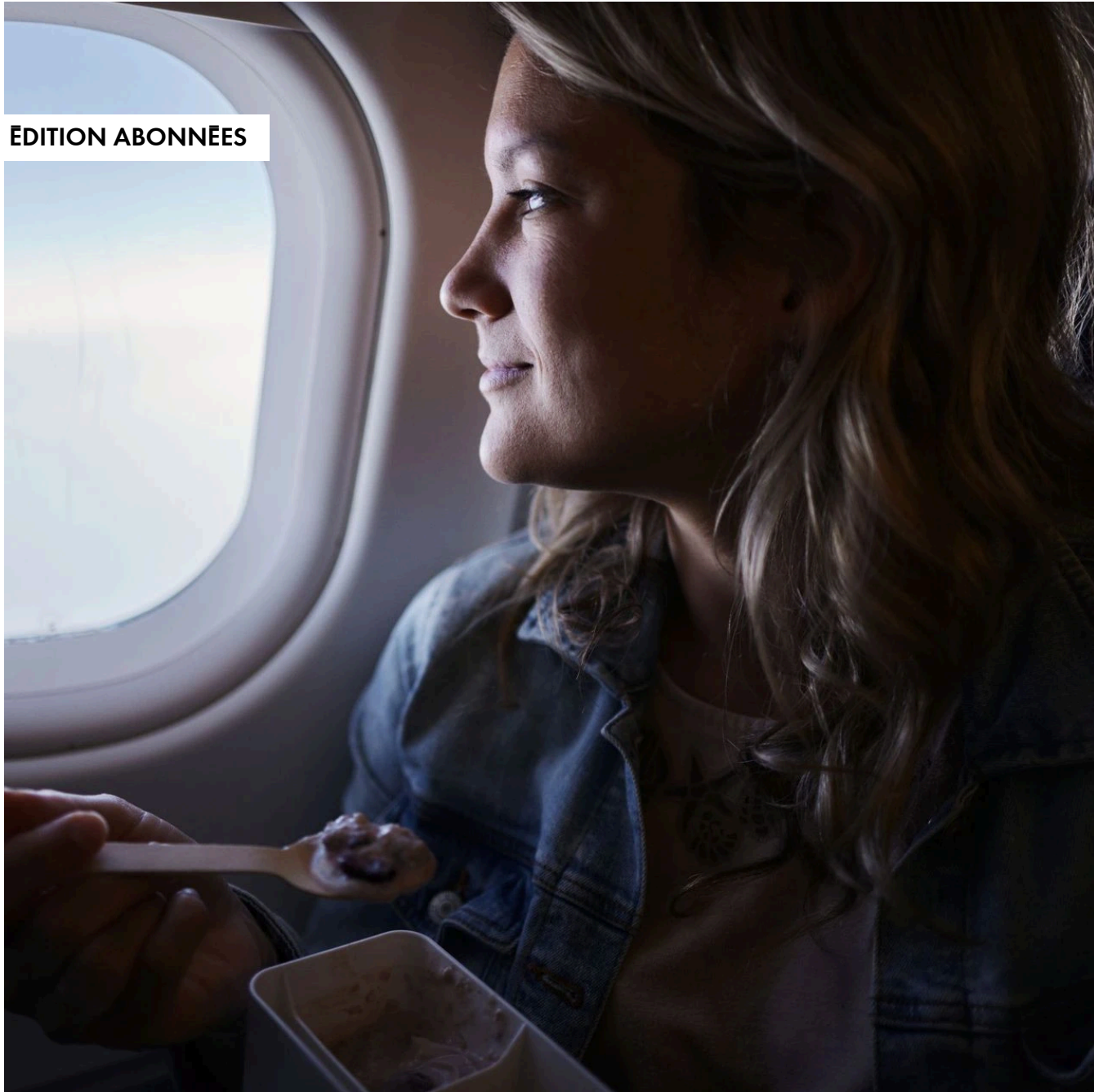


ÉDITION ABONNÉES



Ces aliments qu'il ne faut pas manger avant et pendant un vol long-courrier - © gerenme / iStock

 SAUVEGARDER

Pour vivre au mieux son vol long-courrier et éviter l'inconfort digestif, on a demandé à une pro ce qu'il était préférable de manger avant et pendant. Réponse.

Par Coralie Técher

11 heures d'avion (ou plus) vous attendent et vous redoutez déjà l'inconfort que cela implique ? Nous aussi. Une fois l'avion dans les airs, notre corps peut très mal supporter les conditions de vol qui ne sont pas vraiment adaptées à notre organisme. La pressurisation de la cabine (pression de l'air inférieure à celle du sol) , peut occasionner des **maux de tête** et d'oreilles mais aussi des ballonnements. L'air sec provoque de la **déshydratation** et assèche les muqueuses. La position assise, imposée dans des espaces très restreints et pendant une longue période, ralentit globalement la **circulation sanguine**, provoquant des gonflements au niveau des jambes. Quant à l'oxygène réduit, il peut accentuer l'état de fatigue ...

Voilà qui ne fait pas rêver, surtout quand on sait que tous ces facteurs mènent souvent à l'inconfort digestif, rendant le voyage encore moins douillet. Pas de panique, il existe une solution à tout. Pour garder un ventre et un estomac libres de tout stress (et de ballonnements) , on a demandé à Nathalie Meer, Coach neuro-comportementaliste en nutrition® et diplômée en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire (fondatrice de la Méthode Meer® et autrice) , de nous indiquer ce qu'il était préférable de manger avant et pendant le vol long courrier. De quoi mieux vivre son voyage et savourer son arrivée à destination.

PRÉPARER SON VOL : DISTINGUER LA SENSATION DE FAIM

Un vol qui dure plus de six heures est automatiquement considéré comme un vol long-courrier et demande de s'y préparer. Pour Nathalie Meer, ce genre de voyage perturbe l'organisme, qui a besoin d'habitudes et de régularité : « Changer ses habitudes crée un déséquilibre pouvant être ressenti comme un stress par l'organisme. Ce stress peut augmenter la sensation de faim ou l'envie de manger des aliments gras et sucrés. » L'experte explique qu'il est important, avant un vol, de manger en réponse à la « vraie faim » et non celle induite par le stress. « Comme je

l'explique dans mon livre "Neurosciences, Épigénétiques et minceur durable sans régime" paru aux éditions des 3 Colonnes, la "vraie faim" est une sensation physique distincte de l'envie de manger qui répond au besoin de combler les stress et les émotions que peut provoquer un **long voyage en avion**. »

LES ALIMENTS À ÉVITER AVANT LE VOL LONG COURRIER

Avant de prendre l'avion, notre interlocutrice recommande de manger léger et de ne surtout pas anticiper sa faim, il vaut mieux manger trop tard, que trop tôt, en évitant les aliments trop riches et susceptibles de créer des ballonnements, tels que :

LES ALIMENTS RICHES EN SEL :

- **Chips et snacks salés** : la forte teneur en sel peut provoquer une **rétenction d'eau**, aggravant le gonflement souvent ressenti en altitude.
- **Soupes en conserve** : bien que pratiques, elles sont souvent chargées de sodium.
- **Charcuteries** : jambon, saucisson et autres viandes transformées sont généralement très salés.

LES ALIMENTS RICHES EN SUCRE :

- **Bonbons et barres chocolatées** : ces produits peuvent provoquer des pics de sucre dans le sang suivis de chutes, entraînant fatigue et irritabilité. À éviter dans la salle d'embarquement...
- **Boissons gazeuses sucrées** : En plus de leur teneur élevée en sucre, les boissons gazeuses peuvent causer des **ballonnements**.

LES ALIMENTS GRAS :

- **Fast-food** : les burgers, frites et autres produits de restauration rapide sont riches en graisses saturées, ce qui peut causer des **troubles digestifs**.
- **Produits laitiers entiers** : fromages gras, crèmes et lait entier peuvent être lourds à digérer avant un vol.

LES ALIMENTS QUI CAUSENT DES BALLONNEMENTS :

- **Légumineuses** : haricots, lentilles et pois chiches sont nutritifs, mais peuvent causer des ballonnements.
- **Crucifères** : chou-fleur, brocoli et choux de Bruxelles sont également connus pour provoquer des gaz.

LES ALIMENTS À ÉVITER PENDANT LE VOL LONG COURRIER

Pendant le vol, Nathalie Meer conseille de manger léger autant que possible. Bien que les plateaux repas servis en avion soient généralement conçus dans cette optique, elle recommande d'éviter certains aliments pour plus de confort.

LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

- **Biscuits et gâteaux industriels** : ces produits que l'on peut être tenté d'acheter en duty-free, pour une petite collation dans l'avion, contiennent souvent des graisses trans et des sucres ajoutés. Il vaut mieux les éviter.

LES ALIMENTS ÉPICÉS

- **Plats épicés** : on évite les plats fortement assaisonnés comme le curry ou le chili qui peuvent irriter un **estomac déjà sensible** lors du vol. Pour éviter les mauvaises surprises, pensez à vérifier le menu proposé lors de votre vol quelques jours avant votre départ, vous pouvez généralement (monnayant quelques frais) choisir votre plat.
- **Sauces piquantes** : les sauces épicées peuvent provoquer des brûlures d'estomac et des reflux. On dit non au Tabasco.

LE CAFÉ ET L'ALCOOL

- **Café** : la caféine peut déshydrater et perturber votre sommeil, rendant la récupération plus difficile après un long vol.
- **Alcool** : bien que tentant pour se détendre, l'alcool déshydrate et peut quant à lui aggraver le décalage horaire.

Les petits tips en plus : se lever toutes les heures, pour favoriser la digestion et relancer la circulation sanguine. Un petit aller-retour dans le couloir pour regarder par le hublot du fond ou se rendre aux toilettes, tous les prétextes sont bons pour s'activer. Penser à boire suffisamment d'eau, à minima un verre toutes les heures pour rester hydrater et améliorer le confort digestif.