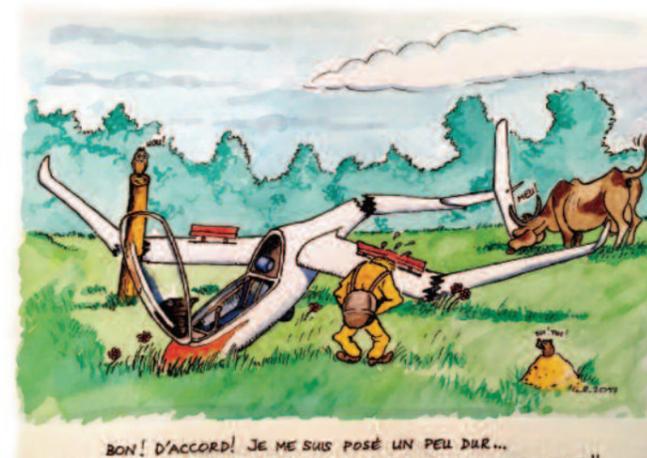
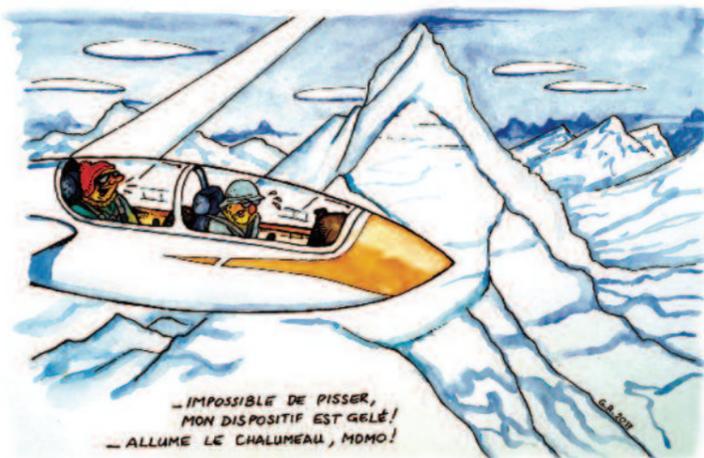


UNE ENVIE PRESSANTE EN VOL ?

UNE ÉTUDE SUR CE PROBLÈME PEU ABORDÉ DANS LES CLUBS...



Illustrations © Guy Raynal

➔ Dans le cadre d'un diplôme d'université, le docteur Pierre Raynal a travaillé sur les "Impacts de l'envie d'uriner et de la miction sur le vol en planeur", un sujet qui fait souvent sourire dans le milieu vélivole mais qui peut avoir des conséquences sur la sécurité des vols. Or, il est rarement traité lors des formations et/ou jugé tabou.

L'envie d'uriner est un besoin physiologique qui ne peut être assouvi que par la miction. Ce besoin s'il est intense, peut être associé à des troubles cognitifs avec troubles de l'attention, de la mémoire du travail et de la pertinence des choix. Pour cette étude, un questionnaire informatisé sur le sujet a été envoyé à tous les clubs de vol à voile de France avec 515 réponses exploitables dont 8,5% provenant de vélivoles féminines.

Les deux-tiers des vélivoles de l'étude ont déjà été confrontés à la gestion d'au moins une miction en vol. Ils sont nombreux à limiter leur prise de boissons avant et pendant le vol pour ne pas être confrontés à l'envie d'uriner, ceci au risque de se déshydrater et de subir les effets cognitifs délétères de la déshydratation. Or, avec 60% du poids d'un adulte, l'eau est le constituant principal du corps humain. Elle maintient le volume vasculaire et permet la circulation sanguine, point essentiel à la fonction de

tous les organes. L'apport en eau est donc capital pour le métabolisme, avec 2 à 2,5 litres par jour pour un adulte sédentaire.

Une majorité de vélivoles a noté, lors d'une envie d'uriner pressante en vol, une baisse de la concentration, une focalisation sur l'envie d'uriner, avec parfois la nécessité de changer de plan de vol voire de se poser en urgence. La mise en danger du vol a ainsi été évoquée pour 5% d'entre eux.

La vessie a une capacité de 300 à 600 ml et la sensation du besoin urinaire se fait ressentir à partir de 300 ml (60% de la capacité). Avec l'âge, le volume d'urine contenu diminue, entraînant des mictions plus fréquentes.

Ces mictions sont un acte réflexe et banal mais complexe au niveau du système nerveux. Elle a lieu normalement toutes les 3 ou 4 heures de jour. Lorsque le volume d'urine atteint 400/450 ml, la pression croît et une

envie pressante se fait sentir, pouvant atteindre une douleur si ignorée. La rétention peut entraîner spasmes, douleurs, nausées, vertiges et malaises. Un atterrissage dur avec la vessie pleine peut entraîner des dommages corporels importants.

On constate que les vélivoles sont peu nombreux à utiliser des dispositifs pour uriner permettant de ne pas lâcher les commandes.

Des dispositifs permettant une miction et le recueil des urines en vol sont pourtant à la disposition des vélivoles. Les sacs et bouteilles en plastique sont les plus utilisés par les hommes, l'étui pénien raccordé à une poche de recueil est peu utilisé (près de 15% de la population masculine de l'étude) bien qu'il soit considéré comme un moyen pour uriner en vol très adapté par les utilisateurs. Les couches sont utilisées par moins de 10% de l'échantillon, essentiellement par les femmes (48,8% d'entre elles) qui sont cepen-

dant près de la moitié (44%) à ne rien utiliser comme moyen de protection en vol - ce qui a pour conséquence une limitation de la durée des vols.

Quelques femmes vélivoles chevronnées (16,2%) utilisent également un urinoir semi-rigide, dispositif créé spécifiquement et semblant le plus souvent satisfaire aux besoins.

Pour un peu plus d'un tiers des vélivoles concernés (35,7%), le fait d'être parfaitement équipé pour uriner n'empêche pas l'impossibilité de la miction,

avant tout pour des motifs de blocage psychologiques connu sous le nom de parurésie. Les recommandations du docteur Pierre Raynal portent sur l'intégration du sujet "miction en vol" à la formation initiale des pilotes, l'installation d'un dispositif pour uriner sur les planeurs, l'adaptation d'équipements pour les pilotes.

L'étude peut être consultée sur le site ato.cnv.net et le docteur Pierre Raynal peut être contacté via pieraynal@gmail.com



Actions vitales !

Le bulletin de liaison des instructeurs*

Retrouvez l'actualité de la commission Formation-Sécurité, les dernières évolutions réglementaires, des articles relatifs aux facteurs humains et à la pédagogie, l'analyse d'un événement sans oublier des documents à afficher dans vos clubs...

"Actions vitales !" à télécharger sur <http://www.ato.cnv.net/logiciels/actions-vitales>

* que tout le monde doit lire !

