

REPÈRE : 13.12  
EDITION N°2  
NP011/92.MB.VBZ  
DATE 25/01/92

---

## 13.12 MEDECINE AERONAUTIQUE - PROBLEMES DE FATIGUE

---

### Mise en garde contre la FATIGUE AVANT LES VOLS :

Il a été constaté par le Pr GRAVELINE (Médecin Ophtalmologique du CEMPN de Marseille) qu'après un long voyage en voiture, l'acuité visuelle peut être diminuée de 3/10ème durant 1/2 journée. Tout voyage prolongé (convoyage de +500 Km - surtout la nuit) peut entraîner une FATIGUE nerveuse inconsciente, étant vraisemblablement la cause de 1 et peut-être 2 morts en planeur cette dernière année. D'où la nécessité de ne pas voler SOLO le jour de l'arrivée d'un grand parcours, surtout si ce dernier s'est effectué de nuit.

### Problème de perte de poids en vol :

Une perte de poids de 3% (déshydratation en vol) entraîne une perte des capacités intellectuelles et physiques de 30%, affirmation constatée par les pilotes de l'équipe de France aux U.S.A.

Voir Conférence Médecine et Vol à Voile 91.

**Profiter de l'hiver pour travailler votre CONDITION PHYSIQUE** (gymnastique, footing, vélo, natation) en vue des vols prolongés et de la compétition !

**Toute la Commission Médicale vous souhaite  
de bons vols...en SECURITE**

pour le Président de la  
Commission Médicale  
Michel BIDAUD  
Le Directeur

  
Yves POLLET