

Bruxelles, 28 juin 2016

Passez de bonnes vacances grâce à ces 10 conseils contre la peur de l'avion!

Les vacances sont là! Les grandes transhumances estivales débutent dès demain et s'effectueront souvent en avion. Pour vous aider à passer de bonnes vacances, même si vous angoissez à l'idée de voyager en avion, British Airways vous dispense 10 précieux conseils.

✈ Des turbulences? Pas de quoi s'inquiéter.

Les turbulences sont inconfortables, mais jamais dangereuses. Durant un vol, elles sont tout à fait normales.

✈ Maîtrisez votre respiration

Il existe des techniques pour maîtriser votre respiration et vous relaxer. N'hésitez pas à les utiliser.

✈ Détendez-vous les muscles

Combinez le contrôle de votre respiration à des exercices musculaires pour détendre et relaxer vos muscles.

✈ Les avions adorent voler

Un avion, c'est fait pour voler! La stratosphère est aussi l'environnement de travail habituel des pilotes et de l'équipage.

✈ Un avion est aussi un planeur

Dans l'hypothèse tout à fait improbable de panne de tous les réacteurs, un avion peut planer. Ainsi, s'il se trouve à 30.000 pieds, il pourra aisément planer sur 160 kilomètres.

✈ Diversifiez vos activités

À bord, changez d'activité toutes les demi-heures: regardez un film, lisez un livre, écoutez de la musique, écrivez une lettre, etc.

✈ Faites confiance aux pilotes

Les pilotes sont soumis à une rigoureuse procédure de sélection. Ils sont parfaitement entraînés et doivent confirmer tous les six mois leur brevet en simulateur!

✈ Faites confiance à l'appareil

Les avions commerciaux sont remarquablement entretenus et sont contrôlés avant chaque vol par les pilotes et des ingénieurs.

✈ Buvez beaucoup d'eau, évitez les sucres

La déshydratation favorise la nausée, qui est aussi un symptôme classique de l'angoisse. Buvez donc suffisamment d'eau. Évitez aussi l'excès de sucres, qui perturbent votre organisme.

✈ Utilisez votre imagination

Pensez aux bons moments qui vous attendent à destination: une plage ensoleillée, une fructueuse réunion d'affaires ou votre retour à la maison, auprès de vos proches.

Via le programme 'Flying with Confidence', British Airways aide ses passagers à surmonter leur angoisse de l'avion et leur permet ainsi de découvrir le monde. Le commandant Steve Allright dispense de précieux conseils pour surmonter cette angoisse. Au cours des 30 dernières années, il a aidé plus de 50.000 personnes à voyager le cœur plus léger.

###

À propos de British Airways

British Airways fait partie de l'International Airlines Group, principal transporteur du Royaume-Uni et l'une des plus importantes compagnies aériennes au monde. Basé à London Heathrow, l'aéroport international le plus fréquenté du globe, British Airways transporte quelque 36 millions de voyageurs par an avec une flotte de 270 avions, desservant 199 destinations dans 75 pays dans le monde entier.

British Airways investit dans de nouveaux appareils, cabines plus performantes, espaces lounge plus élégants et nouvelles technologies pour des voyages toujours plus confortables, tant au sol que dans les airs.

Pour plus d'informations à propos de British Airways, consultez la page ba.com ou Twitter [@british_airways](https://twitter.com/british_airways).

Pour de plus amples informations, veuillez prendre contact avec :

Indra Alex - Grayling Belgium

GSM: + 32 475 76 84 33

E-mail: indra.alex@grayling.com