



la fiche conseil

le mal des transports



En bateau, en avion, en voiture ou en train, les maux de voyage guettent petits et grands. Nos conseils pour les prévenir et les apaiser.

Comment le corps réagit

Fatigue, faim, froid et frousse... Pour les marins, le principe des 4 F reste l'explication la plus évidente du mal de mer. Du côté des scientifiques, le déclencheur du mal de mer - appelé aussi cinétose - s'explique par une absence de synchronisation entre le corps, l'oreille interne et les yeux qui envoient des signaux contradictoires au cerveau. Par exemple, lorsqu'une personne lit en voiture : alors qu'elle reste immobile à lire, ses yeux captent des signaux extérieurs. Le cerveau, qui reçoit des informations contradictoires est déphasé et traduit ce déséquilibre par des vertiges, une source de nausées. A noter que si 20 % de la population y est sujette, les femmes seraient plus sensibles aux maux de voyage que les hommes et les enfants de 2 à 12 ans comme les personnes âgées semblent particulièrement concernés.

Ce que vous pouvez faire vous-même

Le cerveau a la capacité de s'adapter et c'est heureux. En croisière notamment, habitude oblige, le mal de mer devrait s'apaiser après quelques jours. En matière de prévention, diverses consignes permettent de lutter efficacement contre les maux de voyage:

- En fonction du moyen de transport, privilégiez certaines places. En voiture, choisissez le siège passager avant ou... conduisez. En bateau, préférez le centre. En avion, près d'une aile ou encore en train, à côté d'une fenêtre et en bas s'il comporte deux étages.
- Ne partez pas l'estomac vide : avant de partir, mangez un repas léger.
- Si vous êtes nerveux, pratiquez quelques exercices de relaxation à même de calmer votre respiration.
- Durant le transport, renoncez à lire.
- Durant le voyage, gardez la tête droite et concentrez-vous sur un point fixe à l'horizon.
- Debout en bateau, assurez votre stabilité en écartant légèrement vos pieds sur le plancher.
- Méfiez-vous des odeurs (parfums, épices, cuisine...) et évitez l'alcool.
- Outre divers remèdes proposés en officine, diverses solutions existent, telles que bracelet d'acupuncture ou encore lunettes « boarding ring ». Bordées d'anneaux remplis d'un liquide bleu qui reste en permanence à l'horizontale, elles rétabliraient l'équilibre de notre oreille interne.

Le conseil plus

La racine de gingembre est bien connue pour combattre les maux de voyage : en huile essentielle sur un morceau de sucre (1 goutte) ou confite, à grignoter régulièrement avant et pendant le trajet. L'homéopathie offre également des pistes intéressantes : Cocculus, Tabacum, Nux vomica ou encore certaines préparations spécifiques. Demandez conseil à votre pharmacien.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

