

Que faire contre le mal des transports ?



Nausées, sueurs froides, maux de tête, vomissements... Les départs en vacances s'accompagnent pour certains des sensations désagréables du mal des transports. Heureusement, des solutions existent.

Tout savoir sur le Mal des Transports



Scannez-le

UN CONFLIT SENSORIEL

Le mal des transports provient d'un conflit entre les informations visuelles et celles perçues par l'oreille interne.

Par exemple, lorsque vous regardez une carte routière, votre image visuelle est fixe, tandis que votre oreille interne capte les accélérations et les virages.

C'est précisément pourquoi on recommande au

sujet sensible au mal des transports de regarder par la vitre, pour mieux coordonner les informations visuelles à celles de l'oreille interne.

Cet équilibre qui nous permet de situer notre corps dans l'espace dépend de la vision et de l'oreille interne, mais également de notre perception des mouvements, renseignée par nos muscles, nos appuis, c'est ce que l'on

proprioception. C'est en s'appuyant sur ce dernier intervenant qu'est née l'idée selon laquelle l'activité physique, bien connue pour améliorer l'équilibre, pouvait aider à régler le conflit entre les informations visuelles et de l'oreille interne et donc la sensibilité au mal des transports.

On a effectivement constaté que le mal des transports était moindre chez les personnes ayant pratiqué des activités sportives avant l'âge de 18 ans, notamment type judo ou trampoline, c'est-à-dire les activités qui font le plus travailler l'équilibre corporel.

LES MÉDICAMENTS CONTRE LE MAL DES TRANSPORTS

Concernant les médicaments, il en existe plusieurs catégories : antihistaminiques, amphétamines, scopolamine, antiémétiques. Certains sont plus efficaces que d'autres et cela varie selon les circonstances.

Attention, la plupart d'entre eux présentent des contre-indications, notamment chez les femmes enceintes et les enfants. Et ils ne permettent généralement pas de mettre en place des mécanismes d'habituation.

LES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

Elles ont l'avantage de permettre la guérison en quelque sorte car elles aident à prévenir les troubles grâce à un processus d'apprentissage. De telles thérapies aident à remplacer un comportement aberrant par un autre mieux adapté.

A noter que cette thérapie cognitive et comportementale s'attaque tout aussi efficacement aux autres phobies : sociales, claustrophobie, peur des araignées, etc.

QUELQUES CONSEILS

Certaines précautions simples permettent aussi d'aider à prévenir l'apparition du mal des transports.

Il est plus fréquent le matin que l'après-midi : voyagez alors préférentiellement en deuxième partie de journée.

Voiture, avion, bateau, train, bus... tous les modes de transport peuvent nous rendre malade : malaise général, transpiration, pâleur, somnolence, salivation, ralentissement du rythme cardiaque puis nausées et vomissements.

Suivez ces quelques conseils contre le mal des transports.

- Évitez autant que possible les facteurs favorisant le mal des transports : mauvaises odeurs (tabac, cuisine, goudron, essence, etc.), confinement, bruits agressifs, fatigue, anxiété, chaleur...
- Mangez léger avant le départ. S'il ne faut pas partir le ventre vide (il se contracte plus facilement), il ne faut pas non plus faire un repas trop copieux ni trop gras. Privilégiez les sucres lents (riz, pâtes...). Ne prenez pas d'alcool.

- Voyagez au frais : aérez au maximum, installez-vous près d'une fenêtre entrouverte, voire sur le pont du bateau.

- En avion ou en bus, placez-vous au milieu, les mouvements y sont moindres. En voiture ou en bateau, installez-vous à l'avant.

- Limitez votre attention visuelle : pas de lecture, de vidéos ni de jeux électroniques.

- Placez-vous et regardez toujours dans le sens de la marche. En voiture, regardez par la vitre de devant (par le pare-brise). Fixez à l'extérieur un point à l'horizon. Essayez de stabiliser votre regard.

- Sur un bateau, participez aux manœuvres, impliquez-vous pour vous occuper l'esprit. En voiture, prenez le volant. Le conducteur n'a pas mal au cœur car il anticipe les mouvements.

- Mâchez du chewing-gum.

- Buvez souvent par petites gorgées (de l'eau ou du sirop).

- Si possible, faites des pauses toutes les 2 heures et allez vous dégourdir les jambes.



A noter

Il existe également des solutions douces comme des compléments alimentaires, l'homéopathie ou les bracelets antinauséux. Demandez conseil à votre pharmacien.