

LE MAL DES TRANSPORTS

Que ce soit sur terre, sur mer ou dans les airs, le mal des transports est une affection fréquente qui concerne plus de 3 millions de français, essentiellement les enfants de 3 à 12 ans et les femmes. Une personne sur 3 dit ressentir, au moins une fois dans sa vie, les symptômes du mal des transports. En voiture, 3 à 5% des personnes sont malades, 25-30% en mer et entre 0,5 et 20% selon le type d'avion.

DÉFINITION

Le mal des transports encore appelé cinépathie, cinétose ou naupathie représente l'ensemble des troubles survenant lors d'un voyage suite aux mouvements réels ou apparents du véhicule.

CAUSES

Le labyrinthe situé au niveau de l'oreille interne informe le cerveau sur la position du corps dans l'espace. Lors d'un transport le corps est immobile mais il se déplace dans l'espace, dans ce cas le cerveau reçoit des informations contradictoires ce qui est à l'origine du malaise.

Certains facteurs peuvent favoriser sa survenue: estomac trop plein ou vide, tabac, alcool, fatigue...

SYMPTÔMES

Le mal des transports se traduit par une sensation de mal être caractérisée par différents signes:

- bâillements,
- nausées,
- céphalées,
- vertiges,
- sueurs,
- pâleur,
- lipothymie...

Mais chez certaines personnes, des symptômes plus importants se manifestent:

- vomissement,
- hyperthermie,
- réduction du flux sanguin cutané,
- tachycardie,
- augmentation de la ventilation pulmonaire,
- hypersalivation,
- mydriase,
- état syncopal,
- prostration,
- perte de connaissance par hypoglycémie ou hypotension.

TRAITEMENTS

Les traitements qui existent pour la cinépathie sont tous préventifs:

- antihistaminiques comme la diphenhydramine,
- parasympholytiques telle que la scopolamine,
- atropine,
- antinauséeux classiques.

Attention, la plupart de ces traitements ont des effets secondaires (sommolence, trouble de la vision, sécheresse buccale...), leur utilisation est donc déconseillée chez le conducteur.

La cocculine, traitement homéopathique, peut être administrée en 2 à 3 doses (la veille, le jour du départ et en cas de malaise) et n'entraîne pas d'effet secondaire.

PRÉVENTION ET CONSEILS À L'OFFICINE

En cas de mal des transports, recommandez à vos patients de:

- bien dormir et manger légèrement avant le voyage,
- boire sucré mais éviter l'alcool et le tabac,
- rester calme et s'allonger,
- s'installer dans le sens de la marche et rester concentré sur l'horizon,
- ne pas lire,
- ne pas trop bouger la tête,
- et surtout, ne pas penser au mal être.

En bateau, conseillez à vos patients de:

- s'installer au centre du navire là où c'est le plus stable,
- être dans une zone aérée,
- éviter de regarder les mouvements ou le sillage du bateau,
- fixer l'horizon.

En voiture, la place avant à côté du conducteur est recommandée pour les personnes malades.

SITES WEB

<http://www.vulgaris-medical.com>

<http://www.medecine-et-sante.com/voyages/maldestransports.html>