Mal des transports : partez sereins !

À savoir

Le mal des transports peut survenir dans tous les moyens de transports : voitures, bus, train, bateau et plus rarement en avion.

Il se manifeste par une envie de vomir, voire des vomissements, une sensation de malaise, une pâleur du visage et des sueurs.

Très fréquent chez l'enfant, il s'améliore en général à l'adolescence.

Nos conseils

En pratique

Le meilleur traitement est la prévention.

► **Les anti-vomitifs à base d'anti-histaminiques en comprimés :**

- En l'absence de contre-indications, prenez-les 1 à 2 heures avant le départ, et renouvelez la prise toutes les 6 heures en cas de voyage prolongé.
- Ne les utilisez pas avant l'âge de 6 ans (des sirops existent pour les enfants entre 2 et 6 ans)
- Attention si vous devez conduire, ils sont susceptibles de provoquer une somnolence.

► **Le traitement homéopathique sous forme de comprimés ou de doses de granules :**

- Commencez la veille du départ
- Renouvelez une heure avant et au moment du départ

Adoptez les bons réflexes

Pendant le voyage :

- ▶ Installez-vous si possible à l'endroit qui bouge le moins : à l'avant d'une voiture, au milieu d'un avion ou d'un bateau. Ne lisez pas, ne regardez pas un écran.
- ▶ Fixez un point fixe à l'horizon ou mieux, prenez le volant si possible!
- ▶ Sur la route, arrêtez-vous régulièrement.
- ▶ Fractionner vos repas en petites collations régulières.
- ▶ Aérer le véhicule, ne mettez pas le chauffage trop fort, sortez sur le pont du bateau.
- ▶ Evitez de respirer les gaz d'échappement ou la fumée de cigarette.

Pour aller plus loin

Avant de partir :

- ▶ Reposez-vous, la fatigue favorise le mal des transports.
- ▶ Mangez léger mais ne partez pas le ventre vide.
- ▶ Eviter l'alcool et le tabac.
- ▶ Détendez-vous, le stress n'arrange rien !
- ▶ Prévoyez le pire avec un sac et des lingettes rafraîchissantes.
- ▶ Si vous voyagez avec un jeune enfant, prévoyez un soluté de réhydratation en cas de vomissements importants.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Quand les traitements proposés ci-dessus restent sans effet. Le médecin peut dans certains cas prescrire des patchs qui se collent derrière l'oreille 6 à 12 heures avant le départ.