



BIEN VIVRE *l'été*



Mettez un frein au mal des transports

Vertiges, nausées, vomissements... Gare à ce que le voyage ne vire au cauchemar ! Le point avec le Dr Philippe Goëb, généraliste et phyto-aromathérapeute.

santé

Un Français sur quatre (selon l'enquête Post Test Toluna de juillet 2014) serait concerné par le mal des transports (bateau, voiture, voire train et avion). Les enfants de 2 à 12 ans et les femmes sont les plus touchés. Cela commence par un besoin d'air et de mouvement. Puis l'on devient pâle, et le rythme cardiaque s'accélère. On salive davantage, on a des vertiges, des nausées, des vomissements... Et plus on est anxieux, plus on risque d'être nauséux ! On peut être malade en bateau et pas en voiture. En revanche, quand on est incommodé en voiture, il est fréquent qu'on le soit aussi en bateau ou en avion.

Un conflit sensoriel

À l'origine de ce trouble, une réponse inadaptée du cerveau due à un conflit sensoriel. Le cerveau reçoit des informations contradictoires de trois capteurs sensoriels : les yeux, les articulations/muscles et le vestibule, une partie de l'oreille interne. Conséquences : il

enregistre cette situation inhabituelle et enclenche une réaction d'alerte, d'où la survenue de symptômes.

Les bonnes attitudes

Dormez suffisamment la nuit précédant le voyage. Le jour J, mangez légèrement et évitez de boire de l'alcool. Si vous voyagez en voiture, asseyez-vous confortablement à côté du conducteur. Gardez la tête droite et fixez un point devant vous. Abstenez-vous de lire. Si vous partez en bateau, rapprochez-vous du centre de gravité (milieu du bateau). Dans tous les cas, buvez

suffisamment d'eau et détendez-vous : adoptez une respiration abdominale profonde. Côté médicaments, les anti-histaminiques peuvent être utiles (à prendre une demi-heure à une heure avant le départ). Attention, depuis octobre 2015, certains ne sont disponibles que sur ordonnance. Par ailleurs, ces médicaments entraînent une somnolence : ne les prenez donc pas si vous conduisez.

L'homéopathie peut être une aide précieuse, d'autant qu'elle n'entraîne pas d'effets secondaires : misez sur Cocculine (2 comprimés 3 fois par jour, la veille et le jour du voyage). Il existe aussi des bracelets d'acupression (Sea-Band), à porter à chaque poignet. Ils sont dotés d'une boule blanche qui stimule un point d'acupuncture sur les poignets (voir page 68). 

CHRISTINE ANGIOLINI

Les remèdes naturels

» **LES HUILES ESSENTIELLES** de menthe poivrée et de citron zeste préviennent et soulagent les symptômes du mal des transports. Prenez une goutte de chaque (dans un peu de miel, sur une moitié de sucre ou un comprimé neutre mais pas avec de l'eau, car elles ne sont pas hydrosolubles) un quart d'heure avant le départ. Puis renouvelez l'opération une ou deux fois au cours du voyage. Par ailleurs, les compléments alimentaires à base de racine de gingembre ont des vertus antinauséuses. Enfin, les fleurs de Bach, remèdes naturels qui régulent nos émotions, peuvent être utiles (élixir Voyages aux fleurs de Bach, Élixirs & Co ; 4 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour, 3 jours avant le départ et le jour du voyage).

DR ANTONIO GUILLEM / ISTOCK



D'ABORD, ON SE DÉTEND.
Car plus on est anxieux, plus on risque d'être nauséux !