

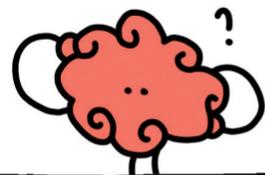
Malade dans les transports, mais pourquoi ?

Il y a plus de deux mille ans, Hippocrate - le père de la médecine - décrivait déjà le mal des transports. À l'époque, les gens ne se déplaçaient bien sûr ni en voiture, ni en avion, ni en train, mais en bateau. Et parfois, cela les rendait malades. Voici pourquoi.



Je ne me sens pas très bien

Certaines personnes ont la nausée, vomissent ou ont des étourdissements lorsqu'elles voyagent. Parfois, ces signes s'accompagnent d'une sensation de chaleur, de pâleur, de transpiration, d'une augmentation de la salivation, d'hyperventilation (due à une respiration plus rapide), de mal à la tête, de fatigue, voire de malaises. Peut-être as-tu aussi ressenti ces sensations désagréables sur un manège, un tourniquet, en regardant un film 3D ou en jouant aux jeux vidéo ?



Pourquoi je me sens mal ?

Pour maintenir notre équilibre, le cerveau tient compte des signaux qui lui sont envoyés par les yeux, l'oreille interne - où se loge le système vestibulaire qui contribue au sens de l'équilibre (lire en page 41) - et la proprioception, qui est le sens du mouvement et de la position du corps. Lors d'un déplacement en voiture, en bateau ou en train par exemple, le cerveau peut recevoir des signaux contradictoires : ça bouge et ça ne bouge pas en même temps. C'est cette confusion qui est à l'origine des symptômes du mal des transports.

Experte

Dre Fabiola Stollar, cheffe de clinique au Service de pédiatrie générale

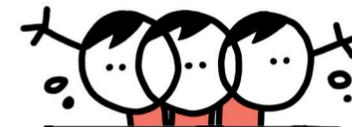
En partenariat avec

RTS Découverte



Le savais-tu ?

Le système vestibulaire est un organe sensoriel qui ressemble à un labyrinthe. C'est en partie grâce à lui qu'on se repère dans l'espace et qu'on tient en équilibre. Il permet de stabiliser le regard lors de mouvements.



Voiture, bateau, écran...

Si tu lis en voiture par exemple, tes yeux renvoient au cerveau des informations visuelles fixes, alors que ton oreille interne perçoit les mouvements de la voiture, d'où un sentiment de malaise. Fixer ton regard sur la route permet de retrouver la concordance entre les différents sens (visuel, équilibre, proprioception). C'est pareil en bateau lorsque tu ressens le mouvement des vagues mais que le paysage ne bouge pas. Cela peut même se produire lorsque tu joues aux jeux vidéo. Sur l'écran, plein de choses bougent alors que ton corps est immobile.



Est-ce que cela va passer ?

Cela peut être désagréable, mais c'est transitoire. Le corps a besoin d'un peu de temps (environ 36 à 72 heures) pour que tout redevienne normal et que les symptômes disparaissent.



Quelles solutions ?

Quel que soit le moyen de transport, essaie de regarder un point fixe, comme l'horizon, pour faire correspondre ce que tu vois à ce que tu ressens. Évite de lire ou de regarder un film. Choisis bien ta place : de préférence un siège orienté vers l'avant. En bateau, installe-toi là où c'est moins mouvementé. Au cinéma, assieds-toi plutôt derrière. Tu peux aussi contrôler ta respiration, en la ralentissant, éviter les mouvements de tête brusques ou écouter une musique agréable.

Et si cela ne suffit pas ? Il existe des médicaments contre le mal des transports qui peuvent être utiles avant un long voyage. Mais ils ont parfois des effets secondaires (sommolence, bouche sèche, rougeurs, etc.). Attention à toujours demander l'avis du médecin.

