



En bateau, en avion ou en voiture, tout le monde souffre au moins une fois dans sa vie du mal des transports. Généralement sans gravité, ce malaise peut pourrir la vie de ceux qui y sont très sensibles...

CANDICE LEBLANC

# MAL DES TRANSPORTS: tous dans la même galère!



Personne n'est à l'abri du mal des transports. Un marin aguerri peut avoir le mal de mer. Un pilote le mal de l'air. Un routier, relégué à l'arrière d'un véhicule, le mal de voiture. Un usager de la STIB peut un jour se trouver mal dans le tram. Les spatonautes sont souvent sujets au mal de l'espace. Sans oublier ceux et celles qui, au sortir d'une attraction du type montagnes russes, se mettent à vomir... Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres: les enfants, les femmes enceintes, les migraineux, les danseuses classiques



## LE MAL DE L'ESPACE

En apesanteur, les astronautes peuvent souffrir de cinétose. Avec un danger: les vomissements peuvent aller se plaquer sur des câbles électriques et les dégrader. Raison pour laquelle la première chose que les astronautes apprennent, c'est... vomir dans les sachets prévus à cet effet!

(très sensibles à l'équilibre) ainsi que les personnes qui souffrent de problèmes d'équilibre. Mais, a priori, qu'elle soit ponctuelle ou chronique, la cinétose, ou mal des transports, est universelle.

### Quand nos sens se contredisent

«Notre système d'équilibre est basé sur la vision, l'oreille interne, le cervelet et la sensibilité dans nos pieds», explique le Dr Valérie Wiener, ORL à Saint-Luc. «L'ensemble des informations fournies par ces éléments nous permet de tenir debout. La cinétose survient quand ces informations sont divergentes, voire contradictoires.» Exemple: vous êtes assis à l'arrière d'une voiture et vous lisez un magazine. Vos pieds ne bougent pas et vos yeux, fixés sur le texte, non plus. Par contre, votre oreille interne sent bien que vous êtes en mouvement! Idem dans une cabine de bateau ou dans un avion: quand il y a conflit entre vos sens, quand les informations transmises au cerveau sont contradictoires, vous êtes susceptible de souffrir de cinétose.

### Des symptômes ponctuels, mais désagréables!

Nausées, vomissements, transpiration excessive, pâleur, voire maux de tête... les symptômes durent le temps du voyage, mais il arrive que l'on se sente patraque pendant encore quelques heures. La cinétose en elle-même n'est pas dangereuse, ce sont les circonstances du malaise qui peuvent l'être. «Si vous avez le mal de mer juste avant de faire de la plongée sous-marine et que vous vomissez dans votre masque, vous risquez la noyade!», prévient le Dr Wiener. «Par ailleurs, être ultrasensible au mal des transports peut fortement vous handicaper au quotidien. Imaginez une personne malade à chaque fois qu'elle prend les transports en commun! Ou un enfant qui vomit après quelques minutes en voiture?»

### Des traitements?

Heureusement, pour ces cas extrêmes, il existe des solutions. Outre prendre des médicaments (homéopathiques ou non), la personne victime de mal des transports sévère peut faire de la kinésithérapie vestibulaire, centrée sur l'équilibre. Celle-ci a pour but de rééduquer l'oreille interne, un des principaux centres de l'équilibre. «Il faut, selon les cas, entre cinq et vingt séances d'exercices et de simulations pour obtenir un résultat. Les premières sont assez pénibles puisque les patients sont confrontés aux situations qui les rendent malades. Toutefois, cette méthode améliore grandement le problème. C'est d'ailleurs la seule qui peut apporter une guérison complète.» //

BON À SAVOIR

Le mal des transports étant un trouble de l'équilibre lié à l'oreille interne, sa prise en charge relève de l'oto-rhino-laryngologie. À Saint-Luc, les trois ORL spécialisées dans le domaine (le Dr Valérie Wiener, le Pr Naima Deggouj et le Dr Sara Castelein) travaillent en étroite collaboration avec une demi-douzaine de kinés vestibulaires basés à Bruxelles.

© iStockphoto

BON À SAVOIR

Pour lutter contre le mal des transports, voici quelques trucs et astuces:

- ⊕ respirez de l'air frais;
- ⊕ regardez l'horizon;
- ⊕ en voiture, en car ou en bateau, installez-vous à l'avant;
- ⊕ dans les heures qui précèdent le voyage, évitez les repas lourds, ainsi que l'alcool;
- ⊕ abstenez-vous de lire, de jouer à un jeu vidéo ou de regarder un film tant que vous êtes en mouvement;
- ⊕ par contre, écoutez de la musique via des écouteurs; c'est très efficace contre le mal des transports! À bon entendre...