



Mal des transports

De quoi s'agit-il ?

Le mal des transports survient lorsque le cerveau reçoit **des informations contradictoires**, d'une part **de nos yeux** et d'autre part de **notre organe de l'équilibre** (organe vestibulaire). Quand on est dans une voiture en mouvement, nos yeux enregistrent ce mouvement, tandis que pour notre organe vestibulaire on demeure en place, sans bouger, ce qui occasionne une confusion qu'on appelle le mal des transports.

Quelle est sa fréquence ?

Environ **une personne sur trois** souffre du mal des transports. Chez les enfants, il survient surtout **entre l'âge de 2 et 12 ans**, rarement ou jamais avant les 2 ans. Les **femmes adultes** en souffrent plus souvent que les hommes, surtout pendant les règles et la grossesse. La tendance au mal des transports diminue en voyageant régulièrement et en devenant plus âgé.

Comment le reconnaître ?

Vous souffrez progressivement **de nausées** et devez vomir. Votre peau pâlit, vous **transpirez et avez des sueurs froides**. Parfois, vous devez bâiller et soupirer, et vous **produisez plus de salive**. Des vents, des renvois, de la constipation ou de la diarrhée sont aussi possibles.

Comment le diagnostic est-il posé ?

La description des plaintes est caractéristique. Aucun examen complémentaire n'est nécessaire.

Que pouvez-vous faire ?

Prenez un **repas léger** avant de partir, et **buvez beaucoup d'eau** en cours de route. Évitez l'alcool. La meilleure place dans la voiture **est à l'avant**. Portez le regard **droit devant vous** et regardez un point au loin. Poser la tête sur un appui-nuque peut être utile. Si vous voyagez en bateau ou en avion, restez **dans la partie centrale**. Sur un bateau, il est préférable de rester sur le pont et de **regarder vers l'horizon**. En mer, les symptômes disparaissent au bout de 2 à

3 jours. Il est recommandé de ne pas laisser les enfants lire pendant un trajet en voiture. Si besoin, allongez-les en leur disant de fermer les yeux. Il faut veiller à avoir de l'air frais, une bonne **ventilation** et à porter des vêtements chauds et larges.

Que peut faire votre médecin ?

Si vous êtes facilement sujet au mal des transports, le médecin peut vous prescrire un **médicament**. Son premier choix se portera sur **un antihistaminique**, généralement le dimenhydrinate. Le métoclopramide peut être envisagé. Prenez ces médicaments avant le voyage. Évitez d'en consommer de manière routinière parce que cela peut réduire leur action à terme.

Rédaction le 17 janvier 2020.

Dernière mise à jour le 17 janvier 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/mal-des-transports>



Liens Utiles

- Métopropramamide
<https://www.cbip.be/fr/keywords/m%25C3%25A9toclopramide?type=substance>
- Dimenhydrinate
<https://www.cbip.be/fr/keywords/dim%25C3%25A9nhydrate?type=substance>
- Antihistaminiques
<https://www.cbip.be/fr/chapters/13?frag=12336>
- Mal de mer, mal des transports
<http://www.mongeneraliste.be/actualites/mal-de-mer-mal-des-transports>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00171>
- Mal des transports
<https://www.cbip.be/fr/articles/query?number=F45F05D>