

## Le mal des transports



**Le mal des transports est désagréable mais on peut souvent l'éviter ou le limiter sans prendre de médicament.**

### Des sensations désagréables

- Le mal des transports, parfois nommé "mal au cœur", survient généralement dans un moyen de transport : en voiture (surtout à l'arrière) ou en train, en bateau, en avion, etc.
- Il est attribué à une discordance entre les informations transmises au cerveau par l'œil et par les autres systèmes qui renseignent sur la position et les déplacements du corps. Suivant les cas, il provoque un inconfort abdominal, des nausées, des vomissements, des sensations de vertige, une pâleur ou des sueurs froides. Souvent, il diminue avec le temps, même quand le voyage se poursuit.

### Prévention sans médicament

- En position assise, il est préférable de se placer dans le sens de la marche, à l'endroit le plus stable du véhicule : à l'avant d'une voiture ou d'un train, au centre d'un bateau ou d'un avion. En voiture, demander au conducteur de conduire avec "souplesse".

- Pour limiter le mal des transports, mieux vaut se relaxer, regarder l'horizon ou un objet lointain, éviter les mouvements de tête, fixer son attention sur de la musique, un jeu, une discussion, etc. Éviter de lire ou de regarder à l'intérieur du véhicule.

### Médicaments : avant le départ

- Certains médicaments sont à éviter, en raison de leur faible efficacité contre le mal des transports ou de leurs effets indésirables : la *métopimazine*, la *scopolamine* et, parmi les antihistaminiques, ceux qui sont utilisés comme "antiallergiques". Et ne pas utiliser la *dompéridone* et le *métoclopramide* plus dangereux qu'utiles.
- L'efficacité des traitements homéopathiques n'est pas démontrée, mais les hautes dilutions (au-delà de 9 CH) semblent sans effet indésirable. L'efficacité du gingembre contre le mal des transports n'est pas non plus démontrée.

- Contre le mal des transports, certains médicaments "antihistaminiques sédatifs" sont à prendre de préférence quelques dizaines de minutes avant le départ. Afin d'éviter la persistance des effets indésirables (notamment sédatifs) après le voyage, choisir le médicament en fonction de la durée d'action. Chez les adultes, 25 mg de *diphénhydramine*

ou 50 mg de *diméthylhydrinate* agissent pendant 6 à 8 heures ; 25 mg de *méclozine* agissent pendant environ 24 heures. Ces doses sont à diviser par 2 pour les enfants âgés de 6 ans à 12 ans, et à diviser par 4 chez les enfants âgés de 2 ans à 6 ans.

- Pendant la grossesse, préférer la *doxylamine*, mieux connue et semblant sans risque important, bien qu'elle ne soit pas officiellement autorisée dans cette situation.
- Ces médicaments "antihistaminiques sédatifs" provoquent parfois une somnolence ou une agitation, des troubles du rythme cardiaque, une baisse de la pression artérielle, etc. À éviter chez les personnes âgées. Attention au risque de somnolence chez les conducteurs.
- Les "antihistaminiques sédatifs" interfèrent avec de nombreux médicaments et certaines maladies : se renseigner auprès d'un professionnel de santé avant d'en prendre.

©Prescrire - janvier 2015

#### Sources :

- "Le mal des transports, en bref" Idées-Forces Prescrire mises à jour novembre 2014.
- "Le mal des transports : prévention et traitement" Idées-Forces Prescrire mises à jour novembre 2014.