



Comment éviter le mal de mer en voyage ?

En voyage, j'aime parcourir le monde tant sur la terre ferme que sur la mer. Pourtant celle-ci m'a souvent offert quelques déboires et des souvenirs houleux. Mon anniversaire en direction d'[une île paradisiaque en Tanzanie](#), [mon observation des dauphins en Algarve](#) ou bien [mon initiation à la plongée au Honduras](#), autant de moments où le mal de mer m'a foudroyé et harcelé.

Alors au fur et à mesure du temps, j'ai pris le temps de me renseigner sur les solutions pour l'éviter au maximum et profiter à fond du grand océan. Voici les solutions naturelles ou médicamenteuses que j'ai moi-même expérimenté ou glané pour de futures balades en mer. Vous pouvez les lire dans l'article suivant ou les écouter sous forme de podcast (appuyez sur le player ci-dessous).

[Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !](#)

La minute scientifique, mais c'est quoi le mal de mer ?

Vous avez la nausée qui monte inexorablement dès que le bateau comment à tanguer, à gîter ? Ou même quand vous restez à la surface de l'eau en nageant ou en vous préparant à plonger ? La fatigue vous envahie et vous commencer à vous insulter en vous demandant, mais qu'est-ce que je fous là ! Pourquoi je me suis embarqué dans cette galère ? Je vais mourir, j'en peux plus !

Eh bien vous faites partie des très nombreuses personnes victimes du mal de mer, la cinétose pour être plus exacte. C'est le même phénomène pour le mal des transports, qu'on soit en voiture, en train, en avion, en bateau... En cause, une différence d'appréciation entre votre vision et les mouvements perçus par votre oreille interne. Le manque de synchronisation entre les informations reçues par le vestibule de votre oreille interne, l'organe de l'équilibre et les mouvements perçus par votre vision, font partir votre cerveau en vrille.

Cette désynchronisation est provoquée par le fait que vous ne voyez pas la route, ou que les mouvements de votre véhicule sont difficiles à interpréter, à anticiper. Typiquement, sur un bateau...

La meilleure prévention sera donc de permettre à son cerveau de comprendre ce qu'il se passe.

[su_box title= »Quels sont les symptômes du mal de mer ? » box_color= »#ec7206?]- Problèmes digestifs, nausée, vomissement

- Fatigue
- Sueurs froides
- Vertiges
- Maux de tête[/su_box]

Quelques conseils de prévention pour éviter le mal de mer ou cinétose

Avant d'entrer dans les solutions directes du mal de mer, il est important de préparer le terrain pour éviter au maximum d'y être confronté.

Il y a en effet des facteurs qui peuvent favoriser le mal de mer ou l'intensifier, voici quelques conseils pour les éviter.

Pour cela il est important d'être dans de bonnes dispositions avant une sortie en mer. Contrairement à ce que l'on pourrait penser il faut **avoir bien mangé** (pas trop lourd tout de même) mais aussi **être bien hydraté. La fatigue et le stress sont aussi à bannir.**

Enfin même si vous êtes dans un lieu délicieusement paradisiaque et ensoleillé, en mer, on peut vite avoir froid à cause du vent. Alors je vous conseille de prévoir plusieurs couches de vêtements pour pouvoir ajuster votre tenue et **toujours avoir bien chaud**. La sensation de froid, en plus d'être désagréable, est un redoutable accélérateur de mal de mer.

Enfin, si vous avez le temps et le choix, je vous conseille de **repousser une balade en mer si les conditions de navigation ne sont pas les plus favorables**. Chacun est sensible à sa manière au mal de mer. Pour certains, même une mer impassible le rendra malade. Pour d'autres il faudra un peu plus de remous, à vous de jauger à partir de quel moment vous risquez le plus de déclencher un mal de mer.

[su_box title= »La règle des 4 F – éviter les facteurs aggravants » box_color= »#ec7206?]

Pour ne pas aggraver les symptômes du mal de mer, ou cinétose, il est bon d'éviter de ressentir :

- Fatigue
- Faim
- Froid
- Frousse[/su_box]

Méthodes médicamenteuses contre le mal de mer

Prévenir en préparant le terrain c'est bien mais cela ne suffit pas toujours. Ce sont pour autant souvent les méthodes les plus efficaces. Un recours intéressant si les autres méthodes plus naturelles ne fonctionnent pas, ou en complément si votre mal de mer est sévère.

Plusieurs **solutions médicamenteuses** existent pour annuler ou réduire le mal de mer (et par extension le mal des transports) :

- Les anti-émétiques : ce sont des médicaments contre la nausée qui suppriment ou atténuent donc le symptôme plutôt que la cause. C'est le type de médicament que j'utilise le plus souvent. Les deux avantages de ce genre de médicament c'est qu'on peut y avoir accès sans ordonnance et c'est un médicament que l'on retrouve immanquablement dans la trousse à pharmacie du voyageur.
- Les anti-histaminiques (Mercalm, Nausicalm, Nautamine etc...) sont aussi efficaces mais ils provoquent des somnolences. Ils sont désormais disponibles en France uniquement sous ordonnance. J'ai pu tester plusieurs de ces médicaments, ils se sont avérés bien souvent efficaces sauf pour des situations très mauvaises de navigation. Si vous avez des anti-histaminiques contre les allergies, ils peuvent être efficaces, mais pas toujours. Ceux qui ne provoquent pas de somnolence par exemple ne fonctionnent pas très bien. Cela dépend de la classe de l'anti-histaminique.
- L'homéopathie et la phytothérapie ou aromathérapie (huiles essentielles de menthe poivrée ou lavande), solutions que je n'ai pas encore testé.

- La scopolamine, sous forme de patch, qui bloque les capteurs de l'oreille interne. Ce système n'est disponible que sur ordonnance car il peut provoquer des effets secondaires graves. A prendre donc en concertation avec son médecin et sûrement dans des situations de mal de mer particulières.

Remarque : certains médicaments disponibles uniquement sur ordonnance en France sont librement accessibles dans d'autres pays. C'est donc à vous de voir en fonction de votre connaissance du produit et des conditions dans lesquelles vous allez l'utiliser. Je vous conseille tout de même d'en avoir discuté avec votre médecin une première fois avant de prendre un médicament que vous ne connaissez pas.

Demandez des *motion sickness pills* en pharmacie pour vous en procurer.

Dans tous les cas, faites donc attention aux médicaments que vous utilisez contre le mal de mer. Certains sont vraiment à proscrire pour des activités telles que la plongée, car provoquant des somnolences.

Méthodes physiques-mécaniques ou naturelles contre le mal de mer

Les bracelets d'acupuncture

Si vous n'avez pas envie d'ingurgiter des médicaments, il existe aussi des méthodes mécaniques. Dans mes recherches, je suis tombée sur le Bracelet acupuncture « Acu-pressing ». Un bracelet qui compresse une zone spécifique à votre poignet et soulage ainsi le mal de mer. J'avoue que j'étais un peu sceptique mais j'ai eu pas mal de retours positifs. Cela semble efficace pour le mal de mer modéré. A moins que l'effet placebo ne joue !

A tester... Faites nous un retour ! Les bracelets les plus réputés sont ceux produits par sea band, en version **adulte** ou **enfant**. Cela coûte une dizaine d'euros.

Les lunettes anti mal de mer – boarding ring

Autre dispositif encore plus innovant, les lunettes anti-mal de mer « **boarding ring** ». Ce sont des lunettes dans laquelle est ajouté un liquide bleu qui se déplace en fonction du mouvement de la mer de manière à l'annuler et conserver un horizon bien droit. Ainsi l'oreille interne s'en trouve moins chamboulée. Ces lunettes m'intriguent assez. J'ai lu de nombreux témoignages positifs à leur sujet. Leur durée de vie est de quelques années puisque le liquide diminue au bout de quelques années. Il n'est pas nécessaire de les porter durant toute la navigation pour qu'elles soient efficaces.

Le gingembre contre le mal de mer

Il semblerait que le gingembre soit assez efficace contre le mal de mer. La marine a fait des essais auprès de ses marins avec de bons résultats.

Des capsules de gingembre peuvent être trouvées en pharmacie ou prescrites par le médecin, mais du gingembre frais ou mariné sera tout aussi efficace.

Il existe également de nombreux remèdes de grand mère, plus ou moins efficaces. Impossible de tous les passer en revue, chacun y allant de sa propre sauce. Simplement les infusions ou huiles essentielles de citron, marjolaine, la menthe poivrée semblent revenir assez souvent. Les marins conseillent également de manger des bananes pour calmer les aigreurs d'estomac.

[su_box title= »Est-ce qu'on s'habitue au mal de mer ? L'amarinage » box_color= »#ec7206?][Oui ! Le mal de mer s'atténue avec l'expérience. Cela s'appelle l'amarinage, c'est à dire la capacité à séjourner dans véhicule mobile. Heureusement d'ailleurs, sinon les marins seraient bien embêtés... En gros, plus vous passez de

temps en mer, plus vous apprenez à re-synchroniser le décalage entre ce que perçoit l'oreille interne et votre vision.

Bref, avec le temps, les choses peuvent s'arranger, bonne nouvelle non ?

Nos conseils pour atténuer le mal de mer une fois sur le bateau

Si malgré toutes vos précautions, le mal de mer vous tiraille sur le bateau, il y a quelques réflexes qui peuvent vous aider à surmonter ce moment.

- Il est souvent conseillé de regarder l'horizon ou un point fixe sur terre. Pour moi cela ne marche pas beaucoup mais c'est efficace pour la plupart. De mon côté, je prends grand soin de respirer profondément
- Placez vous là où le bateau bouge le moins, où il y a moins de roulis. Le plus souvent, ce sera au centre du bateau, sur le pont le plus bas. Mais il vaut mieux éviter d'aller en cabine, à moins d'avoir une large fenêtre pour voir l'horizon.
- Évitez si possible les mauvaises odeurs, en particulier les odeurs de carburant fréquentes sur un bateau et pouvant renforcer les nausées.
- Essayez de dormir ! Si la nausée n'est pas trop intense, que vous pouvez trouver un endroit suffisamment confortable pour dormir, cela atténue le mal de mer
- S'il n'est pas possible de dormir, restez occupé, tentez de détourner votre attention. Il n'y a rien de pire que de se concentrer sur sa nausée pour l'accentuer. Prendre la barre si vous le pouvez est un moyen très efficace
- Éloignez vous des personnes souffrant du mal de mer. Voir d'autres personnes avec la nausée risque d'augmenter votre propre nausée. Peut être avez vous déjà observé ça dans les bus de montagne. Une personne commence à être malade et c'est tout le bus qui se transforme en vomitoire géant...
- Attention à certains médicaments tels que les anti inflammatoires type ibuprofène, certains types de pilules contraceptives, les anti-dépresseurs qui peuvent accentuer les nausées. Demandez à votre médecin si vous êtes sous traitement
- Respirez des huiles essentielles ou parfums légers et agréables tels que lavande ou menthe. L'aromathérapie semble avoir des effets positifs sur certaines personnes.

Ce qui fonctionne pour moi – Quand je ne peux pas bouger sur le bateau et que la nausée est vraiment trop forte, je me recroqueville la tête un peu en bas, les yeux bien fermés en inspirant profondément. Cela m'aide à passer les moments les plus intenses. Cela va à l'encontre de la plupart des conseils prodigués usuellement, mais ça fonctionne. Tout ça pour dire qu'il y a les principes généraux, mais il y a aussi les variabilités et particularités de chaque personne...

L'observation avec des jumelles, l'usage d'un appareil photo, ou encore la lecture renforcent le mal de mer. Ils sont donc à proscrire ou à modérer selon votre état.

De manière générale, tous ces conseils, ces méthodes s'appliquent au mal des transports. Soyez certains que si ça fonctionne pour le mal de mer, ce sera efficace pour les autres moyens de locomotion !

Êtes vous concernés par le mal de mer ? Quels sont vos astuces, conseils ? Si vous avez testé certaines des solutions de l'article, n'hésitez pas à nous laisser votre témoignage, ce sera super utile pour nous et nos lecteurs.

Pour me garder au chaud sur Pinterest, épingle moi !