

*Bien vous soigner
avec des médicaments
disponibles
sans ordonnance*

Juin 2009

MAL DES TRANSPORTS



Agence française de sécurité sanitaire
des produits de santé

Ce qu'il faut savoir

*Pathologie fréquente et bénigne, le mal des transports (cinétose) désigne la sensation nauséuse, communément appelée « **mal de mer** » mais qui peut être provoquée aussi bien par un déplacement en bateau qu'en voiture, voire parfois en train ou en avion.*

Les symptômes sont d'intensité variable selon les personnes. Ils débutent souvent par une pâleur, des sueurs froides et peuvent aller jusqu'aux vomissements.

Ces symptômes seraient liés à un défaut dans la perception qu'a l'organisme des mouvements du véhicule. Le mal des transports est d'autant plus fréquent que ces mouvements sont importants (virages successifs ou mer démontée).

En règle générale, l'organisme finit par s'adapter au déplacement et les symptômes s'améliorent avec la poursuite du voyage. Le mal des transports se dissipe rapidement à l'arrivée.

Si vous êtes sujet au mal des transports, quelques précautions simples peuvent vous aider à le prévenir. Si cela s'avère insuffisant, vous pouvez utiliser certains médicaments disponibles sans ordonnance.

Ce qu'il ne faut pas faire

Ne prenez pas de vous-même un médicament :

- si vous êtes enceinte ou si vous allaitez votre enfant,
- si les nausées sont associées à d'autres symptômes (fièvre, douleur).

Ne continuez pas le traitement de vous-même si les symptômes persistent après le voyage.

Dans tous ces cas, demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.

Ce que l'on peut faire soi-même

- Pendant le voyage, installez-vous plutôt à l'endroit le plus stable, à l'avant d'une voiture ou au centre d'un bateau, et si possible dans le sens de la marche.
- Regardez au dehors plutôt qu'à l'intérieur du véhicule.
- Il vaut mieux éviter de lire. Préférez les activités de jeux ou écoutez de la musique pour vous détendre et détourner votre attention du voyage.
- En cas de vomissements, il faut penser à boire des boissons salées ou sucrées pour compenser la perte de liquide, particulièrement chez la personne âgée qui a plus de risque de se déshydrater.

Les médicaments

Les médicaments qui soulagent les symptômes du mal des transports (antinaupathiques) s'utilisent en prévention, ½ à 1 heure avant le départ, puis, si besoin, pendant le voyage en respectant les intervalles entre les prises, tel qu'indiqué dans la notice.

Le choix d'un médicament doit se faire en fonction de votre état de santé et des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments. En règle générale, préférez les médicaments ne contenant qu'une seule substance active.

Certains de ces médicaments peuvent être utilisés chez l'enfant : vérifiez dans la notice ou auprès de votre pharmacien à partir de quel âge la prise du médicament est possible (celui-ci est différent selon la substance active ou la présentation).

Vous ne devez pas associer de vous-même plusieurs médicaments. Si vous suivez déjà un autre traitement, signalez-le toujours à votre pharmacien.

Il est important de **toujours lire la notice qui accompagne votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

Dans cette fiche, les médicaments ne sont pas cités par nom de marque mais par nom de substance active encore appelée Dénomination Commune (DC).

Toujours indiquée sur la boîte du médicament, c'est le repère le plus fiable pour identifier sa composition et éviter les erreurs médicamenteuses.

LES ANTIHISTAMINIQUES

Substances actives :

- diménhydrinate (gélules ou sirop),
- diphényldramine, méclozine, buclizine (comprimés)

Ne pas utiliser si vous souffrez de :

- certaines formes de glaucome (augmentation de la pression dans l'œil),
- difficultés pour uriner d'origine prostatique ou autre,
- et en cas d'allergie connue aux antihistaminiques (aussi utilisés pour traiter certaines toux ou allergies).

Il est nécessaire de prendre un avis médical :

- si vous êtes âgé(e) et prédisposé(e) à la constipation, aux vertiges ou à la somnolence, ou si vous présentez des troubles urinaires (prostate),
- en cas d'asthme,
- en cas de maladie au long cours du foie ou des reins.

Arrêtez immédiatement le traitement en cas d'apparition d'une réaction allergique (éruption cutanée, urticaire, brusque gonflement du visage et du cou).

Attention : la somnolence et la baisse de vigilance entraînées par ces médicaments peuvent être importantes et rendre dangereuses la conduite de véhicules et l'utilisation de machines nécessitant des capacités de précision et de concentration. Ceci, que ce soit lors de vos activités professionnelles ou de loisir (bricolage, jardinage...).

Évitez la prise de boissons alcoolisées ou de médicaments contenant de l'alcool, qui augmentent ce phénomène.



Association

➤ diménhydrinate + caféine (comprimés)

Les précautions d'emploi sont celles liées à la présence de l'antihistaminique auxquelles s'ajoutent celles liées à la caféine qui :

- est déconseillée avec certains antibiotiques ;
- peut entraîner une excitation, une insomnie et des palpitations, notamment chez l'enfant.

Évitez l'association avec certains excitants (boisson à base de cola, café, thé...).

Il existe d'autres médicaments proposés dans le soulagement du mal des transports.

Vous pouvez en parler avec votre pharmacien.

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.



En savoir plus : www.afssaps.fr