



Des conseils simples et pratiques **Mal de mer, mode d'emploi**

L'Homme n'a pas été « conçu » pour aller sur l'eau ! Le mal de mer est le plus ancien des malaises des transports. Très tôt, les hommes ont navigué bien avant de savoir conduire ou piloter. Mais jamais au cours des siècles ils n'ont su apprivoiser, sinon par leur expérience personnelle, les ondulations de la mer.

Le mal de mer est causé par le fait que le corps et les sens n'ont pas été conçus pour vivre sur l'eau. Donc, on doit s'adapter au rythme de la mer, qui n'est pas le nôtre. Il existe par contre quelques petits trucs qui diminueront un peu les effets du mal de mer. C'est certain que l'anxiété et la consommation d'alcool et de tabac aggraveront la situation. Il vaut donc mieux, avant l'embarquement, se sentir à l'aise et avoir l'estomac pas trop plein, mais toutefois ne jamais partir en mer à jeun.

Le système qui est responsable de notre équilibre en temps normal s'appelle : le système vestibulaire qui (pour simplifier) utilise un ensemble de capteurs sensoriels.

Ce système vestibulaire est un réseau de petits canaux situés à l'intérieur de l'oreille interne qui permettent d'informer le cerveau sur les mouvements du corps : accélération, vitesse, position. La vue informe sur l'espace autour de la personne et le toucher des pieds permet de rester stable par rapport au sol (on peut marcher en fermant les yeux).

Les problèmes surviennent lorsqu'un individu quitte son « milieu naturel », la terre ferme, pour se retrouver ballotté sur l'eau. A terre, les capteurs sensoriels renvoient des informations au cerveau qui lui permettent de s'orienter dans l'espace. Mais lorsque l'homme se trouve en mer, ces informations deviennent incohérentes. »

Nous sommes malades la faute à qui ? Au système de la perception : le système vestibulaire, la vue, le toucher qui renvoient des informations discordantes au cerveau.

Les symptômes les plus courants sont :

les nausées, pâleur, transpiration, hyper-salivation et le ralentissement de l'activité physique. Mais certaines personnes deviennent amorphes ou sont conduites au malaise. Les vomissements sont issus d'un processus chimique. Lorsqu'il est soumis à de mauvaises informations le cerveau sécrète des hormones qui stimulent le centre du vomissement.

Plusieurs conseils simples et pratiques permettent de lutter efficacement contre le malaise avant qu'il n'arrive.

Il faut bien savoir se placer sur le bateau, éviter d'avoir le ventre plein ou vide à bord et arriver en forme lors du départ. Des personnes reposées, en bonne santé et non stressées

acceptent plus aisément les contraintes des mouvements de la surface que les personnes fatiguées.

Chose primordiale à savoir : Les ennemis du marin sont la faim, le froid et la fatigue.

Dès que les premiers signes apparaissent, il est conseillé de ne pas rester dans sa cabine et d'aller prendre de l'air. Rendez-vous au centre du bateau, où cela bouge moins et activez-vous. Ne restez pas à l'intérieur à lire ou à fixer le mouvement du bateau.

L'exemple typique est celui du marin consultant des cartes à l'intérieur d'un bateau. Son oreille interne perçoit les mouvements du bateau alors que ses yeux restent fixes sur un point de la carte. L'oreille interne renvoie au cerveau l'information « bouge » alors que la vue renvoie « ne bouge pas ». Le cerveau est déboussolé s'en suit alors tout un tas de complications.

Les bons trucs contre le mal de mer

S'occuper l'esprit : Comme les marins plaisanciers ou professionnels le disent souvent : « un malade l'est souvent déjà avant de monter sur le bateau. » Un bon truc consiste à ne pas penser au mal de mer en s'occupant l'esprit avec des manœuvres ou des travaux à bord.

Bien se placer à bord : Les mouvements du bateau sont de moindre amplitude au centre qu'à la proue (c'est l'AVANT du bateau...) ou la poupe (c'est donc l'ARRIERE...), du navire et au niveau de la surface plutôt qu'à fond de cale. S'installer au centre du bateau, tête dirigée dans le sens de la navigation, est recommandé.

Sur le pont, regarder l'horizon : On est mieux dehors à l'air frais qu'à fond de cale. Le repère visuel de l'horizon peut aider le cerveau à se débarrasser de la sensation de ballonnement. De plus dans la cabine, un sentiment de claustrophobie peut s'installer chez la personne sujette au mal de mer.

Une alimentation légère : Il faut éviter de se retrouver sur un bateau avec le ventre vide. Outre la sensation désagréable de rendre à sec, le vide ou le trop plein de l'estomac accentue les sensations de ballonnement.

D'autres « trucs » :

Bracelets : Ce sont des bracelets entourant le poignet et agissant, comme en médecine chinoise, par pression sur des points de circulation bien précis. Ils aident à combattre l'angoisse, les vertiges et le trac.

Certains magasins « décathlon » les mettent en vente pour 12 €, (je crois...).

La banane : Les marins conseillent de manger des bananes. Ce fruit tapisse l'œsophage et permet de calmer les aigreurs tout en comblant rapidement l'estomac. De plus, la banane possède une propriété particulière : c'est le seul fruit qui garde le même goût quand on le mange ou quand on le rend !

Pour information, il existe, après avis médical du médecin traitant, des médicaments délivrés sur ordonnance, très efficaces, que l'on peut prendre en prévention si le sujet est sensible au mal de mer, ou susceptible de l'être.

Nous vous souhaitons une bonne croisière!