

LE MAL DES TRANSPORTS



LE NY Guillaume

BARBIN Aleric

Qu'est-ce que c'est ?

Ensemble des troubles
provoqués chez certains sujets
par un voyage en bateau, en voiture, en
train ou en avion.

Autres noms associés :

- naupathies
 - cinétoses
 - cinépathies
 - ochopathies

Généralités

- Affection fréquente
- 1 personne sur 3
- Sujets sensibles
- Incidence plus élevée en mer
- Ttt systématique dans l'espace

L'oreille interne = organe de l'équilibre

Le vestibule renseigne l'individu sur sa position dans l'espace et les mouvements qu'il y effectue

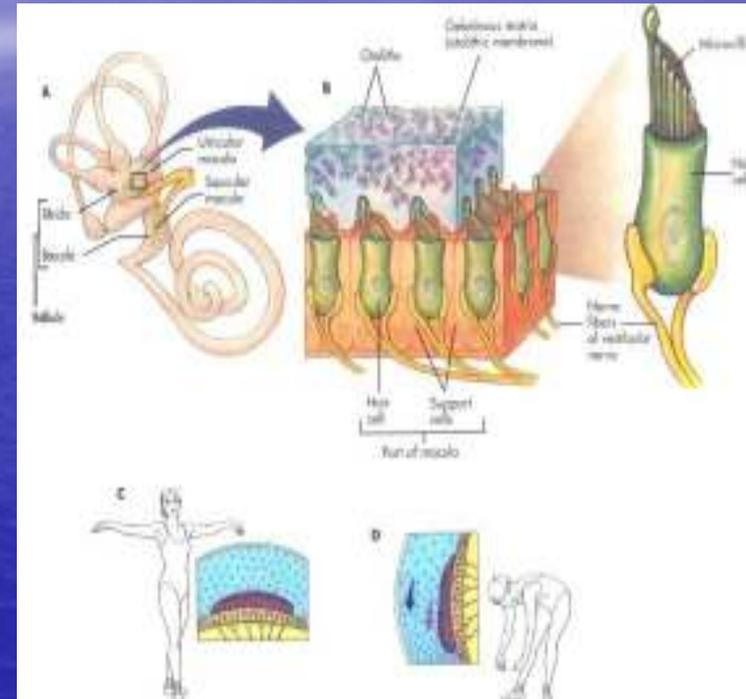
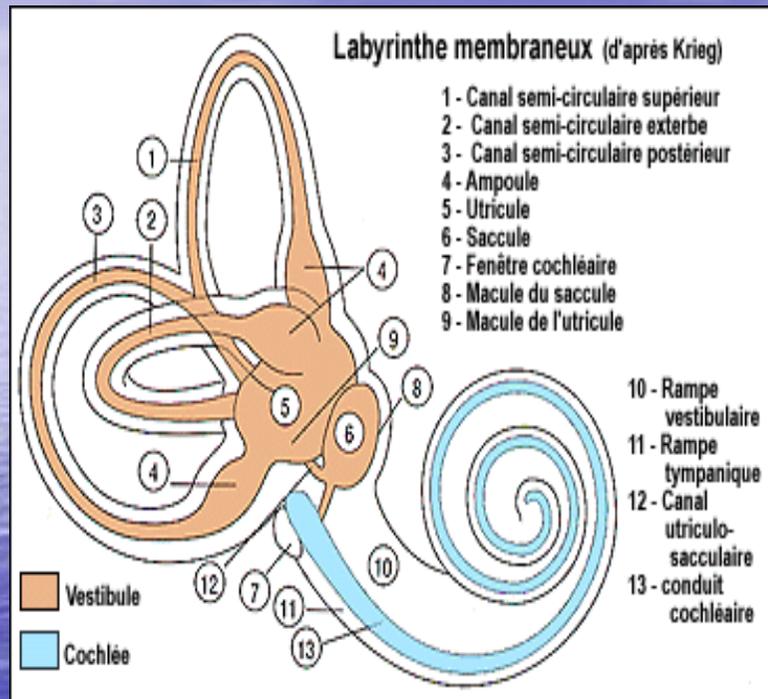
Les canaux semi-circulaires :

- ▶ sensibles aux changements de direction.

Les otolithes du saccule et de l'utricule :

- ▶ sensibles aux accélérations dans la même direction.

Comment ça marche ?



→ stimulation inhabituelle de l'appareil vestibulaire = cinétose

- ▶ stimulation intense des terminaisons nerveuses labyrinthiques
- ▶ influx inhabituels voire contradictoires
- ▶ troubles de l'équilibre et manifestations associées

Mais l'oreille interne n'est pas la seule responsable :

→ « Equilibre » = fonction complexe assurée aussi par la *vision* et par les *informations proprioceptives* en provenance des muscles, des tendons et des couches profondes de la peau.

On peut donc dire que...

Naupathie =

difficulté ou incapacité du cerveau à intégrer les informations contradictoires provenant des différents organes assurant en temps normal l'équilibre.

Facteurs annexes

Psychiques et environnementaux :

- » odeurs
- » chaleur
- » confinement
- » bruits agressifs
- » fond d'anxiété : la peur d'être malade
→ Facteurs Favorisants

Signes de la naupathie

Le symptôme franc : 3 phases.

Phase 1 : début → signes subjectifs et objectifs

Phase 2 : phase d'état

Phase 3 : état syncopal (exceptionnel)

Traitement : Les petits moyens

Certains petits conseils peuvent être très utiles si vous êtes vraiment sensibles à ce genre de phénomène.

Traitement Médical

Traitement plus souvent préventif
que curatif :
antinaupathiques

Aucune méthode ne vaut pour tous, dans toutes les circonstances

Anti-histaminiques :

Les anti-naupathiques administrés sont des *anti-H1*, faiblement anti-cholinergiques et sédatifs, ayant une action anti-émétique avec un délai d'action *per os* de 1 à 2 heures et une durée d'action d'environ 6 à 8 heures.

DRAMAMINE®

NAUTAMINE®

NAUSICALM®

MERCALM®

→ Diménhydrinate : DRAMAMINE®

Adulte # 100 mg

Enfant de + 8ans : 25 à 50 mg

Enfant de + 2ans : 12,5 à 25 mg

→ Diphénhydramine : NAUTAMINE®

Adulte # 100 mg

Enfant de + 13ans : 90 mg

Enfant de + 5ans : 45 à 90 mg

Enfant de + 2ans : 45 mg

A renouveler si besoin toutes les 6 à 8 heures.

→ Scopolamine : SCOPODERM TTS®

6 à 12 heures avant le départ.
Délivrance de 1mg sur 72h.

Anticholinergique

Résorption transdermique continue

Délai d'action de 6 à 8 h

Durée d'action de 72h

Le seul antinaupathique utilisé pour la femme enceinte.

Contre-indications

- Risque de glaucome par fermeture de l'angle (aigü)
- Risque de rétention urinaire par obstacle urétro-prostatique
- Hypersensibilité aux différents produits
- Grossesse, allaitement, enfants de - 2ans

Interactions

Déconseillée : alcool (boissons alcoolisées ou autres médicaments)

→ majoration de l'effet sédatif

Effets indésirables

Risque de somnolence : attention conducteurs et chauffeurs de machines.

Antiémétiques classiques :
→ antagonistes de la dopamine.

- Métoclopramide = PRIMPERAN®
- Dompéridone = MOTILIUM®
- Métopimazine = VOGALENE®, VOGALIB®
- Alizapride = PLITICAN®

HOMEOPATHIE :

Molécules : Tabacum 4 CH
Petroleum 4 CH
Cocculus 4 CH
Nux vomica 4 CH



Préventivement :

2 comprimés 3 fois par jour ou 1 dose de globules la veille et le jour du voyage, juste avant le départ.

Curativement :

2 comprimés ou 1 dose toutes les heures en cas d'apparition des symptômes.

L'alternative Hévéa : ZESTOCALM...

Spray aux huiles essentielles

Composition : orange douce (*Citrus sinensis* L.)

citron (*Citrus limon*)

menthe poivrée : (*Mentha x piperata* L. var. *officinalis*)

Assainir l'habitable

Les huiles essentielles naturelles qui composent ZESTOCALM assainissent et purifient l'air en quelques secondes en laissant une agréable sensation de fraîcheur et en neutralisant les mauvaises odeurs

Apaiser l'estomac

L'huile essentielle de menthe poivrée agit remarquablement contre les ballonnements et calme les spasmes intestinaux.

Détendre l'esprit

Léger sédatif du système nerveux, l'huile essentielle d'orange est une des rares qui soit administrable aux bébés. Calmante et légèrement tonocardiaque, elle favorise la détente.



Utilisation :

2 à 3 pulvérisations dans l'habitacle suffisent à purifier l'air naturellement. Pulvérisez sans crainte sur les fauteuils (ne tâche pas), l'odeur persistera plus longtemps. Si le malaise persiste, pulvérisez ZESTOCALM sur un mouchoir, attendez quelques secondes pour que l'alcool s'évapore, puis respirez les vapeurs par des inspirations lentes et profondes. Si des nausées apparaissent, procédez à 2 à 3 pulvérisations sur un sucre et laissez fondre dans la bouche, le soulagement est garanti.

Précautions d'emploi :

Ne pas pulvériser en direction des yeux. En présence de nourrissons ne pas pulvériser. Ne pas vaporiser vers une flamme, contient de l'alcool.

Bracelets « Sea-Band »

Bracelets anti-nauséeux :

acupression par massage d'un point d'acupuncture sur le poignet (P6) grâce à une petite boule





Cas particulier : voyage en avion



Veiller à 2 choses : hydratation/circulation sanguine

« Syndrome de la classe économique »:

→ problèmes veineux

Prévention : Marcher et s'étirer si possible

Boire beaucoup d'eau et peu d'alcool

Porter des vêtements amples

Bas de contention

Diagnostic différentiel

- Maladies vestibulaires
- Gastro-entérite
- Troubles du métabolisme
- Exposition à des toxines
- Mal des montagnes

Conclusion

Le mal des transports résulte d'un conflit des récepteurs visuels, vestibulaires et proprioceptifs, quant à l'interprétation des mouvements du corps.

Votre médecin ou votre pharmacien peuvent vous aider.