

Vaincre le mal des transports - 1/2

Quelques conseils pour vaincre le mal des transports ainsi qu'une liste de médicaments à prendre sans ordonnance...

Une heure avant le départ ou la veille du départ

- Les médicaments spécifiques

Ils doivent être pris en prévention et non quand le malaise est déjà là, car en cas de vomissements ils ne pourraient plus faire effet.

- Mangez

Pour éviter des vomissements très douloureux, il ne faut pas partir le ventre vide ! Prendre un repas ou un petit dej' normal. Les aliments idéaux : biscottes, pain, fruits et yaourts. A éviter : le lait, les boissons gazeuses l'alcool et la cigarette.

- Etre reposé

Ne jamais partir sans avoir eu une bonne nuit de sommeil car la fatigue augmente les risques de nausée.

- Déstressez

Le mal des transports n'est pas psychologique, il résulte d'un problème organique.

En avion

A l'enregistrement

Ne pas hésiter de demander à être placé de préférence au niveau des ailes ou des roues (endroits les plus stables de l'appareil). Si ce n'est pas faisable, insistez pour être placé à l'avant de l'avion.

En bateau

Choisir plutôt une cabine au centre du bateau, l'impression de tanguer sera amoindrie. Si vous devez rester en cabine, allongez-vous en fermant les yeux.

En voiture

Bien se caler au fond de son siège.

Eviter la lecture, les jeux, les odeurs fortes et les changements de vitesse trop brusques.

Toujours regarder devant en fixant votre regard sur l'horizon.

Ouvrir un peu les fenêtres pour laisser entrer un peu d'air et ne pas hésiter à faire des pauses pour se dégourdir les jambes et se détendre.

Quelques médicaments qui soulagent ..

Sans ordonnance :

- Comprimés Dramamine, Dymenhydrinate ou Mercalm

- Sirops Nausicalm ou Vogalène

- Produits homéopathiques tels que Cocculine, Tabacum 7 CH, Gelsenium 15 CH, Borax 15 CH ou bien encore Petroleum 9 CH

Vaincre le mal des transports - 2/2

Bon voyage à vous !!