

Le mal des transports

Le mal des transports est désagréable, mais on peut souvent l'éviter ou le limiter sans médicament.

Des sensations désagréables

- Le mal des transports, parfois nommé "mal au cœur", survient généralement dans un moyen de transport : en voiture (surtout à l'arrière), dans un train, un bateau, etc.
- Il est attribué à une discordance entre les informations transmises au cerveau par l'œil et par les autres systèmes qui renseignent sur la position et les déplacements du corps. Le mal des transports peut provoquer un inconfort gastrique, des nausées, des vomissements, des sensations de vertige, une pâleur ou des sueurs froides. Souvent, il diminue au fur et à mesure du trajet, notamment quand le voyage dure plus d'une journée.

Prévention sans médicament

- En position assise, il est préférable de se placer dans le sens de la marche, à l'endroit le plus stable du véhicule : à l'avant d'une voiture ou d'un train, au centre d'un bateau ou d'un avion. En voiture, demander au conducteur de conduire avec "souplesse".
- Pour limiter le mal des transports, mieux vaut se relaxer, regarder l'horizon ou un objet lointain, éviter les mouvements de tête, fixer son attention sur de la musique, une activité de jeu, une discussion, etc. Éviter de lire ou de regarder à l'intérieur du véhicule (écran vidéo par exemple).
- Chez les femmes enceintes, il est conseillé aussi de prendre de petits repas fréquents et de boire souvent en petites quantités.

Médicament : avant le départ

- Quand un médicament est nécessaire, des antihistaminiques H1 sédatifs sont les médicaments de choix, mais sans les banaliser du fait de leurs effets indésirables. Ils sont plus efficaces quand ils sont pris quelques dizaines de minutes avant le départ. Afin d'éviter la persistance des effets indésirables (notamment somnolence) après le voyage, choisir le médicament en fonction de la durée

d'action. Les médicaments à base de *diphénhydramine* ou de *diméthhydrinate* agissent pendant 6 à 8 heures ; celui à base de *méclozine* agit pendant environ 24 heures.

- Pour limiter le risque de surdose chez les enfants, privilégier les médicaments prêts à l'emploi et adaptés à l'âge de l'enfant (sachet à boire par exemple). Pour mesurer la dose d'un sirop, utiliser la pipette doseuse fournie dans l'emballage et éviter les cuillères domestiques car leur contenance est variable et imprécise.
- Ces médicaments antihistaminiques H1 sédatifs provoquent parfois une somnolence ou une agitation, des troubles de la vision, une constipation, des difficultés à uriner, etc. Il est prudent de les éviter chez les personnes âgées. Ces médicaments ne doivent en aucun cas être pris par les conducteurs de véhicules, ainsi que lors d'activités qui nécessitent de la vigilance.
- Les antihistaminiques H1 sédatifs interfèrent avec de nombreux médicaments et certaines maladies : se renseigner auprès d'un professionnel de santé avant d'en prendre.
- Chez les femmes enceintes, quand un médicament est nécessaire, la *doxylamine* est à envisager au cas par cas.
- D'autres traitements sont parfois utilisés. L'efficacité des traitements homéopathiques n'est pas démontrée, mais les dilutions supérieures à 4 CH semblent sans effet indésirable. L'efficacité du gingembre contre le mal des transports n'est pas établie. C'est le cas aussi de l'acupression (pression exercée par un doigt) du point dit P6, une zone située sur la face interne de l'avant-bras, à quelques centimètres du poignet, au centre entre les 2 tendons.
- Certains médicaments sont à éviter, en raison de leur faible efficacité contre le mal des transports et de leurs effets indésirables graves, notamment la *dompéridone*, la *métoclopramide*, la *métopimazine*, la *scopolamine* en patchs.

©Prescrire - février 2023

Sources • "Mal des transports" Premiers Choix Prescrire, actualisation février 2023.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur [Prescrire.org](https://www.prescrire.org).