

Je pars en mer : que devrais-je savoir sur le mal de mer ?

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par
le Comité Scientifique Médecine des voyages

Le bateau est le moyen de transport le plus susceptible de provoquer le mal des transports. Pouvant toucher un passager occasionnel comme un marin aguerri, le mal de mer, appelé naupathie, peut entraîner des symptômes bien plus importants qu'une simple nausée.

A quoi est dû le mal de mer ?

Le mal de mer apparaît lorsque votre cerveau reçoit des informations contradictoires sur la position de votre corps. En effet, pour garder l'équilibre, votre organisme dispose de trois types d'informations :

- Les informations visuelles.
- Les informations vestibulaires : recueillies dans l'oreille interne, elles nous renseignent sur la position de la tête dans l'espace et sur les accélérations auxquelles nous sommes soumis. Perturbé, le système vestibulaire peut provoquer des vertiges.
- Les informations proprioceptives, qui proviennent des muscles, des tendons et des nerfs sensitifs, vous indiquant par exemple la pente du sol.

Vais-je forcément avoir le mal de mer ?

L'apparition du mal de mer dépend de nombreux facteurs, notamment de la personne concernée. Nous ne sommes pas tous égaux face au mal de mer, sans que l'on sache très bien pourquoi. Certains ne souffriront jamais du mal de mer, d'autres l'auront inmanquablement.

Vous pouvez également ne jamais avoir connu le mal de mer et être très malade lors de votre prochaine sortie. Ces variations dépendent de l'état de la mer, calme ou agitée, du type d'embarcation (zodiacs ou au contraire navires de très grande taille déclenchent moins le mal de mer qu'un petit voilier), comme de votre état physique et psychologique.

Quels sont les symptômes du mal de mer ?

Les symptômes sont eux aussi très variables. Ils se manifestent généralement dans un premier temps par une sensation de malaise, suivie de nausées. Votre visage devient pâle, vous salivez beaucoup et transpirez.

Le mal de mer peut également provoquer une forte somnolence, voire une confusion de l'esprit. Votre mal-être peut alors vous obnubiler, vous détournant de toute autre pensée, allant jusqu'aux crises de panique ou à une forte déprime.

En général, le cerveau finit par s'adapter à cette situation nouvelle et les signes du mal de mer disparaissent au bout de deux à trois jours : ce retour à la normale s'appelle l'amarinage. Dans quelques rares cas, l'amarinage prend beaucoup plus de temps, voire n'arrive jamais.

Y a-t-il un risque pour ma santé ?

Le mal de mer, bien que souvent éprouvant, n'est généralement pas dangereux pour votre santé. La somnolence et la confusion qui peuvent survenir interdisent toutefois la pratique de certaines activités (barrer, s'occuper des machines, etc.).

Dans le cas d'un fort mal de mer qui durerait plusieurs jours, forcez-vous à manger et à vous hydrater correctement, car les vomissements à répétition peuvent conduire à une grave déshydratation.

Que puis-je faire pour prévenir les effets du mal de mer ?

Plus votre organisme sera fragilisé, plus vous serez sensible au mal de mer. Les marins évoquent souvent la « règle des 4F », qui regroupe les principaux facteurs favorisant le mal de mer :

- Froid. Il fait souvent plus froid en mer que sur terre : même en plein été, prévoyez des vêtements chauds et protégeant du vent. Le froid faciliterait l'apparition du mal de mer.
- Fatigue. Soyez bien reposé le jour du départ.
- Frousse. L'appréhension d'avoir le mal de mer est souvent le déclencheur des premiers symptômes. Changez-vous les idées, concentrez-vous sur une tâche à réaliser (prendre la barre, sortir sur le pont...).
- Faim. Consommez régulièrement de petites quantités d'aliments.

Quels sont les traitements à ma disposition ?

Il n'existe pas de traitement miracle qui fonctionnerait pour tous, dans toutes les circonstances. Différents médicaments existent sur le marché, contre les vomissements ou les causes du mal de mer. Ils doivent le plus souvent être pris avant le départ et peuvent entraîner des effets secondaires parfois importants, notamment une forte somnolence et des troubles de la concentration, ce qui interdit la pratique de certaines activités (plongée, poste à risque sur le bateau, etc.).

La kinésithérapie propose depuis peu des techniques préventives. Il s'agit à chaque séance de placer le patient dans les conditions causant le mal de mer, pour habituer peu à peu le cerveau à ce type de situation. On parle de rééducation optocinétique ou vestibulaire.

Avant votre départ, demandez conseil à votre médecin. Il pourra vous orienter vers le traitement le plus adapté. De plus, certains médicaments ne sont disponibles que sur prescription médicale et comportent de nombreuses contre-indications.

En revenant à terre, certaines personnes souffrent du « mal de terre » : vertiges, sol qui bouge sous les pieds, et autres symptômes similaires au mal de mer. Les effets sont cependant moins intenses et cessent souvent rapidement.