

Le conseil du Dr GROG

## Voyager sans « mal des transports »

*L'homme est un mammifère terrestre fait pour se déplacer en marchant. Tout autre mode de déplacement peut déclencher une « cinétose », nom savant donné au mal des transports.*

### Le mal de voiture

C'est la forme la plus fréquente de cinétose. Elle concerne surtout les enfants. Quand la voiture roule, une contradiction entre ce que les centres de l'équilibre perçoivent du mouvement de la voiture et ce que les yeux voient se met en place. Les troubles sont souvent aggravés par l'angoisse que l'enfant et ses parents éprouvent à l'idée que le « mal de voiture » se produise. Quelques solutions peuvent limiter ces symptômes : rassurer, préférer l'autoroute aux trajets sinueux, laisser dormir l'enfant ou l'occuper par exemple à regarder le paysage (efficace et instructif). Arrêtez-vous encore plus souvent et profitez des aires de jeux pour laisser l'enfant jouer tout son saoul, il n'en dormira que mieux après. Pour les cas réfractaires et les longs voyages, envisagez avec votre médecin une solution médicamenteuse adaptée.

### Le mal de mer

Ceux qui n'ont jamais eu le mal de mer sont souvent ceux qui n'ont jamais vraiment « pris » la mer. Le roulis et le tangage déclenchent un état nauséux qui ne cesse qu'après un temps d'adaptation, très variable suivant les individus. Si vous y êtes vraiment très sensible, mieux vaut éviter les croisières. Avant d'appliquer cette solution radicale, essayez quand même les timbres à la scopolamine (sur prescription médicale, du fait des contre-indications et des effets indésirables possibles).

### Le mal de train

Si la *sidérodromophobie* (la peur des voyages en chemin de fer) a fait le bonheur des jeux radiophoniques d'autrefois, le mal de train tend à devenir plus rare. Certaines personnes sont cependant obligées de voyager dans le sens de la marche et près d'une fenêtre.

### Le mal d'avion

En dehors de passages prolongés dans des « trous d'air », le mal d'avion relève essentiellement de la phobie, c'est à dire de la peur et surtout de l'anticipation de la peur. Cette crainte est irrationnelle car l'avion est un des modes de transport les plus sûrs, mais les phobies ne se raisonnent pas. Beaucoup de personnes sont concernées, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il pourra vous aider, en vous prescrivant par exemple un anxiolytique à prendre « au cas où ». En fait, en avion, méfiez-vous surtout de vos jambes. Pour éviter que le sang n'y stagne, faites les bouger, contractez les mollets, marchez dans les couloirs, hydratez-vous. Si vous avez une mauvaise circulation, des antécédents de phlébite ou d'embolie pulmonaire, vérifiez les précautions à prendre avec votre médecin (bas de contention ?).

Source : Bulletin du Réseau d'Observation Mancelle des Pathologies Infectieuses (ROMPI)

Le Dico du doc

## Chien

Pendant que les vacanciers se dorment sur la plage, les urgences des hôpitaux de proximité travaillent souvent beaucoup. En France, au hit parade des causes d'urgence et à côté des « grands classiques » (insolation, entorse, appendicite, etc.), on trouve souvent les ... morsures de chien !!! Le Doc du jeudi ne dispose pas d'information sur les causes de ce phénomène canino-estival. Il serait temps que la recherche scientifique s'intéresse davantage aux effets des vacances et des vacanciers sur nos meilleurs amis.

Source : Open Rome.

Bulletin rédigé le mercredi 15 juin 2005 par Jean-Marie Cohen, Jean Jacques Crappier, Anne Mosnier, Marion Quesne et Marie Forestier avec l'aide des médecins et des pharmaciens du réseau national des Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG) et des membres d'Open Rome.

## Météo antibio

### Risque de

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf. respiratoire faible
- Allergies aux pollens : fort

La grippe aviaire reste active chez les volailles en Asie du Sud Est. Afin de mieux comprendre les risques de pandémie grippale liés à ces infections animales, visionnez les petits films d'information réalisés par la Direction Générale de la Santé et l'INPES et disponibles sur :

<http://grippe-aviaire.inpes.sante.fr/rub01.asp>

Sources : GROG, EISS, Open Rome

<http://www.grog.org>

et <http://www.eiss.org>