

Que faire contre le mal des transports ?

Le mal des transports est un ensemble de sensations désagréables ressenties lors de déplacements dans un véhicule terrestre, maritime ou aérien : nausées, sensations vertigineuses, pâleur, inconfort abdominal, vomissements, sueurs froides, salivation abondante.

Ces symptômes sont liés à des discordances de perception entre les yeux et les organes de l'équilibre situés dans l'oreille interne. Ils sont accrus par les successions de freinages et de virages en automobile, le roulis et le tangage en bateau ou en train, les turbulences atmosphériques en avion, les balançoires et, même, par les jeux vidéo.

Les symptômes du mal des transports disparaissent souvent spontanément au fur et à mesure du trajet. Même le mal de mer le plus tenace s'estompe habituellement dans les 72 heures.

Quatre mesures simples peuvent supprimer ou diminuer les symptômes :

- se placer dans le sens de la marche et à l'endroit le plus stable du véhicule : sièges avant d'une automobile, sur le pont d'un bateau, au niveau des ailes d'un avion ;
- regarder au loin vers l'horizon, occuper son esprit (discuter, écouter de la musique), fermer les yeux, ou dormir ;
- éviter de regarder à l'intérieur du véhicule, de lire ou de visionner un écran vidéo ;
- en bateau, éviter d'avoir froid et le ventre vide.

Quand ces mesures ne suffisent pas, un médicament peut être utile, mais il faut prendre plusieurs précautions :

- ne pas prendre le volant, car les médicaments contre le mal des transports endorment et diminuent l'attention ;
- vérifier auprès du médecin ou du pharmacien les effets indésirables possibles, notamment les « effets atropiniques », qui peuvent être une contre-indication chez les personnes âgées ou les porteurs de glaucome ;
- prendre le médicament une heure environ avant le départ, car le mal des transports perturbe l'absorption digestive des médicaments.

Source : Mal des transports. La Revue Prescrire, septembre 2016, tome 38 n°395, pp 678-680

Le Dico du doc



Atropinique



Adjectif qualifiant les médicaments qui ont les mêmes effets indésirables que l'atropine, c'est-à-dire :

- sécheresse de la bouche,
- accélération des battements du cœur,
- constipation,
- reflux gastro-oesophagien,
- difficulté à uriner,
- aggravation d'un glaucome,
- hallucinations visuelles,
- agitation,
- confusion dans les idées.

Les médicaments atropiniques sont à manier avec précaution chez les personnes âgées et celles ayant un glaucome, un reflux gastro-oesophagien, un adénome de la prostate ou une tendance à la constipation.

Plusieurs médicaments d'usage fréquent ont des effets atropiniques, notamment certains de ceux qui sont utilisés contre les nausées, les vomissements, les allergies et le mal des transports.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| - Grippe | très faible |
| - Bronchiolite | très faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | modéré |
| - Allergie pollens | élevé dans certaines régions |

Sources : ECDC, Santé Publique France, Open Rome et <http://www.pollens.fr>

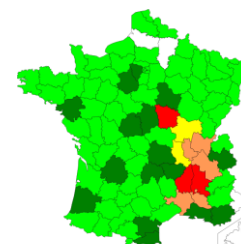
Ambroisie : merci la pluie !

Les pollens d'ambroisie sont au maximum de leur dissémination en Auvergne Rhône Alpes.

La pluie freine cette dispersion dans l'air.

Semaine du 9 au 16 septembre 2016

- : nul
- : très faible
- : faible
- : moyen
- : élevé
- : très élevé



Source : RNSA