



Mal des transports

🕒 paru le 17/01/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le mal des transports survient lorsque le cerveau reçoit des informations contradictoires, d'une part de nos yeux et d'autre part de notre organe de l'équilibre (organe vestibulaire). Quand on est dans une voiture en mouvement, nos yeux enregistrent ce mouvement, tandis que pour notre organe vestibulaire on demeure en place, sans bouger, ce qui occasionne une confusion qu'on appelle le mal des transports.

Quelle est sa fréquence ?

Environ une personne sur trois souffre du mal des transports. Chez les enfants, il survient surtout entre l'âge de 2 et 12 ans, rarement ou jamais avant les 2 ans. Les femmes adultes en souffrent plus souvent que les hommes, surtout pendant les règles et la grossesse. La tendance au mal des transports diminue en voyageant régulièrement et en devenant plus âgé.

Comment le reconnaître ?

Vous souffrez progressivement de nausées et devez vomir. Votre peau pâlit, vous transpirez et avez des sueurs froides. Parfois, vous devez bâiller et soupirer, et vous produisez plus de salive. Des vents, des renvois, de la constipation ou de la diarrhée sont aussi possibles.

Comment le diagnostic est-il posé ?

La description des plaintes est caractéristique. Aucun examen complémentaire n'est nécessaire.

Que pouvez-vous faire ?

Prenez un repas léger avant de partir, et buvez beaucoup d'eau en cours de route. Évitez l'alcool.

La meilleure place dans la voiture est à l'avant. Portez le regard droit devant vous et regardez un point au loin. Poser la tête sur un appui-tête peut être utile.

Si vous voyagez en bateau ou en avion, restez dans la partie centrale. Sur un bateau, il est préférable de rester sur le pont et de regarder vers l'horizon. En mer, les symptômes disparaissent au bout de 2 à 3 jours.

Il est recommandé de ne pas laisser les enfants lire pendant un trajet en voiture. Si besoin, allongez-les en leur disant de fermer les yeux. Il faut veiller à avoir de l'air frais, une bonne ventilation et à porter des vêtements chauds et larges.

Que peut faire votre médecin ?

Si vous êtes facilement sujet au mal des transports, le médecin peut vous prescrire un médicament. Son premier choix se portera sur un antihistaminique, généralement le dimenhydrinate. Le métoproclamide peut être envisagé. Prenez ces médicaments avant le voyage. Évitez d'en consommer de manière routinière parce que cela peut réduire

leur action à terme.

En savoir plus ?

- [Mal de mer, mal des transports – mongeneraliste.be](http://mongeneraliste.be) – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale
- [Antihistaminiques](#) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique
- [Dimenhydrinate](#) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique
- [Métoclopramide](#) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Mal des transports \(cinétose\)' \(2000\), mis à jour le 28.06.2017 et adapté au contexte belge le 18.06.2019](#) – ebpracticenet
- [Mal des transports](#) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique