



## ➤➤ LE MAL DE MER

mai 2020

Le mal de mer entre dans la catégorie du mal des transports. Les personnes qui y sont sujettes en souffrent dès qu'elles naviguent sur un bateau. Selon différentes études, environ 25% des français en souffrent.

Le mal de mer est à l'origine de nombreuses craintes pour une grande partie des enfants. Il est important de prendre le temps d'expliquer à chacun comment l'éviter.

## CONSEILS POUR ÉVITER LE MAL DE MER

Afin de profiter pleinement de votre sortie :

- Placez-vous au centre du bateau
- Restez à l'extérieur pour prendre l'air
- Regardez à l'horizon
- Soyez toujours actif

Fixer l'horizon est une bonne solution pour diminuer les sensations de vertige. L'important est de retrouver la sensation d'équilibre.

## LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS CONTRE LE MAL DE MER

Différents médicaments peuvent être utilisés en cas de mal de mer si les mesures préventives énoncées ci-dessus n'ont pas eu d'effet :

- les antihistaminiques sédatifs à base de diphenhydramine (ex : Nautamine®),
- les antihistaminiques sédatifs à base de dimenhydrinate (ex : Nausicalm®, Mercalm®) qui agissent entre 6 et 8h
- les antihistaminiques sédatifs à base de méclozine (ex Agyrax®) qui agit environ 24h. Attention au risque de somnolence.

Tous les autres médicaments sont peu efficaces et présentent souvent trop d'effets indésirables.



△ Dans tous les cas, **aucun traitement médicamenteux ne peut être délivré sans avis médical ou ordonnance préalable** (pas d'automédication et encore moins avec les médicaments de quelqu'un d'autre).

## SOURCES

- Guide réglementaire du scoutisme français. Edition 3 avril 2018.  
<https://guidesf.pwbzh.fr/?view=3.3.+Suivi+sanitaire#3.3.d.L%27infirmierie>
- La trousse de premiers soins. Doc en Stock SGDF.  
<https://www.sgdf.fr/vos-ressources/doc-en-stock/category/20-sant>

