

Mon enfant est malade en voiture !

Les vacances arrivent, les valises sont bouclées et le moteur de la voiture ronronne... Seule petite ombre au tableau, votre petit dernier ne semble pas presser de partir. La raison ? Il est malade en voiture !

Appelé scientifiquement *naupathie* ou *cinétose*, le mal des transports est un trouble très fréquent chez les enfants à partir de 3 ans, mais disparaît heureusement plus tard. Bénin, « le mal au cœur » survient quel que soit le mode de transport choisi : voiture, avion, bateau, bus, train...

POURQUOI LE MAL DES TRANSPORTS ?

Les causes sont bien connues : il s'agit d'un déséquilibre entre les mouvements que perçoivent les yeux et les vibrations (accélération, décélération, freinage, etc.) que ressent l'oreille interne, où siège le centre de l'équilibre. Le cerveau reçoit alors des informations contradictoires et n'arrive pas à analyser la position de l'enfant dans l'espace ni les mouvements qu'il effectue. En réponse, il va déclencher toute une série de troubles. D'autres



facteurs comme le confinement, l'anxiété, certaines odeurs (tabac) peuvent aussi être en cause.

QUELS SYMPTÔMES ?

Ils sont très variables d'un enfant à l'autre. En général, cela commence par un sentiment de malaise : votre enfant devient pâle, il a mal à la tête,

il a froid, il se renferme sur lui-même, somnole... Puis, le rythme cardiaque s'emballle, la salive abonde : à ce stade, il peut présenter des nausées et des vomissements. Le malaise peut être tellement fort qu'il faut parfois des heures à l'organisme pour récupérer totalement, même une fois arrivé à destination !

QUELLES PARADES ?

Plusieurs médicaments, disponibles sans ordonnance, existent sur le marché, à prendre en général préventivement. Adapté aux jeunes enfants, le traitement homéopathique se prend la veille et le jour du départ, avant l'apparition des troubles. Préventifs aussi, les antihistaminiques (dimenhhydrinate diphenhydrate, prométhazine) sous forme de sirop ou de comprimés. Enfin, le bracelet anti-nausée peut réduire la sensation de malaise en agissant sur un point de pression, selon le principe de l'acupuncture.

● **Nathalie Giraudeau**

Astuces et conseils GLOBULX

Votre enfant est sujet au mal des transports ? Voici quelques astuces pour que le trajet ne vire pas au cauchemar !

AVANT LE DÉPART

● **24 heures avant**, donnez-lui un médicament à titre préventif, en respectant la posologie ● **veillez à ce que votre enfant ne parte pas le ventre vide** ● **rassurez-le sur le voyage**, car l'anxiété majore le mal des transports.

PENDANT LE TRAJET

● **prévoyez un petit sac plastique**, des lingettes et une boisson légèrement sucrée pour éviter tout risque de déshydratation ● **faites des pauses fréquentes** pour que votre enfant puisse s'oxygéner ● **surtout, pas de lecture** en voiture !



Les « Dis Pourquoi » d'Eliot ?!

sur le mal des transports

1) POURQUOI J'AI MAL AU CŒUR EN VOITURE ?



Tu peux avoir mal au cœur, durant un trajet en voiture par exemple, dès que ton corps ressent des mouvements auxquels il n'est pas ou peu habitué. C'est ce que l'on appelle le mal des transports...

2) COMMENT LE CORPS FAIT POUR RESSENTIR LES MOUVEMENTS ?



Ton cerveau centralise, comme un ordinateur, toutes les informations en provenance à la fois de tes yeux, de ton oreille interne et de tes muscles. À partir de ces informations, le cerveau sait comment ton corps se positionne dans l'espace. Mais dans le cas du mal des transports, le cerveau met du temps à comprendre les informations, et c'est pour ça que tu es malade...

3) ALORS JE PEUX ÊTRE MALADE EN DEHORS DE LA VOITURE ?



Oui absolument ! Tu peux rencontrer ces problèmes d'adaptation en bateau, en avion, sur un cheval mais aussi quand tu joues à un jeu virtuel ou quand tu regardes un film avec des lunettes 3D.

4) COMMENT ON SAIT QUE L'ON VA ÊTRE MALADE ?



Tu commences par avoir la tête qui tourne, tu as envie de dormir puis petit à petit ton visage devient pâle, tu ne parles plus, tu as chaud, tu salives et le mal au cœur devient de plus en plus fort jusqu'à ce que, parfois, tu doives vomir...

5) EST-CE QUE ÇA PEUT DEVENIR GRAVE ?



Dans le cas du mal des transports, vomir n'est pas grave. Parfois même tu as l'impression d'être soulagé, mais il arrive que le mal au cœur revienne peu après... En revanche, il est important de boire régulièrement de l'eau légèrement sucrée pour éviter la déshydratation.

6) COMMENT FAIRE POUR NE PAS ÊTRE MALADE ?



Pour un voyage sans problème, il vaut mieux être reposé, avoir mangé des aliments faciles à digérer comme des fruits, de la compote, du pain ou un yaourt. Dans la voiture, il faut bien s'installer, éviter de trop bouger, ne pas lire et plutôt regarder loin devant. Demande à tes parents de bien ventiler la voiture. Et enfin, si tu es souvent malade, ton pharmacien pourra te donner un médicament.