

Mal de mer. Les femmes plus sensibles

Catherine Le Guen

Le Télégramme, 13 juillet 2016



Au moment où de nombreux terriens s'apprêtent à monter sur un bateau pour la première fois, un petit point s'impose sur ce qui risque d'en faire reculer certains : le mal de mer ! Voici quelques explications et conseils.

Tout commence par des signes subjectifs : malaise indéfinissable, anxiété, maux de tête, puis, si le trouble s'installe, on passe aux nausées, vomissements, accompagnés d'une apathie et d'une sensation de faiblesse. Bref, la balade en mer se transforme en chemin de croix.

Une étude chez Ifremer

« Le mal de mer fait partie de la famille du mal des transports », rappelait hier le Dr Dominique Jegaden, Brestois spécialisé en médecine maritime, aux participants du sixième congrès de

dermatologie maritime qui se tenait à la faculté de médecine. Mais, dans cette famille du mal des transports, le mal de mer est tout de même de loin le plus fréquent ! « Nous avons réalisé une étude en questionnant les océanographes embarqués entre 20 et 50 jours sur les bateaux d'Ifremer : 91 % des 72 femmes et 81 % des 151 hommes interrogés ont reconnu avoir été malades en mer au moins une fois ! ». Il y a plus de femmes qui disent être systématiquement malades : 23 % contre 11 % d'hommes. Cela peut durer de quelques heures à deux ou trois jours. Et 14 % des gens disent être malades durant toute leur mission. « On sait par ailleurs que les bébés et les personnes âgées sont moins souvent malades en mer ». Mais qu'est-ce qui explique le mal de mer ? « Il y a plusieurs théories : la première pointe les oscillations verticales, les vibrations de très basse fréquence. Le roulis et le tangage en augmentent les effets. Des études ont permis de calculer un indice : plus les vagues sont hautes, plus il y a de passagers du bateau qui vomissent ». La seconde théorie explique le mal de mer par un conflit sensoriel entre ce qui est perçu par les yeux, par l'oreille interne (vestibule) et par les récepteurs de proprioception au niveau du cou et des pieds qui informent sur la position du corps. Normalement, en faisant appel à sa mémoire, le cerveau est capable de régler ce conflit entre ces trois sources d'information, en quelques heures ou jours. Alors que faut-il faire ? Premier conseil, avant de prendre la mer il faut manger correctement. « Si l'on doit vomir, il vaut mieux avoir quelque chose dans le ventre ». Ce sera moins douloureux !

Rééducation optocinétique à Brest : 70 % de réussite

On peut aussi anticiper en prenant l'un des nombreux médicaments contre le mal de mer, par cachet ou par patch qu'il faut poser sur la peau au moins dix heures avant d'embarquer. Une certaine somnolence est induite par ces traitements, parfois des troubles visuels. Certains ont aussi recours à un bracelet qui agit sur un point d'acupuncture ou à des lunettes, dont la monture contient un peu d'eau ce qui permet d'avoir sous les yeux une référence de ligne d'horizon. Ces méthodes n'ont pas fait l'objet d'étude. « En revanche, à Brest nous avons la chance d'avoir le Dr Loïs Bonne, à l'hôpital des Armées, qui propose une rééducation optocinétique. Dix séances de 20 minutes sont réparties sur trois mois. On le propose aux professionnels qui ont besoin de naviguer. Ces séances provoquent le mal de mer, pour apprendre à mieux le surmonter et il y a 70 % de bons résultats ».

© Le Télégramme <http://www.letelegramme.fr/finistere/brest/mal-de-mer-les-femmes-plus-sensibles-13-07-2016-11146031.php#3VcAkgIQYDPJBM0.99>