



ANNEXE 1

Quelles solutions pour le mal des transports ?

Vous aimez les voyages, mais vous avez le mal des transports. Existe-t-il des solutions pour limiter ces phénomènes bien désagréables ?

Même s'il n'existe aucun traitement parfaitement fiable, l'homéopathie est l'approche naturelle qui me donne les meilleurs résultats.

Il existe plusieurs remèdes qu'il faudra savoir choisir en fonction de chaque personne. Les deux produits les plus utilisés sont :

- COCCULUS INDICUS 5CH : vertiges, nausées et vomissements sont présents comme souvent, mais le sujet se sent faible avec les jambes molles et il est amélioré au chaud. D'ailleurs, il ne recherche pas l'air frais et refuse qu'on ouvre les fenêtres ;
- TABACUM 5CH : si l'état nauséux est présent, il existe aussi des sueurs froides, une hypersalivation et de la pâleur du visage. Surtout, le sujet a besoin d'air frais. Il se met à la fenêtre de la voiture bien qu'il puisse avoir des frissons ou des sensations de froid.

D'autres remèdes ont des indications plus spécifiques :

- BORAX 5CH est surtout lié aux nausées dans les mouvements de descente avec un « véhicule » incliné vers l'avant. Cela concerne donc surtout l'avion, mais aussi le bateau et certaines routes de montagne ;
- PETROLEUM 5CH est un remède d'aggravation par les odeurs d'essence. Il est amélioré en fermant les yeux et en mangeant ;

- IGNATIA 9CH est le remède du paradoxe avec des nausées calmées par des prises alimentaires ;
- GELSEMIUM 9 ou 15CH est surtout un remède d'appréhension. Les nausées peuvent commencer avant le voyage ou bien juste en montant dans le véhicule. Il peut y avoir une diarrhée émotive avant le voyage.

Vous pourrez commencer les remèdes qui correspondent à vos symptômes la veille du voyage en prenant 5 granules au coucher, puis 5 granules au réveil, puis 3 granules toutes les heures pendant le voyage suivant les besoins. Si les symptômes s'estompent, on espacera les prises. Tout dépend évidemment du temps de transport.

On peut évidemment associer plusieurs remèdes si cela est nécessaire.



GELSEMIUM 9 ou 15C aide à calmer l'appréhension avant le voyage.

Comme on peut associer cette homéopathie à d'autres approches, dont la phyto-aromathérapie qui est aussi d'une grande aide.

On utilise surtout :

- le gingembre sous forme d'extraits secs en gélules ou bien de concentré en gouttes. J'en donne systématiquement 3 fois par jour chez les personnes qui ont un mal des transports marqués ;
- l'huile essentielle de MENTHE peut être très efficace. Il faut la prendre à distance de l'homéopathie. Déposer 1 goutte sur un morceau de sucre ou juste respirer le flacon peut être efficace. À ne pas utiliser chez les jeunes enfants. On peut aussi l'appliquer sur le poignet puis la respirer. Attention aux peaux fragiles.

Les traitements allopathiques n'ont pas ma préférence. Les antivomitifs ou antinauséux sont peu efficaces et peuvent avoir des effets secondaires.

Les antihistaminiques sont sans risque et fonctionnent chez certains, mais ils endorment et ne sont pas très confortables.

La scopolamine est un traitement spécifique qui comporte des effets secondaires, mais est particulièrement efficace chez certains. C'est parfois la meilleure solution pour lutter contre le mal de mer en cas de croisière de plusieurs jours. Il s'agit d'un petit patch qu'on se colle derrière l'oreille, vendu exclusivement sur ordonnance sous le nom de Scopoderm. Parlez-en à votre médecin.

Évidemment, à côté de cela, il existe tout plein de « trucs » qui peuvent limiter les nausées. Une chose est sûre, le conducteur de la voiture n'a pas de mal des transports. Cela veut bien dire que si

on est concentré sur la route, c'est-à-dire que nos yeux voient ce que notre cerveau et notre oreille interne ressentent comme mouvements, les voyages se passeront mieux.

En bateau, on est souvent mieux sur le pont à accompagner la manœuvre et anticiper les mouvements du bateau que dans la cabine à ressentir le roulis sans le voir. Sachez qu'il existe des lunettes spéciales pour le mal de mer, appelées « Boarding Glasses » qui semblent assez efficaces. Ces lunettes utilisent un liquide bleu dans la monture pour créer un horizon artificiel, réduisant le conflit sensoriel entre l'oreille interne et la vision. Elles sont très efficaces (note d'efficacité : 10/10 selon des tests) et coûtent environ 69 euros.

Car c'est bien le décalage entre ce que ressent le corps et ce que voient nos yeux qui entraîne ce mal des transports. Donc en bateau ou en voiture, pensez à regarder la « route » pour que votre cerveau anticipe les mouvements et ne perçoive pas des messages paradoxaux.



Respirer de l'huile essentielle de menthe peut vous aider contre le mal des transports.

ANNEXE 2

Arnica : précautions d'emploi

Arnica est parfaitement tolérée si on respecte son usage recommandé. Elle ne doit pas être appliquée sur des plaies ouvertes ou des muqueuses, car elle peut provoquer des irritations. Son ingestion sous forme brute est déconseillée en raison de sa toxicité potentielle. En homéopathie, son usage doit respecter les dilutions prescrites.

