

## santé pratique

### Je soigne mes conditions de vol

Pour voyager en toute sérénité, portez de préférence des vêtements amples et confortables, évitez les ceintures et les chaussures serrées car vos pieds peuvent gonfler pendant le voyage et portez, si vous souffrez de troubles de la circulation, des bas ou des chaussettes de contention. Évitez de rester trop longtemps immobile : levez vous toutes les 2 heures pour marcher et n'hésitez pas à faire de petits exercices qui relanceront votre circulation sanguine. Buvez régulièrement de l'eau, évitez l'alcool dont l'effet est plus sensible en vol. L'atmosphère en cabine étant extrêmement desséchante prévoyez un soin ou une brume hydratante que vous appliquerez régulièrement et évitez de porter vos lentilles de contact. Si besoin, utilisez un collyre pour hydrater vos yeux. À l'arrivée, une douche fraîche sur les jambes vous permettra de récupérer rapidement. Et maintenant bon vol !\*

### J'ai mal au cœur !

Mer, air ou route votre cœur chavire ? Comme plus de 4 Français sur 10, vous êtes atteint de cinétose ou naupathie, en clair, de mal des transports. Le déplacement passif provoque chez les personnes sensibles, en particulier les enfants et les femmes, une contradiction entre les informations transmises au cerveau par notre système sensoriel. L'incohérence entre les images perçues par les organes des sens et les mouvements détectés par l'oreille interne déclenche alors des sensations de vertige, des sueurs froides, des nausées et parfois même des vomissements. En règle générale, ces symptômes diminuent avec l'âge et la répétition des déplacements, car le cerveau intègre petit à petit ce schéma perturbant. Est-ce dangereux ? Non, mais il faut cependant se méfier de la déshydratation chez les jeunes enfants si les vomissements persistent.

### Anticipez !

Il existe quelques astuces pratiques pour diminuer cette sensation de malaise qui vous gâche le voyage. Premièrement, ne partez pas le ventre vide ! Au contraire mangez avant de partir, des aliments solides et en petite quantité. Out les sodas, les aliments gras et surtout l'alcool. Préférez les vêtements amples et confortables qui ne comprimeront pas l'estomac et prévoyez une couverture ou un gilet supplémentaire pour éviter

la sensation de froid qui aggrave les symptômes. Aérez-vous le plus possible et respirez profondément. Choisissez ensuite un emplacement stratégique pour voyager, à l'avant en voiture ou en car ce qui vous permettra de fixer la route, au milieu de l'avion là où les mouvements sont moindres. En train, mettez-vous dans le sens de la marche et évitez l'étage supérieur où le roulis est plus important. En croisière, réservez une cabine juste au-dessus du niveau de l'eau et au centre du navire.

### Les parades efficaces

Du côté des méthodes douces, de solutions existent pour atténuer les différents symptômes de la cinétose. Vous êtes plutôt homéo ? Le plus simple est de se tourner vers Cocculine de Boiron, une spécialité qui regroupe les différentes souches prescrites dans cette indication. Un traitement plus individualisé est possible, demandez conseil à votre pharmacien. Si les huiles essentielles sont votre dada, vous avez sans doute déjà dans votre sac un flacon d'HE de menthe poivrée, de citron ou de gingembre anti-spasmodiques et anti-nauséuses. Le protocole consiste à appliquer quelques gouttes sur la face interne du poignet une demi-heure puis



un quart d'heure avant de partir et enfin au moment du départ. Le citron et le gingembre sont plus recommandés pour les enfants et les femmes enceintes et peuvent s'utiliser en diffusion dans l'habitacle de la voiture. Les bracelets anti-nausées (Sea-Band) agissent par acupression sur le point P6 ou Nei Kuan qui harmonise la digestion et l'estomac. Il suffit de les porter pour voir les nausées s'envoler. Enfin, un antinaupathique

## Dans votre trousse de voyage

### Anti-nausées

Les 7 huiles essentielles de ce roller sont des agents équilibrants et harmonisants du système nerveux, elles ont aussi des propriétés toniques et stimulantes de l'appareil digestif et sont également antispasmodiques. Bien agiter le roller puis l'appliquer sur la région des veines, des poignets, des tempes et du cou. Roller aux 7 huiles essentielles de PuresSENTIEL, 9 € les 5ml. En pharmacies et parapharmacies.



### Rafraichissantes

2 huiles essentielles pour neutraliser la mauvaise haleine causée par les nausées. Sucre roux, extrait de thé vert, menthol, et surtout huiles essentielles de menthe poivrée et de persil, traditionnellement utilisée pour favoriser la digestion. Certifié Bio. Fleurance Nature Gommages Haleine Fraîche, 6,50 €. Dans les magasins diététiques et sur [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)



## Arrêt pipi en sécurité

En voyage l'arrêt pipi dans les WC publics peut virer au cauchemar. Cette protection facile à installer, s'adapte à toutes les tailles de lunettes de WC et nous protège des germes, virus, bactéries qui prolifèrent. Composée de fibres végétales naturelles de cellulose, elle 100% biodégradable et se dissout dans l'eau. Elle existe en deux modèles décorés pour adulte et enfant.

**WC Pocket**, 2,95 € les 10 protections.  
En pharmacie et grandes surfaces.



(contre les nausées et les vomissements) sans ordonnance. NausiCalm (diménhydrinate) est disponible en pharmacie pour les adultes à partir de l'âge de 15 ans. En raison des risques de somnolence, le diménhydrinate est cependant déconseillé à ceux qui vont prendre le volant. ■

\*Merci aux équipes médicales d'Air France.