Le Mal de Mer : pourquoi il survient et comment lutter contre

4 Mai 2023

Rédigé par ActuNautique Magazine



Le mal de mer ou naupathie : l'angoisse des marins et des plaisanciers

Le mal de mer ou naupathie est une forme de cinétose (mal des transports), bien connue des marins. Le mal de mer survient lorsque le cerveau reçoit des signaux contradictoires de l'oreille interne et des yeux.

Ces signaux contradictoires peuvent être causés par le mouvement du bateau, qui peut être ressenti par l'oreille interne, mais pas par les yeux. Cela peut entraîner des nausées, des vomissements, des vertiges et une sensation de malaise général.

Il existe plusieurs façons **de combattre le mal de mer**, et trouver **des solutions contre le mal de mer**, notamment :

- Éviter les aliments gras et lourds avant de partir en mer. Les aliments gras peuvent aggraver les nausées et les vomissements.
- Ne pas rester dans la cabine et se placer au centre du bateau qui est moins soumis aux mouvements (pivot)
- Éviter les boissons alcoolisées avant et pendant le voyage. L'alcool peut aggraver les nausées et les vomissements.

- Éviter de lire ou de regarder des écrans pendant le voyage. La lecture et les écrans peuvent aggraver les signaux contradictoires envoyés au cerveau.
- Se concentrer sur l'horizon. En regardant l'horizon, le cerveau peut mieux comprendre les mouvements du bateau et les signaux contradictoires peuvent être réduits.
- Prendre des médicaments contre le mal de mer. Il existe plusieurs médicaments en vente libre et sur ordonnance qui peuvent aider à réduire les nausées et les vomissements.
- Avoir recours à des remèdes naturels. Certaines personnes trouvent que la menthe poivrée, le gingembre et l'acupression peuvent aider à réduire les symptômes du mal de mer.
- Se reposer. Le sommeil peut aider à réduire les symptômes du mal de mer en permettant au cerveau de se reposer et de mieux comprendre les signaux contradictoires.

Le mal de mer en bref - le mal de mer est un type de maladie qui peut être causé par des signaux contradictoires envoyés au cerveau. Il existe plusieurs façons de combattre le mal de mer, notamment en évitant les aliments gras et lourds, en évitant les boissons alcoolisées, en se concentrant