



TRAITEMENTS : LES CLEFS POUR SE REPÉRER

Antihistaminiques, atropiniques, homéopathie, antispasmodiques, lunettes ou bracelets... les solutions sont nombreuses et variées, mais ne conviennent pas à tout le monde. A vous de tester...

CATÉGORIE	MÉDICAMENT	POSOLOGIE CHEZ L'ADULTE	EFFETS SECONDAIRES	COMMENTAIRES
EN PREVENTION DU MAL DE MER				
Antihistaminiques H1 (antiallergiques utilisés pour leur capacité à diminuer l'excitation de l'oreille interne).	Stugeron® (cinnarizine) dosages à 15, 25 ou 75 mg	Pour la forme à 75 mg 1 comprimé/12 h (1 comp. 2 h avant départ)	Somnolence Sédation Troubles de l'équilibre Confusion mentale	Somnolence minime comparée aux autres produits de cette catégorie. Préférez les formes à 25 mg pour mieux répartir les prises et limiter les effets secondaires.
	Mercalm®, Dramamine® Nausicalm® (dimenhydrinate) dosage à 50 mg chez l'adulte Nautamine®(diphénhydramine) dosage à 90 mg chez l'adulte	1 comprimé/6 h (2 comprimés 1/2h avant départ)		Attention, la somnolence engendrée peut fortement diminuer la vigilance. Les formes avec caféine associée (type Mercalm®, que J-Y Chauve intègre aux pharmacies des courses au large) ne compensent qu'en partie cet effet. Réservé à l'adulte.
Atropiniques (effet anticholinergique, action sédative centrale). La scopolamine a un rôle d'anesthésiant de l'oreille interne.	Scopoderme® (scopolamine)	Timbre appliqué derrière l'oreille dans un endroit sec 6 à 12h avant le départ. 1 timbre/72h	Sécheresse de la bouche, troubles d'accommodation de l'œil (substance active déposée sur les doigts parvenant à l'œil), somnolence, réactions cutanées	Les effets secondaires possibles, en particulier les troubles de la vision, sont très gênants en bateau. Il faut tester le produit à terre avant de naviguer pour une évaluation de sa tolérance au médicament.
Homéopathie	Cocculine (+ parfois Borax)	Globules placés sous la langue. Préventif: 1 dose la veille, 1 dose avant départ. Curatif: 1 dose	Aucune	Efficace pour un nombre limité de personnes
TRAITEMENT DES TROUBLES UNE FOIS LE MAL DE MER DECLENCHE				
Antispasmodiques (régularisent les contractions des muscles de l'oesophage, de l'estomac et de l'intestin.)	Vogalène® (metopimazine 7,5 mg)	2 à 4 lyophilisats oraux/jour	Légère hypothermie Sédation	Efficacité relativement faible car le mal est déjà fait. N'agissent que sur les symptômes digestifs, pas sur la cause. La forme orodispersible à laisser fondre dans la bouche est la plus rapidement efficace.
	Primpéran® (métoclopramide 10 mg)	1/2 à 1 comprimé, 3 fois/jour, avant les repas, à intervalle d'au moins 6 h		
	Prokinyl® 15 mg (métoclopramide chlorhydrate)	2/jour, 1 le matin et 1 le soir		
	Motilium®, Peridys® (dompéridone 10 mg)	1 à 2 comprimés, 3 ou 4 fois/jour		
TRAITEMENTS NON MÉDICAMENTEUX				
Lunettes Boarding Ring® (« à niveau »)		Portées au moment des symptômes	Aucune	95 % d'efficacité selon les tests commandés par l'entreprise.
Bracelets antinausées (massage du point d'acupuncture P6: libérer le stress dû aux mouvements du bateau)		Portés sur les 2 poignets à la fois	Aucune	Efficace pour un nombre limité de personnes.
Bracelet avec aimants		Porté sur un poignet	Aucune	Efficace pour un nombre limité de personnes.

Ces informations sont données à titre purement indicatif, les éléments contenus dans la notice du produit sont la référence. Avant d'utiliser l'un ou l'autre de ces produits, il est préférable de consulter votre pharmacien ou votre médecin.