

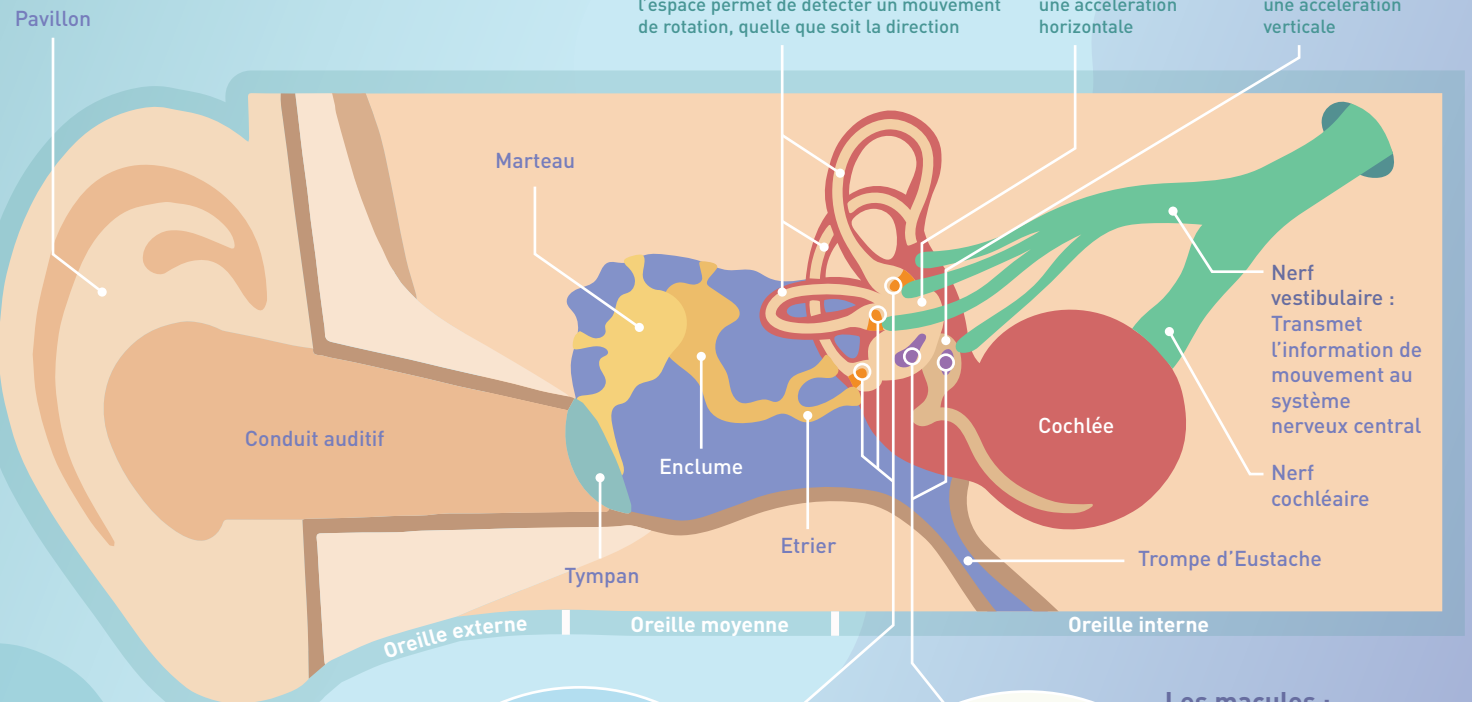
# Le mal des transports

La cinétose, ou « mal des transports », se caractérise par la difficulté du cerveau à intégrer des informations discordantes entre la perception visuelle, les signaux sensoriels en provenance de capteurs au niveau de la peau, des muscles et des tendons, et les influx du système vestibulaire (partie de l'oreille interne capable de détecter tous les mouvements que fait la tête).  
**Résultat : mal-être, nausées et parfois vomissements.**

**3 à 5%**

de la population est concernée par le mal des transports en voiture ; en avion, la proportion est de **0,5 à 10%** (long et moyen courriers), et en mer, elle atteint **25 à 30%** et près de **100%** par mer forte.

## LES ACTEURS DE LA PERCEPTION DU MOUVEMENT DANS L'OREILLE INTERNE



## COMMENT LIMITER LES SYMPTÔMES ?

**1**

Fixer un point à l'horizon pour permettre au système visuel de confirmer le mouvement ressenti et éviter de fixer un point vers le bas (livre ou écran sur les genoux, par exemple).

**2**

Prendre un repas léger avant le départ mais éviter l'alcool et les aliments gras.

**3**

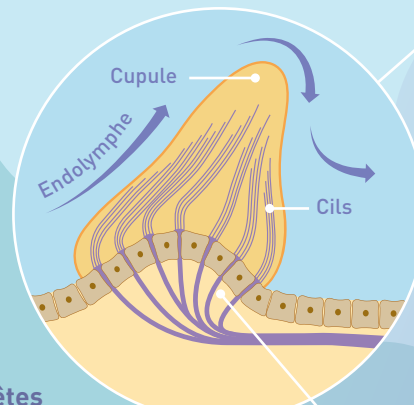
Essayer de dormir.

**4**

Parfois, un traitement médicamenteux par antihistaminique ou scopolamine peut être envisagé.

### Crêtes ampullaires et cupules : sensibles au mouvement de rotation

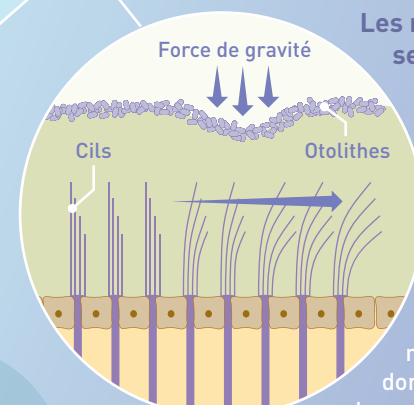
Elles se trouvent à la base de chaque canal semi-circulaire. Lors d'un mouvement, l'endolymphe (le liquide présent dans ces canaux) se déplace dans le canal et exerce une pression sur la cupule, qui est constituée d'une substance gélatineuse. Ce mouvement de la cupule entraîne les cils (récepteurs sensoriels) et renseigne sur les mouvements dans les trois dimensions.



Crête ampullaire contenant les cellules ciliées

### Les macules : sensibles aux mouvements linéaires et à la gravité

Elles se trouvent dans le sacculé et dans l'utricule. Elles contiennent des cellules ciliées (cellules neurosensorielles) dont les cils sont pris dans une membrane gélatineuse recouverte par les otolithes (petits cristaux de carbonate de calcium). Lorsque la tête change de position, les otolithes sont entraînés par leur poids (inertie). Il en résulte un fléchissement des cils des cellules neurosensorielles. Ceci permet à ces dernières de transmettre une information de mouvement et de position précise au système nerveux central.



### LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE

- Enfants de plus de 2 ans
- Femmes enceintes ou sous traitement hormonal
- Personnes souffrant de migraine

Experts : Dre Laurence Rochat, médecin spécialiste FMH en médecine tropicale et médecine des voyages ; PD Dr Nils Guinand, responsable de l'Unité d'oto-neurologie, HUG

**planète santé**