

Soucis de marins...

La mer rend parfois malade, c'est dommage, mais l'être humain n'est fait pour vivre dans un milieu instable. En effet, la verticalité qui fait notre supériorité est un défi permanent aux lois de l'équilibre et ce privilège est beaucoup plus compliqué à gérer dans un milieu en perpétuel mouvement. Le système de l'équilibre est complexe et doté de multiples indicateurs, principalement l'oreille interne, les yeux et certains ligaments.

A terre, les informations transmises par ces récepteurs au centre de l'équilibre situé dans le cerveau, sont cohérentes et se recourent. Sur un bateau, malgré une posture fixe (assis ou couché par exemple), le corps, vu de l'extérieur, bouge sans arrêt car il accompagne passivement les mouvements du bateau. Il en résulte une discordance et un conflit entre les informations provenant des différents récepteurs. Les ligaments non sollicités indiquent que le corps est au repos tandis que les récepteurs de l'oreille affirment qu'il bouge...

Sur le pont, le conflit est arbitré par l'œil. En effet, les repères immobiles comme l'horizon ou la côte vont permettre de faire coïncider les mouvements du corps de façon synchrone. Dans la cabine, sans repères géométriques stables, la situation devient vite incontrôlable.

Face à cette situation inhabituelle, le centre cérébral de l'équilibre est pris au dépourvu et notamment l'unité de stockage qui mémorise les situations habituelles du corps dans l'espace. Considérées comme incompréhensibles et inexploitable, ces informations sont dirigées par voie réflexe vers le système d'évacuation de ces influx nerveux à l'origine des troubles du mal de mer. Selon les individus, il faut plus ou moins de temps pour que ces structures gèrent ces situations conflictuelles. L'adaptation ou "amarinage" se manifeste sur le plan clinique par une régression progressive des symptômes avant leur disparition complète (le plus souvent).

Cette adaptation peut se comparer à un bruit permanent comme une ventilation dans une pièce. Au bout d'un certain temps, le système d'analyse auditive intègre ce bruit dans l'environnement. Si l'on n'y fait pas attention, on ne l'entend plus.

Mais face à une situation nouvelle (le bruit change de fréquence), il faudra se réadapter. C'est ainsi que l'on voit des sujets amarines qui rechutent quand le comportement du bateau change (mauvais temps, changement d'allure).

Il en est de même pour le retour à terre avec un sol brutalement immobile et la persistance de l'impression des mouvements du bateau, impression qui disparaît avec le ré-apprentissage rapide des conditions naturelles de la vie de terrien.

Ce phénomène peut se comparer également avec le bruit de la ventilation. Si le bruit s'arrête, il faut un certain temps pour détecter sa disparition. Cette rémanence est du bruit est l'équivalent auditif du « mal de terre ».

Chacun d'entre-nous ne présente pas la même sensibilité à ces troubles. Pour certains, c'est un handicap passager ou constant, tandis que d'autres ont le bonheur de n'avoir jamais ressenti la moindre nausée.

L'âge est le premier élément. La sensibilité augmente de 2 à 12 ans, pour se stabiliser ensuite et décroître doucement avec l'avancement en âge. Après 50 ans, le mal de mer est plus rare. Le mental est aussi déterminant. Penser au mal de mer accentue les risques. Avoir l'esprit occupé est excellent pour éviter le mal de mer.

Les facteurs extérieurs comme la fatigue, la faim, le froid, l'humidité sont aussi des facteurs favorisants. Les odeurs considérées comme désagréables, ou à l'origine d'un mal de mer précédent, gardent un pouvoir de nuisance élevé.

L'état de la mer et la position à bord peuvent être très négatifs. Ainsi les mouvements de haut en bas (tangage type ascenseur) et/ou perpendiculaires à une ligne virtuelle qui relie l'œil à l'oreille sont les plus à craindre (pour éviter ces conditions, il vaut mieux se coucher que de rester debout ou assis).

D'autres éléments peuvent également entrer en jeu. Les mouvements propres à la tête accentuent les informations contradictoires. Il vaut mieux garder la tête immobile et bien calée quand on se sent un peu malade.

Le rôle de l'œil est essentiel pour conserver des repères géométriques. La ligne d'horizon ou tout point fixe de la côte donne une référence essentielle pour que le système de l'équilibre perturbé s'y retrouve. Il est donc préférable de rester à l'extérieur du bateau tant que les conditions de sécurité le permettent.

Lutter contre le mal de mer doit commencer par une bonne prévention. Avant de partir il faut avoir bien dormi et fait un repas léger si possible sans alcool. Il est important de bien se couvrir (bottes et cirés si nécessaire), de mettre dans ses poches quelques barres de céréales pour pouvoir grignoter à l'extérieur, de prévoir de l'eau minérale (Vichy) à portée de main.

Si l'on a des craintes le mieux est de prendre le traitement anti mal de mer approprié quelques heures avant de partir en mer et le poursuivre sur l'eau.

Une fois en mer un certain nombre d'attitudes sont à éviter comme rester assis, aller à l'avant, rester à l'intérieur, manger des aliments lourds à digérer, prendre des excitants (café, alcool...) ou encore lire.

Des attitudes sont à privilégier comme s'allonger s'il n'y a rien à faire, grignoter régulièrement pour ne pas rester le ventre vide (barres de céréales, fruits, gâteaux secs), boire beaucoup d'eau, rester à l'extérieur, avoir bien chaud mais pas trop. Enfin l'idéal est de pouvoir s'occuper aux manœuvres, aux réglages ou à la barre. La pêche est également un bon moyen de se concentrer sur une tâche.

Si malgré tout les troubles apparaissent. Il faut, dès les premiers signes, s'allonger sur le dos, si possible à l'extérieur, la tête bien calée regardant vers le haut. Dans la mesure du possible, il faut éviter de descendre à l'intérieur. Si cela est nécessaire, s'allonger au niveau de la partie centrale du bateau, au niveau le plus bas (sur le plancher de la cabine).

Si les troubles deviennent inéluctables, il faut s'installer à l'extérieur, côté sous le vent et impérativement être amarré au bateau par le harnais. Il est bien d'avoir à portée de main un récipient quelconque ou un sac. La bonne pratique est d'être discret dans l'expression de ses troubles. C'est un phénomène contagieux qui peut toucher tout un équipage.

Il faut continuer à prendre le traitement anti mal de mer.

Les méthodes et le traitement sont très variables. Il convient à chacun d'essayer le traitement qui lui convient le mieux.

Au niveau des produits pharmaceutiques, la Cinnarizine est pour moi la molécule la plus efficace avec le moins d'effets secondaires. Elle était représentée en France par le Sureptil®, qui n'est malheureusement plus commercialisé. On trouve l'équivalent dans les pays limitrophes sous le nom de Stugeron®. Le dosage faible à 15 mg est le plus adapté car il permet de moduler les prises et il peut être proposé aux enfants.

L'alternative est chez l'adulte le Mercalm® et chez l'enfant Dramamine® ou Nausicalm®. Le patch de Scopoderm® est pour certains très efficace, mais il présente un grand nombre d'effets secondaires gênants.

Parmi les méthodes non chimiques, mon choix va vers les systèmes de massage de points d'acupuncture qui ont démontré une certaine efficacité.

Pour certains fatalistes, la banane est la seule (bonne) solution, pour d'autres c'est le verre d'eau de mer, je ne donnerai évidemment aucun avis particulier sur ces solutions...

Dr Jean-Yves Chauve