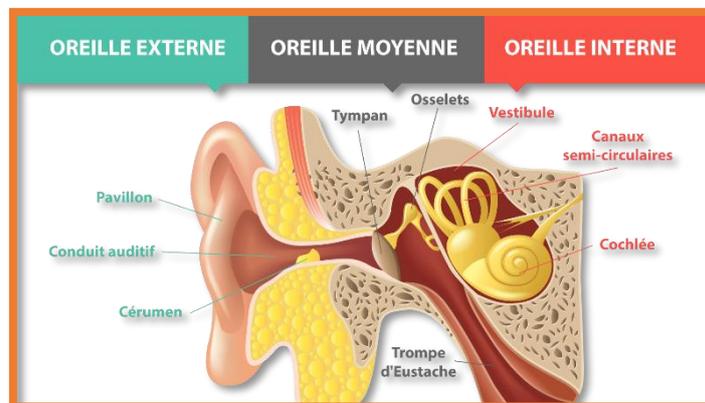


#17 : Mal de transports

Pour certaines personnes il suffit de s'imaginer dans un bateau pour avoir de la nausée. Les mal de transports est une maladie qui atteint une très grande partie de la population. Elle peut s'exprimer lors de déplacements dans des différents typer de transports : bateau, train, bus, voiture, métro (oui, ça rend la vie sur Paris difficile...) Mais pourquoi est-ce que notre corps a une réaction aussi particulière, par rapport à des moyens de transport ?

Les mal de transport, ou cinétose, est une maladie provoquée par une désynchronisation de nos voies sensorielles. Les deux principales voies sensorielles concernées par la cinétose sont la perception sensorielle et le système vestibulaire :

- 🚗 La perception sensorielle correspond au traitement de toutes les informations visuelles reçues par le cerveau via les yeux ;
- 🚗 Le système vestibulaire correspond à « l'oreille interne », soit nos récepteurs sensoriels chargés de nous garder en équilibre. Ce système est capable de détecter des mouvements de translation et rotation de notre tête.



Pour être extrêmement précis, le système vestibulaire est ancré dans l'os de l'oreille interne.

Pourquoi est-ce qu'il y a une désynchronisation ?

Lorsque quelqu'un est un passager dans une voiture, il a tendance à voir ce qui est le plus près de lui : l'intérieur de la voiture. Du référentiel du passager, celle-ci ne semble pas bouger. La perception visuelle fait donc comprendre au cerveau de cette personne qu'elle est à l'arrêt. Cependant, lors des virages ou accélérations/décélérations, l'oreille interne détecte des mouvement et envoie simultanément au cerveau un message qui le prévient que cette personne est en mouvement. Ceci peut avoir lieu dans n'importe quel autre moyen de transport.

Le saviez-vous ?

Les enfants sont les plus touchés par les mal de transports. Ils auraient une oreille interne « immature ».

Il est aussi possible de souffrir de cinétose dans un cinéma, pour les raisons inverses. La perception visuelle identifie beaucoup de mouvement autour de l'individu, pourtant l'oreille interne n'envoie aucun message de déplacement !

Les symptômes :

-  Nausée
-  Vomissements
-  Sueurs
-  Manque de souffle
-  Mal de tête

Le saviez-vous ?

Certaines personnes ont des symptômes de cinétose qui peuvent durer jusqu'à plusieurs jours après le voyage qui les a provoqués !

Les remèdes :

- Regarder l'extérieur du véhicule et fixer des points en mouvement. Ceci aide à ce que les informations entre les deux systèmes soient moins discordantes.
- S'asseoir là où il y a le moins de mouvement dans le véhicule : devant dans une voiture, au centre dans l'avion ou les bateaux.
- Fermer les yeux et faire une petite sieste.
- Mâcher du chewing-gum ou autres chose, le mouvement de la mâchoire permettra de soulager les symptômes.
- Eviter de s'asseoir dans le sens inverse du déplacement (dans un train) ou de lire pendant un voyage.
- Plusieurs médicaments existent pour prévenir la cinétose (à prendre avant le voyage) ou la guérir (à prendre pendant le voyage). La plupart des médicament qui servent à guérir la cinétose ont pour objectif d'endormir le patient.

Mais pourquoi nous faire vomir ?

Les chercheurs n'ont pas encore trouvé la raison exacte pour laquelle les symptômes d'une cinétose sont la nausée et les vomissements. En revanche il y a l'hypothèse que le cerveau, en recevant deux messages opposés de la part des voies sensorielles, interprète la situation comme un possible empoisonnement. Pour se défendre il nous fait donc vomir !

Le saviez-vous ?

La cinétose est la seule maladie pour laquelle le vomissement n'est pas soulageant.

Bibliographie

Cours de Physiologie de Biondi en Sc. Pour la Santé – L2 – S4, 2018

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/176198.php>

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/7-astuces-contre-le-mal-des-transports_27661

<https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/corps-humain-mal-transports-causes-remedes-7333/>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Mal_des_transports

https://www.google.pt/search?q=l%27oreille+interne&rlz=1C1CHBF_enFR717FR718&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjN4tn9q87bAhXBPBQKHSYFC94Q_AUICigB&biw=1242&bih=557#imgrc=etAjjTXhWj0mgM: