

## **J'ai le mal de l'air !**

*Par Evelyne Jasse, psychologue-psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève, EFT), [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)*

Le mal de l'air touche moins de 1% des passagers. Il engendre des symptômes gênants tels que nausées, sueurs, vertiges et fatigue.

### **A quoi cela est-il du ?**

Les causes du mal de l'air sont nombreuses. L'une des plus fréquentes résulte de l'affolement de l'organe vestibulaire de l'oreille interne soumis à des sollicitations inhabituelles que le cerveau juge contradictoires.

### **Lorsqu'il y a des turbulences, c'est l'horreur !**

Le mal de l'air est lié aux variations d'accélération. C'est pour cette raison que les turbulences et les virages accentuent le phénomène.

### **On m'a déjà dit que c'était « psy » !**

Il est exact que le mal de l'air est considérablement majoré par le stress. Ceci est probablement dû au fait que le stress augmente la sensibilité aux distorsions sensorielles.

### **Que puis-je faire ?**

- ⇒ Renseignez-vous s'il est possible de réserver un siège. Demandez à être à l'avant de l'appareil, en avant des ailes ou au niveau des ailes (place proche du centre de gravité de l'appareil).
- ⇒ Evitez les repas copieux et l'alcool
- ⇒ Consultez votre médecin. Il pourra éventuellement vous prescrire un anti-naupathique (médicament contre le mal des transports) du type Dramamine ou Nautamine (1 comprimé 30 minutes avant le départ à renouveler toutes les 6 heures) ou un anti-histaminique.
- ⇒ Essayez de dormir. Si besoin est, prenez un somnifère léger à élimination rapide.

### **Articles connexes**

- C'est quoi le stress aéronautique ?
  - J'ai peur du crash !
  - J'ai peur de la panne !
  - J'ai peur des turbulences !
  - J'ai peur que l'avion tombe !
  - J'ai peur de ne pas pouvoir supporter cette situation !
  - Conseils pour les voyageurs anxieux
-

- Le syndrome de la classe économique. Définition et prévention