

22 novembre 2018

# VOUS CRAIGNEZ LE MAL DE MER ? MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR !

Auteur: Noé Terorde

**Beaucoup de personnes ne savent pas si elles ont ou non le mal de mer. Nous aimerions donc vous donner quelques conseils qui, dans la plupart des cas, vous permettront de ne pas (ou très peu) subir le mal de mer.**

## Avant d'embarquer sur le bateau

Faites le nécessaire au préalable pour réduire le risque de nausée.

**Dormez bien et suffisamment** (c'est peut-être le conseil le plus important pour éviter le mal de mer).

Évitez les aliments trop gras la veille, et prenez un petit-déjeuner sain le matin. **Ne montez jamais sur le bateau avec l'estomac vide.** Il est recommandé de grignoter des biscuits pendant le voyage en bateau.

**Ne pas consommer (trop) d'alcool** la veille du voyage, boire beaucoup d'eau une fois sur le bateau.

De préférence, **évit**ez le café le matin.

**Essayez de vous détendre.** Ne pensez pas à l'avance au mal de mer. Y penser ne risque que d'accentuer l'effet.



*Bateau réservé pour visiter le Spitzberg avec STARLING © Billy Herman*

## Comment lutter contre le mal de mer sur le bateau ?

Voici nos conseils pour éviter (ou minimiser) le mal de mer une fois sur le bateau !

Prenez position à l'arrière ou au milieu du navire, plutôt qu'à l'avant.

Ne lisez pas sur le bateau, regardez au loin. Évitez de regarder dans vos jumelles.

Vous sentez le mal de mer qui arrive ? Fermez les yeux et détendez-vous (si possible, couchez-vous et dormez un peu sur le bateau). Habillez-vous suffisamment chaud pour ne surtout pas vous refroidir.



*En bateau avec STARLING © Bart Heirweg*

### **Quels médicaments aident à lutter contre le mal de mer ?**

Méclozine = Agyrax et Postafene, sans ordonnance.

Diménhydrinate = R calm dimenhydrate, sans ordonnance.

Prométhazine = Phenergan. C'est le plus fort des trois. Celui-ci est également photo-toxique (c'est-à-dire : à ne pas utiliser dans des zones ensoleillées !!). Ne le mélangez surtout pas avec de l'alcool. Si vous souhaitez utiliser Phenergan, vous devez l'ingérer à l'avance.

Extrait de gingembre



*Pour observer certaines espèces, il est inévitable de prendre le bateau © Julien Herremans*

Saviez-vous que des certains guides STARLING peuvent aussi souffrir du mal de mer ? Quoi qu'il en soit, malgré ces heures difficiles passées sur le bateau, ils continuent de voyager et de vous faire vivre de fantastiques expériences dans la nature.

Nous vous souhaitons un bon voyage !



