

Le mal des transports

Faire un repas léger avant le départ, éviter de partir à jeun.

Fractionner les repas.

Voyager dans le sens de la marche, la tête immobile, inclinée en arrière.

Privilégier l'endroit le moins mobile (place avant de la voiture, milieu d'un avion ou d'un bateau).

Eviter de pencher la tête.

Garder les yeux ouverts, fixer l'horizon.

Eviter de lire et/ou jouer durant le trajet...

Eviter les bruits trop importants (radio trop forte ...)

Aérer, ventiler, éviter les atmosphères enfumées, les gaz d'échappement.

Faire des pauses régulières.

S'arrêter dès qu'apparaissent nausées, sueurs, salivation excessive, bâillements...

Prendre un médicament contre la cinépathie, $\frac{1}{2}$ à 1 heure avant le départ.

Demandez conseil à votre pharmacien.