



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Le Mal des Transports

Je suis parmi les personnes qui souffrent du mal des transports, que ce soit sur terre, sur l'eau ou dans les airs. Je le ressens même dans les ascenseurs! 78% des gens ont le mal des transports pour les longs parcours en automobile et 28% pour les petits déplacements. Vous ou un membre de votre famille fait donc peut-être partie de ce pourcentage.

Toute petite, j'avais horreur de monter dans l'auto parce que je savais que je ne m'y sentirais pas bien. Je me suis aperçue, à l'âge adulte, que le fait de m'asseoir sur le siège avant et de regarder droit devant moi en évitant de jeter un coup d'oeil par la fenêtre de côté, je ne souffrais plus du mal des transports. Je dois également éviter de lire quoi que ce soit (alors, pour lire une carte routière, oubliez-moi!!!). Si vous avez un enfant qui souffrent du mal des transports et que vous devez faire un long trajet, essayez de l'asseoir sur le siège avant si c'est possible ou du moins, le lui permettre à des fréquences régulières.



Herbe bénéfique

En interne

La plante la plus efficace pour le mal des transports est le gingembre. Celui-ci agit sur l'estomac: il est antivomitif. Vous pouvez prendre du gingembre une heure avant le départ et toutes les quatre heures par la suite. Vous avez plusieurs solutions quant à la forme d'utilisation du gingembre: mâcher du gingembre frais (environ 1 cuillerée à thé pour un adulte), boire une tisane de gingembre, prendre des capsules de gingembre ou quelques gouttes de teinture-mère de gingembre dans de l'eau (quantités variables selon le fabricant) ou encore grignoter du gingembre confit.

Mise en garde

Le gingembre ne doit pas être consommé en grandes quantités (ni sur une longue période, ceci dit, en passant) par les femmes enceintes.

Autre traitement

Il existe, en vente libre, dans les pharmacies, des préparations homéopathiques pour le mal des transports.