



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## FORMULE Mal des transports



### Description du cas

Malaise, sueurs froides, nausées, vomissements, maux de crâne, vertige ... les personnes souffrant du mal des transports – au moins 20 % de la population – connaissent bien ces sensations d'inconfort qui perturbent leurs voyages en voiture, en bateau ou en avion. Ce trouble gênant, dont le nom scientifique est « cinétose », provient d'un décalage entre les différents messages sensoriels enregistrés par le cerveau. En effet, lors d'un trajet en voiture par exemple, les perceptions visuelles indiquent un mouvement (le paysage défile et bouge) alors que l'oreille interne, chargée de réguler l'équilibre, perçoit l'immobilité du corps assis sur son siège.

Par chance, les symptômes disparaissent en général rapidement après le voyage, une fois que la personne est descendue du véhicule. De plus, si les voyages sont réguliers, le corps peut s'adapter à la situation et trouver de lui-même une solution pour gérer les informations contradictoires qui lui parviennent.

Cependant, il arrive que certaines personnes souffrent toute leur vie du mal des transports, et doivent limiter leurs déplacements pour éviter ce désagrément. Heureusement, des solutions naturelles peuvent leur être proposées pour atténuer les symptômes de la cinétose.



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## Contenants








Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



## Ingrédients

Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
 HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> (Menthe poivrée)	30	3 mL
 HUILE ESSENTIELLE <i>Ocimum basilicum</i> CT linalol (Basilic doux à linalol)	20	2 mL
 HUILE ESSENTIELLE <i>Zingiber officinalis</i> (Gingembre)	20	2 mL
 HUILE ESSENTIELLE <i>Chamaemelum nobile</i> (Camomille romaine)	10	1 mL
 HUILE VEGETALE <i>Corylus avellana</i> (Noisettes)	20	2 mL

## Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant d'ajouter l'huile végétale de noisette. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Utilisation

Prendre une goutte de ce mélange par voie orale et renouveler si besoin au cours du voyage.

### Précautions d'usage

HE de menthe poivrée :

- HE interdite aux bébés et enfants avant 3 ans, surtout à proximité du visage ou du cou (risque de spasme laryngé).
- Usage externe uniquement localisé et prudent. L'HE de Menthe poivrée produit sur la peau une sensation « glacée » rapidement désagréable sur une zone étendue et peut entraîner un risque d'hypothermie.

HE basilic tropical :

- Diluer dans une huile végétale, car le basilic tropical est dermocaustique et peut engendrer des irritations cutanées.
- Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et aux femmes enceintes de moins de 3 mois.

### Conseils complémentaires

- Il est important de ne pas voyager l'estomac vide. Penser à grignoter avant de partir.
- Si possible, arrêter le véhicule et prendre l'air quelques instants.
- Les personnes sujettes au mal des transport doivent s'installer en priorité sur le siège avant de la voiture, dans une cabine au centre du bateau (moins de mouvements), ou près d'une aile d'avion. Dans un bus ou un train, choisir de préférence une place dans le sens de la circulation.
- Regarder au loin l'horizon pour réduire le décalage entre les perceptions sensorielles.
- Éviter le tabac et l'alcool pendant le voyage. Éviter aussi de lire durant le trajet.
- Boire de l'eau régulièrement pour rester hydraté.
- Il est conseillé de s'adosser au siège dans une position confortable.
- Se concentrer sur sa respiration pour focaliser son attention ailleurs que sur le malaise ressenti.
- En avion et en bateau, éviter les repas trop copieux et riches en graisses.
- Si les nausées s'accompagnent de maux de tête, mettre un peu d'HE de menthe poivrée sur les tempes et masser doucement.

### Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles - Danièle Festy - Editions Leduc





Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

Page 4 sur 4 - Formule Mal des transports - version 190426

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



**MYRTÉA FORMATIONS**

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24  
[formation@myrtea.com](mailto:formation@myrtea.com) - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)