

«J'ai vaincu le mal de mer»

par l'optocinétique

Par Marie-Joë Métayer

Chaque mois, un lecteur nous fait part de son expérience, nous donne ses petits trucs. Ce mois-ci, comment vaincre le mal de mer chez son kiné !

J'ai toujours été sensible au mal des transports. Quelques expériences malheureuses, notamment en multicoque, me faisaient appréhender l'embarquement et ma dernière croisière à travers le golfe de Gascogne avait été une punition. L'été dernier, je signe quand même pour une belle balade vers l'Espagne et le Portugal puis une traversée direction les Açores et retour. Trois mois de mer ! J'avais pris la précaution de me patcher derrière l'oreille avec du Scopoderm pour les grandes navigations. Le patch est efficace mais laisse dans un état second et provoque de gros-



Avant son traitement d'optocinétique, Marie-Joë a testé tous les stratagèmes, y compris celui de dormir dehors pour éviter la cabine...

«J'ai appris qu'un certain nombre de kinés formés à cette spécialité la pratiquent un peu partout en France.»

ses envies de sommeil. Sympa pour les coéquipiers ! Arrivée aux Açores, j'ai découvert le médicament appelé Stugeron Forte, introuvable en France, mais que l'on peut se procurer sans ordonnance dans toutes les pharmacies du Portugal et d'Espagne. Entre filles, sur les pontons, on échange en effet volontiers nos petites techniques pour combattre ce qui gâche, il faut le reconnaître, la vie à bord et dissuade bon nombre d'entre nous d'accompagner nos compagnons pour de longue croisière.

Premier bilan : le médicament est efficace mais ne suffit pas toujours en cas de mer difficile. Je devais toujours prendre la précaution d'éviter de descendre dans le carré et pas question de lire, sauf dans des conditions particulièrement calmes. Cette année, après avoir lu un article dans *Voiles et Voiliers* justement, je

me suis renseignée sur l'optocinétique et suis même allée consulter le docteur Bonne, spécialiste de la question pour les équipages de la marine à l'hôpital militaire de Brest.

La révélation !

Après consultation, vu le programme de navigation que j'envisageais, il a accepté de me recevoir pour un traitement. Mais il m'a aussi conseillé de prendre d'abord contact avec un kiné proche de mon domicile ; j'habite Sarzeau dans le Morbihan. J'ai ainsi appris qu'un certain nombre de kinés formés à cette spécialité la pratiquent un peu partout en France. J'ai donc consulté Philippe Fouillen à Vannes qui propose cette rééducation vestibulaire.

Après un contrôle du bon fonctionnement de mon oreille interne, j'ai en-

chaîné par dix séances de quinze minutes, deux fois par semaine.

Dans un espace fermé et obscur, on vous projette une scène visuelle faite de points lumineux qui défilent au mur, tout d'abord sur un sol dur puis sur un tapis de mousse. Je devais donc garder mon équilibre tout en fixant devant moi un point fixe. A chaque séance, les points lumineux défilent de plus en plus vite et selon un ordre beaucoup plus perturbé. Mais la mé-

thode est douce et progressive.

Je dois reconnaître que je n'étais pas vraiment convaincue de l'efficacité et, n'ayant pas eu l'opportunité ni le temps de naviguer pour la tester, me voilà partie cet été, pas amarinée du tout, pour trois à quatre mois de mer. Mais là, révélation ! A condition de prendre encore quelques petites précautions alimentaires, me voilà capable de tenir mon quart, lire dans la bannette ou faire la nav'. Le rêve, quoi ! ■

L'OPTOCINÉTIQUE

Il s'agit d'une stimulation optique par le mouvement. Nous y avons consacré un article complet dans *Voiles et Voiliers* (VV n° 487).

Durée de la rééducation : 10 séances d'un quart d'heure, une ou deux fois par semaine.

Efficacité du traitement : à 60 %, sans limite dans le temps.

Trouver un kiné formé à l'optocinétique : chercher sur Internet avec comme mot-clé «vestibulaire», «optocinétique» donnant tout et n'importe quoi.

