

MAL DE MER

Nous avons sondé les mécanismes de ce malaise, insupportable parfois jusqu'à vouloir se jeter par-dessus bord. Et si c'était l'angoisse d'être sur l'eau, bien plus qu'un repas gras, qui en était la cause ? Petits remèdes contre ce grand mal...

TEXTE PATRICK BENOITON

Comment l'appriivoiser

Un article de *Bateaux*, il y a de nombreuses années, sur le mal de mer commençait ainsi: « Si vous pouvez, au petit-déjeuner, prendre un café au lait avec des tartines de pain d'épice recouvertes de beurre salé et de sardine à l'huile alors qu'un bon force 7 souffle et qu'une odeur de gasoil se fait sentir dans la cabine, cet article ne vous concerne pas. » Par ces mots, l'auteur réduisait le mal de mer à une histoire de digestion. Même si le tube digestif est éminemment concerné, le phénomène est plus complexe. Si les vomissements peuvent avoir pour cause la digestion de

mets trop gras et en grande quantité, le rejet par la bouche d'une partie du contenu de l'estomac a pour but de le protéger contre l'ingestion de substances toxiques ou... de sentiments toxiques.

Angoisse non digérée

Dans le cas du mal de mer, il s'agit de l'anxiété, voire de l'angoisse, dont l'organisme cherche à se débarrasser. Ce sentiment est en premier lieu alimenté par nos récepteurs de l'équilibre: l'oreille interne, les yeux, et les systèmes ligamentaires, qui incluent les muscles. L'oreille interne agit comme un niveau et permet de vérifier l'horizontalité et la stabilité de notre posi-

tion dans l'espace. Les yeux enregistrent l'horizontalité et la stabilité de l'environnement extérieur. Les muscles et les ligaments gèrent la posture du corps qui doit être à la verticale ou dans une position évitant toute chute. Imaginez une personne assise à l'intérieur d'un voilier, côté au vent, au près dans une mer clapoteuse. L'oreille interne enregistre le mouvement de balancement de la coque sur les vagues. Les yeux ne voient rien bouger si ce n'est quelques objets dans la cabine. Les muscles et ligaments travaillent à empêcher la personne de tomber sous le vent ou sur le côté. Le cerveau reçoit de l'oreille interne l'information qu'il y a un mouvement

AVANT DE PRENDRE LE LARGE, VOUS POUVEZ COUCHER SUR LE PAPIER VOS APPRÉHENSIONS

de balancement, des yeux que l'environnement est stable, et du système ligamentaire, que le sol est penché et mouvant : trois informations différentes et contradictoires. « *Quelque chose d'anormal se passe, je suis en danger potentiel...* » Dans l'impossibilité de répondre à ce stress (arrêt du bateau, sa mise à l'horizontalité, changement de position), celui-ci s'accumule, se transforme en anxiété voire en angoisse, qui va provoquer sueurs froides, pression au niveau de l'abdomen (la « peur au ventre », qui est une contraction du diaphragme, des muscles du système digestif), atténuation des sens via la somnolence, recherche de solution mentale qui passe par les pensées négatives d'une évaluation de la situation. Si l'angoisse ne passe pas, la seule solution pour le corps est de l'évacuer par le vomissement. Un réflexe viscéral – la conscience ne peut rien faire contre –, lié au cerveau reptilien (« animal »). Si cela ne passe pas, le sommeil permettra d'atténuer ce malaise, voire de supprimer de la conscience toutes ces informations contradictoires qui l'ont provoqué. Dans certains cas très graves, cela peut passer par un coma qui nécessitera une évacuation rapide. Il y a alors le constat d'une impossibilité d'agir face aux sources de l'angoisse. Il vaut mieux que la conscience soit « morte ». D'ailleurs, on retrouve cette envie de mort chez certains malades qui souhaitent que le

reste de l'équipage le jette à l'eau pour que cette agonie se termine. A cette angoisse venue des perceptions physiques peuvent s'ajouter les idées noires. La mer n'est pas un environnement des plus familiers. Les récits de la mythologie ou réels regorgent de situations dramatiques, de naufrages, qui alimentent un imaginaire de la navigation. Dans la symbolique des rêves, l'océan représente la tourmente, l'immensité de certains défis à surmonter pour lesquels il faut simplement larguer les amarres, lâcher prise. Cette immensité vierge et sans limites nous suggère l'inconnu. Et le plus grand inconnu pour l'être humain est la mort. Aussi, dès que nous nous retrouvons dans un milieu hostile, notre mental est en alerte et élabore des scénari sur d'éventuels dangers et recherche leur possible solution. Et quand on ne trouve pas de solution, cela augmente d'autant plus la réaction végétative, la nausée.

L'imaginaire en action

Devant ce mécanisme, nous sommes très inégaux suivant notre histoire en mer mais aussi à terre. En mer, c'est notre expérience en navigation. Plus on a connu de situations différentes, par tous les temps ou presque, en équipage pléthorique ou réduit, plus on connaît le bateau sur lequel on navigue, plus on se connaît et l'on connaît ses qualités et ses limites et celles de son équipage, mieux on est loti pour appréhender un éventuel mal de mer. Le corps connaît. Le mental trouve des solutions à la source de l'angoisse. La mort est encore loin. On peut naviguer le corps relâché.

Pour ce qui est des conséquences de notre histoire à terre, il en est autrement.

Une personne anxieuse – et plus encore une personne naturellement angoissée – n'aura pas la même aisance en mer qu'une personne réellement détendue – « *rien ne peut m'arriver, je suis en totale sécurité* » – ou qu'une autre qui ne sent rien et qui a besoin de se mettre en danger pour avoir des sensations. Je me souviens d'une équi-

pière qui, par une nuit calme, a été prise d'une crise d'angoisse entraînant notamment des tremblements et des vomissements épisodiques, me racontait son angoisse de rencontrer des monstres marins et de voir le bateau s'engouffrer dans les abysses... Il a fallu l'écouter longuement et la rassurer pour qu'elle puisse plonger dans les bras de Morphée. Une personne « zen » avec une grande expérience de la mer et de la navigation a moins de risque de connaître le mal de mer qu'une personne angoissée de nature naviguant pour la première fois. Cela veut-il dire que ces dernières sont interdites du plaisir de naviguer ? Pas du tout, il existe des solutions, sinon le problème n'existerait pas... Il y a d'abord ce que l'on appelle l'amarinage. Au bout de quelques jours – on a coutume de dire trois –, l'organisme s'habitue à ses informations contradictoires et les estime « normales » ou, en tout cas, sans dangers. On est plus tranquille avec cette nouvelle expérience de vie qui constitue à présent le quotidien. C'est le cas pour la majorité des personnes. Il peut arriver que, si les conditions de navigation changent vers du moins bien, il y ait une petite rechute. Certains skippers du Vendée Globe ou autres courses en solitaire (c'est là où le stress est le plus fort) ont des épisodes de fort mal de mer avant ou au début d'une période de très mauvais temps.

Peur d'avoir du plaisir

Certaines personnes ont aussi l'angoisse du plaisir. Pour faire court, dans leur histoire, quelques épisodes ont fait qu'ils avaient l'interdiction d'avoir du plaisir (on a tous ça quelque part mais chez certains, c'est pathologique). Cette angoisse du plaisir peut se traduire par un mal de mer sur une plus longue période et de manière récurrente. J'ai eu à bord, lors d'une traversée assez tranquille avec une ambiance guillerette dans l'équipage, un équipier, dont cette traversée était un rêve, qui a été cloué dans sa bannette pratiquement en permanence. Il vomissait dès qu'il allait prendre l'air dans le cockpit et qu'il commençait à goûter à ce rêve. Impressionnant ! Pendant ces trois jours d'amarinage, si le mal de mer ne peut être ●●

L'homéopathie en croisière

Souvent décriée, l'homéopathie constitue pourtant une solution efficace pour certains. Son principe repose sur la similitude (contrairement à l'allopathie) : on administre, à des doses infinitésimales, une substance qui provoque les mêmes symptômes que l'on veut précisément combattre. Ainsi pour le mal de mer, on recommande le Cocculine. Ce mélange homéopathique comprend les substances suivantes : *Cocculus indicus* (recommandé pour des vertiges

ayant comme origine un trouble de la vue), *Nux vomica* (hypersensibilité, spasmes digestifs), *Tabacum* (sueurs froides, nausées), *Petroleum* (vertige ressenti à l'occiput). Dilution en 4 CH (une petite dilution agit vite. Il est conseillé aussi de prendre du Borax, qui agit sur l'anxiété. L'idéal est de consulter un médecin homéopathe, à qui vous décrierez exactement votre mal de mer (comment vient-il ? dans quelles circonstances ?...), qui vous prescrira un traitement adapté à long terme, pas seulement en mode curatif.

SI L'ANGOISSE NE PASSE PAS, LA SEULE SOLUTION POUR LE CORPS EST D'ÉVACUER CETTE ANGOISSE PAR LE VOMISSEMENT

Jacques, 50 ans

→ « Ancienne victime du mal, les solutions médicamenteuses m'ont toujours rebuté principalement parce qu'elle m'empêchait de profiter de la navigation parce que j'étais dans un état absent mais sans être malade. Je leur ai très vite préféré la sieste relaxante que j'utilise toujours. Dès les premiers symptômes, je m'installais dans la couchette sous le vent, bien calé, tête en avant, un tee-shirt sur les yeux. Je respirais en gonflant le ventre en tentant de faire le vide dans ma tête. Soit je m'endormais et au réveil tout allait mieux, je mangeais un petit bout et je sortais pour prendre la barre, soit je restais en état de somnolence et au bout de vingt minutes j'étais détendu et la nausée avait disparu. »

Violaine, 24 ans

→ « J'ai toujours eu le mal de mer en voilier, quand j'étais petite, comme sur les ferries. Je prenais des médicaments mais qui me faisaient dormir. Récemment, un ami m'a donné un Elixir de fleurs, le Rescue, et l'effet a été presque immédiat, mon état nauséux a disparu et malgré le mistral qui soufflait à plus de 30 nœuds, j'ai pu profiter avec plaisir de la navigation. Un plaisir rare qui me fait emporter ces élixirs à chacune de mes navigations. Je les prends en préventif et quand j'en ressens le besoin. »

... qu'une simple nausée passagère, et non des vomissements spasmodiques, les personnes concernées s'en porteront mieux. Il s'agit donc d'agir sur l'origine du mal et donc des informations que chacun reçoit. Là, le chef de bord a toute son importance. Avec un débutant, il conviendra d'atténuer son anxiété, bien normale. Cela ne s'arrête pas à l'installer dans un coin et lui dire : « *Tiens, prends une bière et tout va bien se passer.* » Lui faire visiter le bateau dans tous ses recoins, lui montrer le moteur, les équipements de sécurité, la radio, l'éventuelle balise, en lui expliquant comment tout cela fonctionne, lui expliquer la navigation, son objectif, les conditions qui vont être rencontrées, son rôle à bord, ce qu'il pourra faire et ne pas faire permettra d'atténuer grandement son anxiété. D'ailleurs, ces petites informations peuvent être utiles à tout l'équipage et même au skipper quand il prend en main une nouvelle monture.

Faim, froid, fatigue, etc.

Ensuite, pendant la navigation, le capitaine sera attentif : comment chacun se sent notamment vis-à-vis des fameux « 5 F » (froid, faim, fatigue, frousse, foif) qui expriment nos besoins vitaux. Si l'un d'eux survient, l'angoisse monte et le processus se met en place. Pour la « frousse », qui est le plus difficile à appréhender, dialoguer avec la personne, lui expliquer ce qui se passe, la faire éventuellement manœuvrer ou lui donner la barre ; elle aura ainsi l'impression d'être maître de son destin, l'angoisse s'amenuisera. Un changement de position permettra de modifier les informations données par les récepteurs. Un équipier sur le banc au vent regardant ses pieds crispés et appuyés sur le banc sous le vent gagnera à s'installer sous le vent, allonger dans le sens de la marche, le regard vers l'étrave. Les trois informations seront plus en adéquation : les yeux voient les mouvements du bateau dans la mer, l'oreille interne a la perception de ces mouvements et les muscles suivent ce mouvement

et ne s'y opposent plus pour tenir en équilibre. De plus, en étant sous le vent, les mouvements sont plus doux, donc moins angoissants, puisque plus près du centre de gravité du bateau.

Le skipper peut lancer une discussion avant ou pendant la navigation sur les appréhensions de chacun. Partager son anxiété est une première évacuation du stress. Cela permet de mieux l'accepter en étant compris par les autres et se rendre compte que l'on n'est pas seul dans ce cas. Le chef de bord a tout intérêt à considérer de manière objective la situation en prenant du recul. Par exemple, voir son équipage plonger doucement dans le mal de mer peut l'inciter à modifier les plans initiaux. Un trop long bord de près peut être initiateur de nausée générale à bord. Une escale juste pour le repas ou une étape raccourcie sera bénéfique pour tout le monde. Les organismes se relâcheront en même temps que l'appréhension. Le partage en parole de l'expérience finira par la transformer en un lointain souvenir. Il ne s'agit pas en croisière de battre des records mais de se faire plaisir. Quel intérêt à rejoindre un endroit merveilleux si, une fois à destination, l'équipage panse ses

maux en dormant ? De même, dans une mer hachée avec du vent sur un bateau qui cogne fort offrant des bruits angoissants à l'équipage, abattre de quelques degrés en réduisant la voilure sera bénéfique sans pour autant repousser outre mesure l'arrivée au port.

Soigner le corps

Si l'approche psychologique ne suffit pas, il existe nombre de solutions venant de l'extérieur. D'abord, il y a les solutions médicamenteuses allopathiques. Leur but, que ce soit les antihistaminiques (Stugeron, Mercalm, Dramamine, Nauticalm ou Nautamine) ou les atropiniques (Scopoderme), est de diminuer voire d'anesthésier l'excitation de l'oreille interne. Leur inconvénient vient de leurs effets secondaires : somnolence, trouble de l'équilibre et confusion mentale pour les premiers, sécheresse de la bouche, trouble de la vision, somnolence et réaction cutanée pour les seconds...

J'ai eu à bord un équipier angoissé qui prenait des anxiolytiques. Ceux-ci calment en agissant sur les inhibiteurs du système nerveux. Il a pourtant été plus angoissé qu'à terre, même si le médicament avait

Les « 5 F » et ce qu'ils impliquent

FROID Il n'est pas besoin d'être physicien pour savoir ou se rendre compte qu'avec le vent et l'humidité la température ressentie est plus faible que la température sous abris. Mais savez-vous que ce peut être de plusieurs degrés. Avec 25 °C sous abris, la température ressentie par le corps peut être de moins de 20 °C. Aussi, il est très important de bien se couvrir quand on est en mer, et ce, avant d'avoir froid. La sensation de froid indique que le processus de refroidissement est déjà bien enclenché. Une polaire en plein soleil n'est pas inutile même si ça fait ringard. En cas de froid, la chaleur du corps va aller en priorité au cerveau et aux organes afin que ceux-ci gardent un fonctionnement normal. Les membres vont alors être plus froids. La sensation de froid implique

une crispation des muscles et donc un stress. Et qui dit stress dit réaction d'anxiété...

FAIM S'il ne s'agit pas de faire bombance avant de partir, qui risque d'avoir pour conséquence une réaction équivalente au mal de mer via l'indigestion, il est bon de partir avec le ventre plein, de préférence avec des mets peu acides et cuits. Ensuite, pendant la navigation, il est bon de grignoter des fruits secs, des gâteaux et tout ce qui peut faire plaisir aux papilles pour ne pas laisser de prise à cette sensation d'estomac vide quand apparaît le manque de sécurité par exemple.

FATIGUE Quand on est fatigué, on est plus sensible au stress et à ses conséquences. Nous sommes plus sensibles

aux émotions. Pour peu que les conditions soient difficiles, le corps se crispera et le mal de mer gagnera plus facilement. Une bonne nuit de sommeil avant une étape longue et ventée sera des plus bénéfiques.

FROUSSE Nous l'avons vu, la peur est une des grandes causes du mal de mer. N'hésitez pas à partager ce qui se passe pour vous.

« FOIF » Notre corps est composé à 70 % d'eau. Une déshydratation provoque un stress énorme pour le corps. Quand la soif arrive, le corps est en cours de déshydratation avancée. Surtout, n'attendez pas d'avoir soif et buvez prioritairement de l'eau pure qui hydrate plus rapidement que toutes les autres boissons.

un effet réel en le faisant dormir. Mais dès qu'il se réveillait l'angoisse était plus grande. Une fois que le mal est déclenché, pour atténuer la douleur des vomissements, on peut utiliser des antispasmodiques (Primpéran, Vogalène, Prokinyl, Motilum, Péridys...) qui régularisent les contractions des muscles de l'œsophage, de l'estomac et de l'intestin. Leurs effets secondaires sont aussi gênants: trouble de l'accommodation oculaire, augmentation de la fréquence cardiaque, sécheresse buccale, sans parler du fait qu'ils bloquent un mouvement naturel du corps.

Quelques plantes...

Les médecines dites douces ou naturelles ont aussi leurs solutions. D'abord, la médecine par les plantes, la phytothérapie, se rapproche de l'allopathie dite classique. Euphitose est un composé de valériane, passiflore, aubépine et de ballote qui lutte contre l'anxiété. Six comprimés par jour la semaine avant d'embarquer et pendant la croisière, et l'appréhension de la navigation sera atténuée. Ce composé n'a aucun effet secondaire. Le gingembre est un stimulant de la digestion. C'est un hépatoprotecteur et antiulcéreux gastrique, mais c'est aussi un antinauséeux. Vous pouvez en prendre en gélule avant et pendant la navigation. A noter que les boissons à base de cola sont aussi antinauséeuses.

L'homéopathie propose, quant à elle, la Cocculine, un comprimé à prendre en préventif et en curatif (voir encadré). Les élixirs floraux inspirés du Dr Bach agissent sur les états émotionnels avec une certaine efficacité. Le composé Rescue est conseillé en cas de débordement émotionnel et est très efficace en navigation. Les élixirs Scleranthus (doute), Mimulus (peur identifiée) ou Aspen (peur non identifiée) peuvent se montrer efficaces suivant les personnes, pendant les navigations comme en prévention (voir témoignages). Quelques gouttes sous la langue et l'effet peut être immédiat. Ces produits se trouvent en pharmacie ou en magasin bio.

Des huiles essentielles...

Les huiles essentielles sont aussi précieuses. Pour le mal des transports, il est conseillé de mettre une goutte de citron et de menthe poivrée sur un demi-sucre que

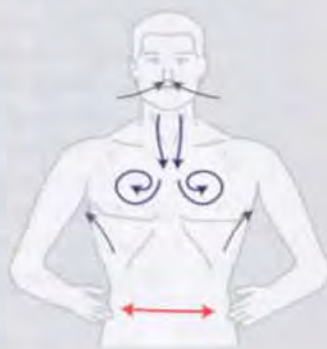
Petit exercice de relaxation

D'abord, il est important de respirer profondément par le ventre en ayant une position où l'on peut se relâcher, l'idéal étant allongé sous le vent, en essayant de faire le vide dans la tête. Le mieux est de faire cela à terre avant, à la fin de la journée de travail par exemple. L'effet sera plus efficace en mer, le corps connaissant déjà le chemin de la détente par ce moyen. En étant bien calé, assis et adossé, vous pouvez placer vos mains côte à côte, sur le bas de votre cage thoracique, juste sous la poitrine avec les bouts des majeurs qui se touche (voir dessins). Inspirez profondément et lentement par le nez. Vos mains vont s'éloigner l'une de l'autre. Expirez ensuite

avant que l'angoisse ne monte

profondément par la bouche: vos mains reviennent à leur position de départ. Cet exercice permet de réduire le stress en une minute. Contre l'inquiétude, vous pouvez pratiquer l'automassage des oreilles. Tenez chaque oreille entre le pouce et l'index, le pouce vers l'intérieur de l'oreille, et massez toute la surface du pavillon. Pincez les lobes entre le pouce et l'index et étirez doucement. Puis posez les mains à plat sur les oreilles et faites de légers mouvements circulaires. Cet exercice permet de retrouver le calme en soi et même de soulager certains maux de tête. Si un autre membre de l'équipage veut bien vous masser, présentez-lui vos deux pieds. Faute de masseur, vous pouvez

vous automasser de la même manière. Vous, comme lui, devez être installé confortablement. Le masseur croise les mains pour que la main droite tienne le pied droit, et la main gauche, le gauche. Les doigts du masseur sont sur le dessus du pied et le pouce vient sur un point au milieu du pied à la limite entre le haut du pied et la voûte plantaire. A l'expiration, le masseur presse avec son pouce, à l'inspiration, il relâche. Vous pouvez faire ce massage pendant cinq à dix minutes. Effet détente assuré.

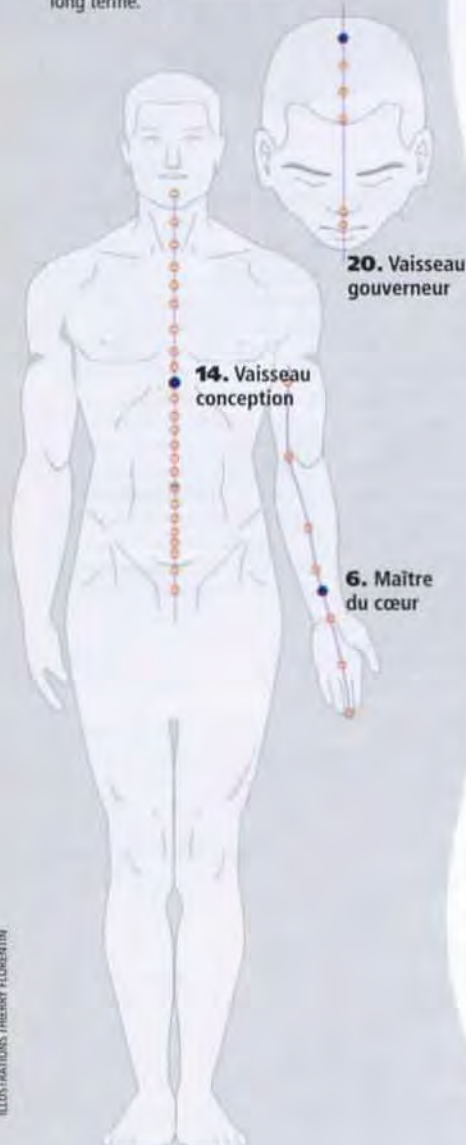


Les points d'acupuncture

L'automassage

La relaxation

La médecine traditionnelle chinoise considère que le corps est parcouru de lignes énergétiques reliées à une fonction et un organe, les méridiens. Sur chaque méridien il y a des points ayant une fonction précise et agissant sur la santé tant physique que psychique. Sans pour autant piquer une aiguille sur les points, il est possible de les rééquilibrer en les massant. En ce qui concerne le mal de mer, il est possible d'agir sur trois points principaux. Le point 6 du méridien du Maître du cœur, le point 20 du vaisseau Gouverneur, au sommet du crâne, au centre d'une ligne reliant la partie supérieure du pavillon des deux oreilles et le point 14 du Vaisseau Conception, à environ trois largeurs de doigt sous la pointe de l'appendice xiphoïde (la pointe basse du sternum). Là encore, une consultation chez un spécialiste de médecine traditionnelle chinoise peut s'avérer bénéfique sur le long terme.



l'on suce. Contre la nausée, sur un demi-sucré aussi ou un autre support, une goutte de menthe poivrée, une de romarin à verbénone et une de citron. Enfin, contre l'angoisse et le stress, en massage sur le thorax, deux gouttes de basilic et deux gouttes de neroli et/ou deux gouttes d'ylang-ylang et de lavande officinale deux fois par jour. Attention, l'effet des huiles essentielles est puissant et il est indispensable de se conformer aux posologies.

L'acupuncture

Il y a aussi les bracelets antinausées, qui agissent sur un point d'acupuncture, le Nei Guan, le point 6 du méridien du maître du cœur. La signification de ce point concerne le plaisir. Il se situe à trois doigts de la première pliure du poignet, entre les deux tendons fléchisseurs de la main. Au-delà de l'utilisation du bracelet qui s'avère efficace, vous pouvez aussi masser ce point en tournant avec le pouce alternativement à gauche et à droite. D'autres points d'acupuncture sont aussi à connaître (voir ci-contre). Un génial ingénieur navigateur a mis au point les lunettes Boarding Ring, qui disposent d'un liquide permettant aux yeux de toujours se situer par rapport à l'horizontale, comme si l'on avait toujours un niveau à bulle en repère devant les yeux. L'appareil est logiquement efficace. Les informations entre les yeux et l'oreille interne sont similaires. Le seul

inconvenient de la formule vient du look un peu spécial que donne la paire de lunettes et de l'embarras de celle-ci. Mais, pour avoir la paix du ventre et le plaisir de naviguer, tout est possible. A l'hôpital des armées Clermont-Tonnerre de Brest, le docteur Lois Bonne, chef du service ORL, propose une rééducation optocinétique. Inspirée par les travaux de la NASA, cette rééducation consiste en une série de séances de vingt minutes permettant au cerveau d'intégrer les informations contradictoires venant des récepteurs de l'équilibre. Au fil des séances, on stimule de plus en plus chaotiquement les trois récepteurs, jusqu'à ce que le cerveau ait intégré ces mouvements sans provoquer la nausée. Cette méthode, contraignante mais efficace, permet de mieux se connaître. « Connais-toi toi-même. » Ce précepte de Socrate permet d'envisager avec sérénité la navigation. Une autre bonne méthode réside dans l'écriture. Avant de prendre le large, vous pouvez coucher sur le papier vos appréhensions, vos peurs même les plus farfelues. Cela permet de décharger une partie de l'accumulation de stress et d'éviter que l'appréhension ne prenne trop de place et ne vienne nourrir la machine à angoisse qui se loge dans la tête. Le mal de mer n'est pas une fatalité. C'est juste un passage pour surmonter certaines peurs, et pour ensuite apprécier beaucoup plus la navigation. En être victime est très désagréable. En rester victime est dommageable. ■

Alain, 55 ans

→ « Il m'arrive d'être malade en début de navigation et, souvent, quand il y a du mauvais temps. Je ne savais plus quoi faire pour atténuer cela. J'étais très sensible aux effets secondaires de tous les médicaments et ne trouvais pas d'autres solutions. On m'a conseillé le Stugeron qui était censé avoir moins d'effets secondaires. Et c'est vrai. Ça m'a changé ma manière de voir la navigation. »

Serge, 33 ans

→ « Avant ma première croisière, mon pharmacien m'avait conseillé de prendre de la Cocculine. Je n'ai pas été malade, même les premiers jours malgré ce que l'on m'avait dit. Une autre fois, sans rien prendre, j'ai eu la nausée mais sans vomir. Ensuite, en consultant mon homéopathe, j'ai suivi un traitement plus profond et sur plusieurs semaines qui a fait disparaître cet état nauséux. »