



Motion Sickness

What is Motion Sickness?

Motion sickness can happen when your sense of sight and balance are not working well together.

What are the Symptoms of Motion Sickness?

- Looking pale, sweating, feeling dizzy, having a headache, feeling sick to your stomach and throwing up

Who is at Greatest Risk of Motion Sickness?

- Children 2-12 years of age
- Women (especially those who are pregnant, menstruating, or on estrogen replacement)
- Being a passenger
- People who don't travel often
- People who get migraine headaches

If you expect to get motion sickness, you are more likely to experience it (mind over matter)!

What Type of Travel is of Greatest Risk for Developing Motion Sickness?

- Sea
- Air
- Car
- Train

How do you Prevent Motion Sickness?

- Be aware of things that may cause symptoms of motion sickness and try to avoid them:
 - Reading, writing, colouring, drawing
 - Strong odors
- Look in front of you at the horizon or focus on something in the distance
- Close your eyes; keep head still & breathe slow & deep
- Take small amounts of food and drink
- Expose yourself to fresh air (open window or turn air vent towards your face)
- In a car: choose to be the driver rather than a passenger, if you are able, and avoid sudden changes in speed or turning
- While on a plane or boat: sit in the middle, where there is less movement

How do you Treat Motion Sickness?

- Medications for motion sickness may react with other medications that you are already taking
- Always check with your doctor or pharmacist about lower age limits, the dose to be taken and how often it should be taken, as well as any side effects.
- Some medications for motion sickness should not be taken if you:
 - are pregnant or breastfeeding
 - are a child
 - are older in age
 - have certain medical problems (example: glaucoma)
- Generally, if you are pregnant and have morning sickness and you already take medication for this, the same medication may help with motion sickness
- Medication for motion sickness works best if you take it **before** you become sick. If you wait until you are sick, it may be hard to keep the medication in your body long enough for it to work properly.
- Some examples of medications for motion sickness are:
 - **Antihistamine medication (like Gravol®).** It may be helpful, if taken before your trip. Some people may become agitated, or feel sleepy when taking these medications.
 - **(Scopolamine) patch.** It should be placed behind your ear 8 hours before your trip and replaced every 72 hours as needed. This medication may cause your mouth to be dry or your vision to be blurry.



La cinétose (le mal des transports)

La cinétose

La cinétose se produit lorsque les sens de la vue et de l'équilibre ne sont pas en harmonie.

Les symptômes de la cinétose

- Blêmissement, transpiration, vertiges, mal de tête, nausées et vomissements

Les personnes les plus à risque de souffrir de cinétose

- Enfants âgés de 2 à 12 ans
- Femmes (surtout celles qui sont enceintes, qui ont leur menstruation ou qui font une œstrogénothérapie)
- Passagers
- Personnes qui voyagent peu
- Personnes qui souffrent de migraines

Si vous vous attendez à souffrir de cinétose, il est plus probable que vous en souffrirez (l'esprit domine la matière).

Modes de transport les plus susceptibles de provoquer la cinétose

- Bateau
- Avion
- Voiture
- Train

Comment prévenir la cinétose

- Ayez conscience de ce qui cause les symptômes de la cinétose et essayez de les éviter :
 - Lecture, écriture, coloriage, dessin
 - Odeurs prononcées
- Fixez l'horizon ou un point lointain devant vous
- Fermez vos yeux, maintenez la tête immobile et respirez lentement et profondément
- Consommez de petites quantités de nourriture et de boissons
- Exposez-vous à l'air frais (ouvrez une fenêtre ou tournez l'évent d'aération sur votre visage)

- Dans la voiture : conduisez au lieu d'être le passager, si vous avez le choix, et évitez de changer subitement de vitesse ou de faire un virage soudain
- En avion ou en bateau : asseyez-vous au milieu, où l'on sent moins le mouvement

Traitement de la cinétose

- Les médicaments pour traiter la cinétose peuvent interagir avec d'autres médicaments.
- Consultez votre médecin ou un pharmacien pour connaître l'âge minimum requis, la dose à prendre et les effets secondaires éventuels.
- Certains médicaments contre la cinétose doivent être évités si :
 - vous êtes enceinte ou vous allaitez;
 - vous êtes un enfant;
 - vous êtes plus âgé;
 - vous souffrez de certains problèmes de santé (ex. glaucome).
- En règle générale, si vous êtes enceinte et que vous prenez un médicament pour alléger la nausée, ce même médicament pourrait aider à traiter la cinétose.
- Les médicaments pour traiter la cinétose sont plus efficaces si vous les prenez **avant** de devenir malade. Si vous les prenez au moment de devenir malade, ils n'auront peut-être pas assez de temps pour agir.
- Voici quelques exemples de médicaments à prendre en cas de cinétose :
 - **Antihistaminique (ex. Gravol®).** Un antihistaminique peut être utile si vous le prenez avant le voyage. Toutefois, un antihistaminique peut rendre certaines personnes agitées ou somnolentes.
 - **Timbre (scopolamine).** Placez le timbre derrière l'oreille 8 heures avant le voyage et remplacez-le à toutes les 72 heures, s'il y a lieu. Ce médicament peut assécher la bouche ou brouiller la vue.