

Mal de mer de l'enfant, comme le gérer ?



© Bateaux.com

Si malgré les précautions et les médicaments, votre enfant a quand même le mal de mer, voici nos conseils pour l'accompagner dans ce moment désagréable.

[Chloé Lottret](#) Publié le 28-03-2019

[Suivre](#)

Ne pas laisser le mal de mer s'installer

Si votre enfant est sujet au mal de mer, privilégiez les sorties en mer dans le cockpit.

D'abord calmer votre enfant, surtout les plus petits qui ne savent pas ce qui leur arrive. Expliquez-leur qu'ils ont le mal de mer, qu'il est passager et à quoi il est dû. S'il commence à être "gêné", emmenez-le directement sur le pont en l'habillant chaudement pour qu'il puisse regarder l'horizon. Essayer de l'occuper pour ne pas qu'il pense au fait qu'il est malade. Parfois, on peut réussir à faire passer le mal de mer rapidement.



Si le mal de mer s'installe

Installez-vous avec eux dans une cabine et cajolez-les pour qu'ils arrivent à s'endormir (tout en assurant une surveillance) si la navigation qui vous attend est longue. C'est ce qui sera le plus facile pour eux.

Veillez à ce qu'ils s'hydratent bien — vous pouvez aussi tenter le coca-cola sans bulle pour le sucre, ce qui évitera les malaises — en buvant beaucoup d'eau ou de la tisane. Essayez de les faire manger quelque chose de léger comme une banane, une pomme ou une compote.

Si le mal de mer est trop fort et décuplé par l'enfermement à bord, amenez votre enfant à l'extérieur. Veillez bien à ce qu'il ait son [gilet de sauvetage](#) et soit habillé chaudement. On a tendance à se refroidir lorsque l'on est malade et que l'on ne bouge pas.



Attachez-le avec une longe (pour éviter qu'il ne se glisse à l'arrière du cockpit ou entre les filières pour aller vomir) et laissez-lui un seau à disposition. Certaines fois, l'enfant est

tellement malade qu'il en devient incapable de bouger et un poids mort et bien difficile à manipuler.

Privilégiez donc un endroit où il n'y a pas forcément besoin de le bouger en fonction des manœuvres. Sinon, s'il est capable de bouger, asseyez-le sur les bancs de cockpit, avec le regard fixé sur l'horizon.

Si lui parler lorsque le mal de mer commence doucement à s'installer est une astuce, le mieux est de le laisser se gérer tout en le surveillant. C'est déjà suffisamment dur pour lui d'essayer de se "maintenir".

Le retour à terre

Le retour à terre est salvateur ! Sitôt sur la terre ferme, il oubliera rapidement qu'il a été malade. Et rassurez-vous, cela ne l'empêchera pas de reprendre la mer la prochaine fois

UPPM revue de presse