

MAL DE MER

Sailcoop édition

LA RÉGLE DES 4F+S

- **Frousse**
La fatigue et le stress favorisent le mal de mer. **Détendez vous** et profiter de la traversée.
- **Fatigue**
Rien de tel qu'une **bonne nuit de sommeil** pour limiter les risques.
- **Froid**
Ne vous laissez pas surprendre par le froid.
- **Faim + Soif**
Hydratez vous et mangez ! Il est toujours plus difficile de s'alimenter, de boire quand on commence à avoir mal au cœur... **anticipez !**

TRAITEMENTS ADAPTÉS

- **Petit remède à avaler**
Du **jus de citron**, du **gingembre**, du **coca**.
Eviter le café, jus d'orange
- **Traitement pharmaceutique**
Renseignez vous auprès de votre médecin traitant, lui seul sera à même et habilité de vous prescrire un **traitement adapté**. Le médicament "**Mercalm**" est assez efficace.

NOS CONSEILS

- **Regarder la mer**
De la même façon qu'en voiture, **regarder la route soulage**, regarder la mer quand on est sur le pont apaise.
- **Prendre l'air**
Nous vous conseillons de **rester sur le pont**, à l'air libre et frais dès les premiers symptômes.
- **Rester en mouvement**
Essayez vous à la barre, nos skippers sont sympas et aiment transmettre leur expérience. Cela **concentrera votre attention sur autre chose** que votre mal de mer !
- **Lever les pieds !**
A l'intérieur, allongez vous le plus vite possible et décollez les pieds du sol !

Notre meilleur conseil

AVERTISSEMENT

Nos **skippers** ne sont **pas habilités** à vous administrer de **médicaments**. Essayez d'en prévoir vous-même !