

## **LES VERTIGES**

### **10 CHOSES A SAVOIR**

Le vertige est un phénomène fréquent qui touche environ 1 personne sur 7 au cours de sa vie. Impressionnant mais pas forcément grave, ses causes sont multiples et sont le plus souvent dues à une anomalie de la fonction de l'équilibre.

#### **Les symptômes**

Les vertiges peuvent être accompagnés de divers symptômes : vision floue, sensation de tournis, nausées pouvant aller jusqu'à des vomissements, sensation de déplacement de soi-même ou des objets qui nous entourent.

En cas d'une perte de la vision, de difficultés à rester debout, de difficultés d'élocution ou de mouvements incontrôlés, il faut consulter immédiatement.

#### **Les vertiges sont souvent liés à un problème d'oreille**

Les vertiges sont souvent liés à un déséquilibre du fonctionnement de l'oreille interne.

Si les vertiges sont récurrents et durent plusieurs heures, ils peuvent être dus à la maladie de Ménière. Cette pathologie, dont l'origine est inconnue, correspond à une augmentation de la pression dans le labyrinthe.

Elle s'accompagne d'acouphènes et d'une perte d'acuité auditive.

Une affection de l'oreille interne peut aussi parfois entraîner des vertiges : otite, cholestéatome de l'oreille moyenne, labyrhintite infectieuse, tumeur, otospongiose...

#### **Les vertiges sont parfois liés à un problème de vue**

Les vertiges peuvent également être liés à un problème de vue. Une douleur oculaire s'accompagnant d'une sensation de vertige, de céphalées violentes et de sensibilité à la lumière peut être révélatrice d'une migraine vestibulaire.

Dans les pathologies plus graves, il peut s'agir d'un AVC ou d'une sclérose en plaques. Il est donc indispensable de consulter son médecin en cas de vertiges violents ou répétés.

#### **Les vertiges liés à la position**

Le vertige positionnel paroxystique bénin (VPPB) provient d'un dysfonctionnement paroxystique de l'oreille interne. Caractérisé par de courts épisodes de vertige déclenchés par des changements rapides de position de la tête, il représente 30 % des vertiges et constitue le motif le plus fréquent de consultation pour des vertiges.

Les positions qui déclenchent le vertige sont le plus souvent lorsque la personne se couche dans son lit le soir ou passe le matin de la position couchée à la position assise.

#### **Ne pas confondre vertiges et malaises**

Les malaises peuvent causer des vertiges mais ne sont pas liés à un trouble de l'équilibre. Les symptômes sont différents et peuvent aller jusqu'à la perte de connaissance partielle ou totale.

Ils doivent systématiquement faire l'objet d'une consultation.

### **Le rôle du stress**

La survenue d'un malaise peut être favorisée par certains facteurs comme le stress, l'anxiété, l'angoisse, la panique, un choc émotionnel ou des phobies, comme la peur du vide par exemple.

Une approche psychothérapeutique devra alors être envisagée avec la prescription d'anxiolytiques.

### **Les prévenir**

Les vertiges surviennent le plus souvent durant les périodes de fatigue ou de stress intense. Pour les prévenir au maximum, mieux avoir une alimentation saine et équilibrée, dormir en quantité suffisante et pratiquer une activité physique régulièrement.

La pratique de la méditation est par ailleurs un bon moyen pour évacuer les mauvaises tensions et prendre conscience de son corps.

### **Les examens pour le diagnostiquer**

En cas de vertiges fréquents et/ou handicapants au quotidien, des examens de santé permettront d'identifier ce qui déclenche le vertige. Le premier examen consiste en une prise de sang, s'ensuivent des examens auditifs comme un audiogramme ou un bilan cardiaque si la cause n'est pas identifiée avec les analyses sanguines.

Un scanner et une IRM de l'oreille interne peuvent également être prescrits.

### **Les traitements**

Des antiémétiques contre les nausées et vomissements, ainsi que des antihistaminiques calmants ou des anxiolytiques pour lutter contre l'anxiété peuvent être prescrits.

Toutefois, ils ne doivent pas dispenser de rechercher la cause des vertiges.

Dans le cas d'un vertige paroxystique positionnel bénin, un kinésithérapeute peut réaliser des manœuvres de bascule particulières dans le but de disperser les minuscules calculs à l'origine de ces vertiges.

### **L'ostéopathie comme remède**

Selon les causes du vertige, le médecin pourra vous adresser à un ostéopathe.

L'ostéopathe pourra agir sur un certain type de vertige ayant une origine mécanique fonctionnelle.

Dans la mesure où les vertiges sont liés à un problème cervical, une ou deux séances d'ostéopathie pourront corriger le problème.