



la fiche conseil

les vertiges



Tout semble tourner autour de vous, une sensation de déséquilibre et de faiblesse vous envahit... Que révèlent les vertiges?

Comment le corps réagit

Le vertige est un symptôme subjectif, une illusion de mouvement qui donne le sentiment que tout tourne autour de soi, voire de rotation de son propre corps. Ce sentiment peut être accompagné d'un déséquilibre réel ou encore d'une sensation de faiblesse, d'éblouissement, acouphène, nausées, vomissements, sensation de malaise avec sueurs, migraines... Le mécanisme des vertiges est complexe. Il découle souvent d'informations contradictoires entre différentes structures qui assurent l'équilibre: le système vestibulaire de l'oreille interne qui informe des mouvements et de l'orientation du corps dans l'espace mais aussi consolide le maintien d'une vision nette et de l'équilibre du corps, le système visuel et enfin le système de proprioception, dont les informations proviennent de la plante des pieds.

Trois types de vertiges figurent au rang des plus fréquents: Le vertige de position, fréquent chez les personnes âgées. Dans ce cas, une simple rotation de la tête peut le faire apparaître brièvement, conjointement parfois à des mouvements saccadés des yeux (nyctagmus) et des nausées... En bref, ce vertige est dû à une accumulation de petits cristaux de calcium dans l'un des canaux de l'oreille interne. Des manipulations indolores de la tête du patient, pratiquées par un médecin, vont y remédier. Le syndrome de Ménière qui, chronique, s'accompagne notamment de surdité et d'acouphène, avec des crises de vertige qui peuvent être très brèves ou perdurer plusieurs jours. La névrite vestibulaire, soit l'inflammation du nerf qui innerve les canaux vestibulaires de l'oreille interne et provoque des vertiges soudains et intenses. Elle serait d'origine virale et guérit sans traitement.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- En cas de crise, pas de panique. Reposez-vous, évitez de conduire... Consultez, sauf si ces vertiges sont provoqués par le mal des transports. Si les vertiges sont le plus souvent réversibles, leur traitement dépend des causes de leur apparition. Au préalable, des médicaments antivertigineux peuvent être prescrits afin de soulager les symptômes.
- Côté prévention, évitez les situations à même de provoquer un vertige (changement de position brusque par exemple, notamment au lever) et privilégiez un mode de vie équilibré: évitez les boissons à base de caféine et le tabac, limitez la consommation d'alcool, buvez 1,5 l d'eau par jour...
- Si les crises sont déclenchées par le stress, misez sur les techniques de relaxation telles que yoga, sophrologie, tai-chi...
- Si nécessaire, demandez l'aide de spécialistes pour prévenir les chutes: rééducation des vertiges, suppression des médicaments à risques, contrôle de la vision, canne, rampes de soutien, éclairage de bonne qualité, tapis antidérapants...

Le conseil plus

Outre différentes causes d'origine neurologique, infectieuse, tumorale, vasculaire ou physiologique notamment, l'origine de certains vertiges peut être toxique ou médicamenteuse (drogue, alcool, caféine, certains antibiotiques, tranquillisants, sédatifs...).

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

