

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 49

Artikel: Pertes d'équilibre : ça se soigne!
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831762>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pertes d'équilibre: ça se soigne!

Les problèmes de vertige sont désarçonnants. Quelles en sont les causes, comment réagir et en venir à bout? Réponses d'un spécialiste.

On est sur la terre ferme, mais cela tangue comme sur un bateau. La tête tourne et les repères se brouillent. La notion d'équilibre est emportée dans la ritournelle d'un monde visuel en mouvement, faisant vaciller notre structure corporelle et mentale. Les vertiges sont là!

«C'est un motif extrêmement fréquent de consultation, qui touche toutes les catégories d'âges, même si les conséquences d'une chute peuvent être plus lourdes chez un senior affaibli par d'autres pathologies, souligne le Pr Jean-Philippe Guyot, médecin-chef du Service d'oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale des Hôpitaux Universitaires de Genève. Les vertiges sont perçus de manière très différente d'une personne à l'autre, dans la mesure où il est difficile de décrire un sens dont on n'a pas conscience en temps normal. Comme celui-ci a une influence sur la perception de soi-même dans l'espace, certains patients évoquent une sortie de leur corps, d'autres parlent même d'une sensation de mort imminente!»

Comment réagir quand on en est victime? «Consulter son médecin, afin qu'un diagnostic soit posé, car cela pourrait également être lié à une attaque cérébrale ou à une tumeur qui se serait développée dans le système nerveux, répond Jean-

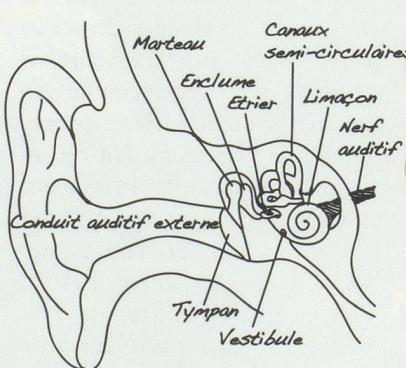
Philippe Guyot. Et si les vertiges sont accompagnés de maux de tête ou de vomissements,appelez le 144. En attendant l'arrivée de l'ambulance, ouvrir la porte d'entrée et rester tranquille, avec si possible quelqu'un à ses côtés. Si l'on s'allonge, on se positionnera sur le côté, en position latérale de sécurité. Ne pas manger, boire, ni prendre de médicaments.»

Problème d'oreille

Le terme vertige est toutefois aussi vague que celui de fièvre, et regroupe un très grand nombre de troubles, dont l'origine pourrait notamment être une perturbation de l'oreille interne. «Le vertige positionnel est probablement la cause de vertiges la plus fréquente», confirme le professeur. Il se manifeste sans crier gare et parfois de manière violente, dès que l'on tourne la tête à droite ou à gauche,

ou bien lorsque l'on se penche en avant, en arrière ou sur le côté. «Ces vertiges provoquent de manière caractéristique une sensation de tournoiement durant moins d'une minute, explique le spécialiste genevois, qui parvient généralement à poser son diagnostic en détectant un mouvement inhabituel de l'œil. Comme tous les dysfonctionnements liés à l'oreille interne, le mécanisme de base qui les déclenche n'est pas connu, donc impossible à prévenir. En revanche, on sait qu'il s'agit de particules, aussi appelées cristaux, qui viennent perturber l'oreille interne.»

Cette affection est souvent transitoire et disparaît toute seule après quelques semaines, voire régresse avec le temps si elle est conséquente. Dans d'autres situations, comme la maladie de Ménière, les vertiges



Les perturbations de l'oreille interne sont une des causes connues du vertige.



DR

Les vertiges sont un motif fréquent de consultation»

P^r Jean-Philippe Guyot



Gualtiero Boffi

durent quelques heures et sont accompagnés d'un déficit auditif de l'oreille atteinte. En l'occurrence, la prise de médicaments ou la réalisation d'une chirurgie de l'oreille permet de diminuer la fréquence et l'intensité des vertiges dans les cas les plus graves.

Une chute de tension

La tête vous tourne et se retrouve rapidement dans une sorte de ciel étoilé au moment où vous vous levez? Il s'agit probablement d'une petite baisse de tension qui peut être due à de la fatigue ou à du stress. On se rassied et on se relève donc plus doucement. Ce phénomène est bien connu des personnes ayant une tension particulièrement basse. Si, dans un même temps, il y a une prise d'anti-hypertenseurs ou de neuroleptiques, votre médecin pourra peut-être revoir la dose prescrite.

Des jambes en coton, des sueurs froides, le cœur qui bat plus vite qu'à l'accoutumée: ces signes physiologiques peuvent trahir de l'anxiété. Ce trouble émotionnel teinté d'un sentiment d'insécurité s'accompagne d'une perception brouillée de l'espace. Comment regagner en sérénité

en cas d'attaque de panique? En faisant du sport... C'est en tout cas ce que suggère une étude réalisée au Brésil, qui montre que les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique seraient deux fois moins anxieuses que les autres.

Si vous vous sentez étourdi en milieu de matinée ou d'après-midi et que vous n'êtes pas dans votre assiette, la cause est vraisemblablement à chercher dans celle-ci! Après avoir pris du sucre ou une boisson sucrée, histoire de faire remonter sa glycémie (taux de sucre dans le sang), on fera un petit saut dans le temps pour se rappeler ce que l'on a mangé avant ce désagréable épisode. Rien, ou presque rien? C'est certainement pour cela que le vertige est en embuscade. «Afin d'éviter d'y être confronté, il faudrait mettre au menu de son petit-déjeuner une source de protéines, en général du lait ou du yaourt, des féculents idéalement complets (pain ou céréales non sucrées et non grasses) et des fruits, conseille Roger Batalla, diététicien HES à l'Espace Prévention de Lausanne. Pour ceux qui n'arrivent pas à manger au réveil, ils peuvent se contenter

d'un jus de fruit avec un café, puis enchaîner dans la matinée avec un pain complet, car tout ce qui est complet contient des fibres et permet à l'organisme de ne pas absorber trop rapidement l'énergie et les nutriments, contrairement aux aliments raffinés. Même combat au repas de midi. Et l'après-midi, on prendra une collation: un fruit complété par un féculent et/ou un produit laitier.» En cas de persistance de ces étourdissements, votre médecin instiguera pour découvrir l'origine de cet inconfort.

Une inflammation

Si les vertiges sont violents et combinés à des vomissements, il est possible que ces symptômes résultent d'une «panne» de l'oreille interne. On parle alors de névrite vestibulaire – même si le nerf n'est probablement pas en cause. Elle peut avoir comme facteur déclencheur une grippe ou une otite. «Pour stimuler le cerveau et compenser le déséquilibre, rien de mieux que de marcher, préconise le P^r Guyot. Votre ORL vous adressera éventuellement à un kinésithérapeute pour vous aider dans cet effort.»

Frédéric Rein