

Vertiges

2. Des symptômes

Types de vertiges



Il existe différents types de vertiges que vous pouvez ressentir à la suite d'une infection par la COVID-19. Ils sont :

1. Le vertige est la sensation que vous ou votre environnement bougent alors qu'il n'y a pas de mouvement réel. Vous avez parfois l'impression d'être en déséquilibre ou de basculer. Dans les cas graves, vous pouvez avoir des nausées, des vomissements et des difficultés à marcher.
2. L'étourdissement est le sentiment que vous allez vous évanouir. Dans les cas les plus graves, vous pouvez avoir des nausées, des vomissements ou vous évanouir (syncope).

Cause du vertige

Le vertige est souvent dû à un problème au niveau de l'oreille interne ou de la partie du cerveau qui aide à garder l'équilibre. Parmi les causes courantes de vertiges après la COVID-19, on peut citer :

- **Migraines** : Ces problèmes peuvent s'aggraver après la COVID-19. Il existe un type de migraine appelé « migraine vestibulaire » dans lequel la migraine s'accompagne de vertiges.
- **Névrite vestibulaire ou labyrinthite** : Il s'agit d'une inflammation de l'oreille interne qui peut survenir à la suite d'une infection virale comme la COVID-19. Elle se traduit par des épisodes de sensation de « rotation de la pièce ».
- **Vertige positionnel paroxystique bénin (VPPB)** : Il s'agit d'une cause fréquente de vertige causée par de minuscules calculs de calcium dans l'oreille interne. Elle se traduit par de brefs épisodes de sensation de « rotation de la pièce » qui sont généralement déclenchés par des mouvements de la tête dans une direction.
- **Vertige postural perceptif persistant (VPPP)** : Il s'agit d'un état dans lequel les patients souffrent de vertiges persistants pendant plus de trois mois. Elle est souvent déclenchée par une névrite vestibulaire, une labyrinthite ou un VPPB. Cependant, elle n'implique pas la sensation de « tourner en rond » et on pense qu'elle est due à un problème de traitement de l'information visuelle. Les patients atteints de VPPP éprouvent une sensation de vertige et de déséquilibre qui peut s'aggraver en changeant de position, en se levant ou en regardant des stimuli visuels complexes (comme un écran d'ordinateur). Il s'agit d'une pathologie relativement récente et tous les médecins et autres professionnels de la santé ne la connaissent pas.
- **Médicaments**
- **Alcool**

Causes d'étourdissements

Il existe de nombreuses causes **d'étourdissements**. Parmi les causes courantes d'étourdissements après la COVID-19, on peut citer :

- La déshydratation due à une consommation insuffisante ou à des vomissements ou à la diarrhée
- Hypertension artérielle due à un manque de nourriture et de boisson ou à la prise de médicaments contre l'hypertension artérielle
- Hypoglycémie due à une alimentation insuffisante ou à la prise de certains médicaments contre le diabète
- Se lever rapidement après s'être couché(e)
- Syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP) : Certains patients souffrent de ce syndrome après avoir eu la COVID pendant une longue période.
- Anxiété et stress
- Manque de fer ou anémie
- Certains médicaments.

En général, ces causes ne sont pas graves et peuvent être traitées. Cependant, dans certains cas, les vertiges peuvent être liés à une affection plus grave, comme un problème cardiaque sous-jacent ou une infection sévère.

Quand consulter un médecin pour des vertiges

Il n'est jamais inutile de parler de vos **vertiges** à un professionnel de la santé. En particulier, contactez un médecin si :

- Vos vertiges sont accompagnés de nausées ou de vomissements qui persistent ou augmentent
- Des évanouissements se produisent
- Vos symptômes deviennent plus graves ou plus fréquents
- Vos vertiges s'accompagnent de douleurs thoraciques, de palpitations ou d'un essoufflement
- Vos vertiges s'accompagnent d'autres symptômes neurologiques tels qu'une vision double, des troubles de l'élocution, des difficultés à avaler ou des faiblesses dans le corps
- Vous avez une maladie cardiaque sous-jacente
- Vous avez des antécédents familiaux de maladie cardiaque
- Vos vertiges ont commencé après avoir commencé un nouveau médicament
- Vos vertiges vous rendent difficile d'accomplir vos activités quotidiennes

De quoi discuter avec un docteur

Il est parfois difficile pour les patients d'expliquer leurs vertiges à un médecin. Lorsque vous parlez à un médecin, faites de votre mieux pour lui fournir des détails qui l'aideront à déterminer la cause de vos vertiges.

Le docteur peut poser les **questions** suivantes :

- Les étourdissements ressemblent-ils davantage à des **vertiges** (« rotation de la pièce » ou une « sensation de déséquilibre ») ou à des sensations d'**étourdissements** (« impression d'être sur le point de s'évanouir »)?
- Qu'est-ce qui **provoque** les vertiges (par exemple, se lever rapidement, bouger la tête, regarder un ordinateur, etc.)?
- Avez-vous **d'autres symptômes** avec vos vertiges?
 - Des symptômes qui pourraient être liés à vos oreilles, tels que des acouphènes (bourdonnements d'oreilles) ou des difficultés d'audition
 - Des symptômes pouvant être liés au cœur, tels que des douleurs thoraciques ou des palpitations

- Des symptômes pouvant être liés au cerveau, tels que maux de tête, difficultés d'élocution, vision double ou faiblesse

Si vous disposez d'un **tensiomètre** à la maison, il peut être utile de vérifier votre tension artérielle lorsque vous avez des vertiges. Notez-le et consultez votre médecin pour en savoir plus sur vos risques.

De même, si vous prenez des médicaments contre le **diabète** (en particulier de l'insuline), vous pouvez vérifier votre taux de glycémie lorsque vous avez des vertiges.

Vous pouvez également demander à votre médecin s'il pense que d'autres **examens** cardiaques sont nécessaires. Celui-ci peut inclure :

- Électrocardiogramme (également appelé ECG) : il s'agit d'un « instantané » du schéma électrique de votre cœur
- Moniteur Holter de 24 heures : il s'agit d'un appareil que vous portez et qui enregistre le rythme électrique de votre cœur pendant 24 heures
- Des analyses sanguines pour vérifier votre numération sanguine et la ferritine (une mesure de vos réserves de fer)

Traitement à domicile pour le vertige

Le **vertige** peut parfois être traité par des exercices spéciaux ou une physiothérapie vestibulaire. Questions à poser à votre médecin.

Le dimenhhydrinate (nom de marque Gravol ou Dramamine) est un médicament en vente libre qui peut être utile en cas de vertiges et de nausées. Soyez prudent(e) lorsque vous prenez ce médicament, car il peut provoquer une somnolence et rendre dangereuse la conduite d'un véhicule ou l'utilisation de machines lourdes.

Prévention à domicile et traitement de l'étourdissement

Voici quelques stratégies qui peuvent aider à prévenir et à réduire la gravité de l'**étourdissement** :

- Levez-vous lentement après vous être allongé(e) : par exemple, vous pouvez vous asseoir un moment avant de vous lever sur vos deux pieds.
- Mangez et buvez souvent toute la journée.
- Limitez la quantité de temps que vous utilisez couché pendant la journée.
- Essayez d'accroître votre niveau d'activité (autant que vous le pouvez dans les limites de votre enveloppe énergétique), même s'il s'agit d'une courte promenade ou de quelques mouvements

doux, cela peut favoriser la circulation sanguine, aider à maintenir la masse musculaire et aider votre corps à faire face aux étourdissements.

- Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool, cela peut entraîner une dilatation des vaisseaux sanguins et une baisse de la tension artérielle.
- Réduisez votre temps d'écran, en particulier si vous souffrez de VPPP, vos symptômes peuvent s'aggraver lorsque vous êtes exposé à un grand nombre de stimuli visuels.
- Augmentez votre consommation de sel, cela peut être utile pour le syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP) et pour prévenir les chutes de pression artérielle. Cependant, consultez d'abord un médecin, car cette méthode n'est pas toujours sans danger pour les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques ou de maladies rénales.
- Portez des bas de compression, vous pouvez les acheter à la pharmacie et un médecin pourrait vous fournir une ordonnance. Consultez d'abord un médecin avant d'utiliser ceci si vous avez eu des problèmes de circulation sanguine dans vos jambes (maladie artérielle périphérique).