INFORMATION PATIENT · CERVEAU, NERFS ET MAUX DE TÊTE

Vertige positionnel paroxystique bénin (VPPB)

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'un vertige, une sensation que tout tourne. Le médecin a trouvé qu'il s'agit très probablement d'un VPPB, un problème courant de l'oreille interne. Il n'est pas dangereux et passe en général tout seul. Cette fiche explique comment vous en sortir et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

Dans votre oreille interne se trouvent de minuscules cristaux qui aident à garder l'équilibre. Dans le VPPB, certains cristaux se déplacent au mauvais endroit. Quand vous bougez la tête, par exemple en vous tournant dans le lit, en vous allongeant ou en levant les yeux, vous avez l'impression que la pièce tourne pendant moins d'une minute. Vous pouvez avoir des nausées. Le VPPB passe souvent en quelques jours à quelques semaines, et il peut revenir.

Prendre soin de soi à la maison

- Bougez lentement. Asseyez-vous au bord du lit pendant une minute avant de vous lever.
- Laissez une lumière allumée la nuit et dégagez ce qui pourrait vous faire trébucher chez vous.
- Faites les exercices de la tête que le médecin vous a montrés, aussi souvent qu'on vous l'a dit.
- Ne conduisez pas, ne montez pas sur une échelle et n'utilisez pas de machines dangereuses tant que vous avez encore des crises de vertige.
- Restez actif(ve). Bouger normalement aide votre système d'équilibre à récupérer plus vite.

Médicaments

- Les comprimés contre les nausées peuvent aider pendant un jour ou deux. Prenez-les seulement comme votre médecin vous l'a dit ou comme c'est écrit sur la boîte.
- Ne les prenez pas longtemps, car ils peuvent ralentir votre guérison.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si les vertiges ne sont pas passés au bout de 2 semaines.
- Consultez votre médecin de famille s'ils reviennent sans cesse. Les manœuvres de traitement peuvent être refaites.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Faiblesse, engourdissement ou affaissement d'un côté du visage ou du corps**
- **Difficulté à articuler, nouvelle vision double ou perte de la vue**
- **Impossible de marcher ou de tenir debout sans tomber**
- **Mal de tête soudain et intense, ou douleur à la nuque**
- **Vertiges constants qui ne changent pas avec les mouvements de la tête**
- **Vomissements si importants que vous ne gardez aucun liquide**
- **Perte soudaine de l'audition d'une oreille**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.