

INFORMATION PATIENT · CERVEAU, NERFS ET MAUX DE TÊTE

Vertiges

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause de vertiges. Le médecin vous a examiné(e) et n'a pas trouvé de cause grave qui demande de vous garder à l'hôpital. Cette fiche explique les causes courantes, comment rester en sécurité chez vous, et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

Avoir des vertiges peut vouloir dire avoir la tête qui tourne ou se sentir sur le point de s'évanouir, se sentir déséquilibré(e), ou avoir l'impression que la pièce tourne (vertige). Les causes courantes sont de ne pas assez boire, de se lever trop vite, une maladie virale, des problèmes de l'oreille interne, une tension basse, un taux de sucre bas, l'anxiété et certains médicaments. Souvent, cela passe en quelques jours.

Prendre soin de soi à la maison

- Levez-vous lentement. Asseyez-vous au bord du lit pendant une minute avant de vous mettre debout.
- Asseyez-vous ou allongez-vous tout de suite si vous avez des vertiges, pour éviter de tomber.
- Buvez beaucoup de liquides et prenez des repas réguliers.
- Évitez l'alcool jusqu'à ce que vous vous sentiez bien.
- Ne conduisez pas, ne grimpez pas et n'utilisez pas de machines tant que les vertiges ne sont pas passés.
- Gardez votre maison bien éclairée et sans objets sur lesquels vous pourriez trébucher.

Médicaments

- Prenez les médicaments qu'on vous a donnés seulement comme votre médecin vous l'a dit ou comme c'est écrit sur la boîte.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si l'un de vos médicaments habituels peut causer les vertiges. Ne les arrêtez pas vous-même.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans 1 semaine si vous ne vous améliorez pas.
- Consultez plus tôt si les vertiges reviennent sans cesse.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Vertiges avec douleur à la poitrine ou essoufflement**
- **Faiblesse, engourdissement, difficulté à articuler ou à marcher**
- **Évanouissement ou chutes répétées**
- **Vertiges soudains et intenses qui ne s'améliorent pas**
- **Mal de tête soudain et intense, ou nouvelle vision double**

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.