

Les vertiges : à quoi m'attendre ?

Une consultation pour comprendre d'où vient votre sensation de déséquilibre



🚫 Pourquoi consulter un ORL ?

Les vertiges peuvent avoir de nombreuses causes : oreille interne, nerfs, cerveau, tension, vue, médicaments, cervical ou même fatigue.

L'ORL est le spécialiste de **l'équilibre lié à l'oreille interne**. Son rôle est de déterminer si le vertige vient d'une cause ORL ou s'il faut chercher ailleurs.

⚠️ Si des signes neurologiques sont présents (troubles de la parole, de la vision, faiblesse d'un bras ou d'une jambe, maux de tête inhabituels...), il est urgent de consulter aux urgences pour une IRM cérébrale avant tout examen ORL.

En quoi consiste la consultation ?

La consultation se déroule en plusieurs étapes complémentaires :

1. L'interrogatoire



C'est un moment essentiel, souvent le plus important.

Le médecin vous pose des questions précises sur la nature du vertige :

- sensation de rotation, de flottement ou de déséquilibre,
- durée, circonstances d'apparition, symptômes associés (nausées, bourdonnements, raideur cervicale...).

Ces éléments orientent déjà fortement le diagnostic.

2 L'examen clinique

Il comprend souvent :

- l'observation des yeux (recherche de mouvements involontaires appelés *nystagmus*),
- des tests de position et d'équilibre,
- un examen du cou et des cervicales si une origine musculaire est possible.



👉 Si un test d'audition ou des explorations complémentaires (VNG, vHIT...) sont nécessaires, ils feront l'objet d'une seconde consultation dédiée, dans le calme et avec du matériel spécifique.

😊 Comment se détendre pendant les tests ?

Les tests peuvent parfois déclencher un léger vertige : c'est normal et transitoire.

Le but est de reproduire vos symptômes pour mieux les comprendre.

✅ Ce que vous pouvez faire :

- Respirer calmement et lentement.
- Fixer un point stable après le test.
- Prévenir le médecin si la sensation devient trop forte.
- Venir accompagné(e) si vous craignez d'être désorienté(e) après.

❌ Ce qu'il vaut mieux éviter :

- Venir à jeun ou fatigué(e).
- Conduire immédiatement après une épreuve qui déclenche un vertige.

🎯 Et après ?



Selon la cause identifiée :

- **Vertige positionnel bénin (VPPB)** : manœuvre de repositionnement souvent efficace dès la première séance.
- **Névrite vestibulaire** : traitement médicamenteux, repos, puis rééducation de l'équilibre.
- **Maladie de Ménière** : adaptation du mode de vie et suivi régulier.
- **Vertige cervicogène** : étirements doux, kinésithérapie ou prise en charge posturale, réorientation vers un spécialiste.
- **Autres causes** : rééducation vestibulaire ou orientation vers un autre spécialiste.

Le médecin vous expliquera chaque étape et les précautions à suivre (repos, hydratation, exercices, suivi...).

💬 Petits conseils avant de venir

- Évitez café, alcool et tabac le jour du rendez-vous.
- Apportez :
 - la liste de vos traitements en cours,
 - vos comptes rendus d'imagerie (IRM, scanner),
 - vos anciens bilans ORL ou neurologiques.
- Portez des vêtements confortables (évitez les cols rigides).



🌿 À retenir



La plupart des vertiges bénins se soignent très bien.

L'examen ORL permet de préciser l'origine du trouble ou de vous orienter vers le bon spécialiste.

Restez confiant(e) : cette consultation est une étape utile pour avancer sereinement.