

VERTIGES ET TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

Comprendre les vertiges et mieux vivre avec

1. DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les sensations de **vertiges ou d'instabilité** sont fréquentes. Ils peuvent se traduire par une impression que la tête ou l'environnement tourne, une perte d'équilibre ou une sensation de flottement. Généralement bénins, ils peuvent néanmoins être très gênants au quotidien.



2. D'OÙ VIENNENT CES VERTIGES ?

L'équilibre dépend de la bonne coordination entre l'**oreille interne**, la **vision** et les **informations provenant des muscles et des articulations**. Lorsque ces signaux sont perturbés ou ne sont plus parfaitement synchronisés, le cerveau reçoit des informations contradictoires, ce qui peut provoquer une sensation de vertige ou d'instabilité.

3. POURQUOI LES VERTIGES VARIENT ?

Les vertiges peuvent s'intensifier avec la **fatigue**, le **stress**, le manque de **sommeil**, les **mouvements rapides** ou les **environnements très stimulants** visuellement. Dans ces situations, le cerveau a davantage de difficultés à traiter les informations nécessaires au maintien de l'équilibre.

4. LE RÔLE DU STRESS ET DU SOMMEIL

Le cercle vicieux du stress :

En période de tension, le système nerveux devient plus réactif. Le cerveau se focalise davantage sur les sensations corporelles, ce qui peut renforcer la perception des vertiges.

L'importance du sommeil :

Un sommeil insuffisant limite la récupération du système nerveux et peut augmenter la sensibilité aux sensations d'instabilité.

Cela peut créer une boucle sans fin :

stress → fatigue → sensations plus fortes → stress augmenté

Le stress et le sommeil jouent un rôle majeur.

4. CE QUI SE PASSE DANS LE CERVEAU

Le cerveau agit comme un **système d'intégration permanent**. Il combine les **signaux** de l'oreille interne, les signaux visuels et les signaux du corps. Quand ces informations ne sont pas bien synchronisées :

- le cerveau peut mal interpréter les mouvements
- une sensation de déséquilibre peut apparaître
- même en l'absence de mouvement réel

5. LE RÔLE DE LA CIRCULATION ET DE L'ÉNERGIE CELLULAIRE

L'oreille interne est une zone très sensible, qui a besoin :

- d'une **bonne circulation sanguine**
- d'oxygène
- d'énergie cellulaire

Avec l'**âge**, le **stress** ou la **fatigue**, la **microcirculation** devient moins efficace et les cellules plus sensibles, ce qui perturbe l'équilibre.

6. UNE APPROCHE GLOBALE POUR MIEUX VIVRE AVEC LES ACOUPHÈNES

Il n'existe pas une solution unique aux sensations de vertiges. La prise en charge repose le plus souvent sur une **approche globale** visant à agir sur plusieurs facteurs simultanément. Il est ainsi important de **soutenir le système nerveux**, de favoriser un meilleur équilibre émotionnel, de **réduire l'impact du stress**, d'**améliorer la qualité du sommeil** et de **soutenir la microcirculation**.

Cette approche globale permet d'agir non pas sur un seul mécanisme, mais sur l'ensemble des facteurs qui influencent la perception de l'équilibre.

7. LES NUTRIMENTS POUR SOUTENIR CET ÉQUILIBRE

Magnésium Aide le **système nerveux** à mieux gérer le **stress** et favorise la **détente musculaire**.

Vitamines du groupe B Participent au fonctionnement du **système nerveux** et à la production d'**énergie**.

Ginkgo Biloba Traditionnellement utilisé pour **soutenir** : la **circulation**, les **fonctions cognitives**, la **microcirculation** cérébrale et de l'oreille interne

Gingembre Soutient le **confort digestif**, réduit les **sensations de nausées** liées aux vertiges et soutient l'équilibre neurovégétatif.

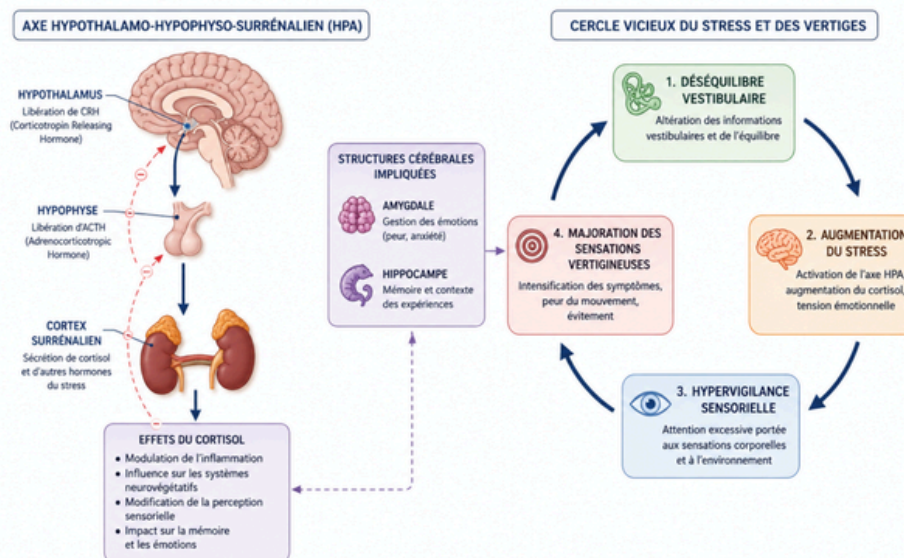
Rhodiola Plante adaptogène qui aide à réduire la **fatigue mentale** et à mieux gérer la **résistance globale au stress**.

Pin Maritime Protège les vaisseaux, soutient la **microcirculation** et lutte contre le **stress oxydatif**.

VERTIGES ET TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

Comprendre les vertiges et mieux vivre avec

MÉCANISMES ET PHYSIOPATHOLOGIE



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Ameli.fr, Définition, mécanisme et causes des vertiges.
- Birdsall T.C. (1998). 5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. *Alternative Medicine Review*, 3(4), 271–280.
- Bodaghi, M. N., Maleki, I. & Hekmatdoost, A. Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials. *Food Science & Nutrition* 7, 96–108 (2019).
- Harrison Fiona E. A critical review of vitamin C for the prevention of age-related cognitive decline and Alzheimer's disease. DOI:10.3233/JAD-2012-111853.
- Hersant H, He S, Maliha P, Grossberg G. « Over the Counter Supplements for Memory: A Review of Available Evidence ». *CNS drugs*, 1179-1934, 2023 Sep, Vol. 37, Edition 9.
- Jacka et al. Association between magnesium intake and depression and anxiety in community dwelling adults: the Hordaland Health Study, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2009.
- Kanowski S, Herrmann WM, Stephan K, Wierich W, Hörr R. Proof of efficacy of the Ginkgo biloba special extract Egb 761 in outpatients suffering from mild to moderate primary degenerative dementia of the Alzheimer type or multi-infarct dementia. *Pharmacopsychiatry*. 1996;29(2):47–56. doi:10.1055/s-2007-979544.
- Kaschel R. Specific memory effects of Ginkgo biloba extract Egb 761 in middle-aged healthy volunteers. *Phytomedicine*. 2011;18(14):1202–1207. doi:10.1016/j.phymed.2011.06.021
- King Edward Memorial Hospital (KEMH), Women and Newborn Health Service (WNHS). Vitamin B12 deficiency: Management during pregnancy. *Clinical Practice Guideline*. Obstetrics and Gynaecology Directorate, Western Australia; 2021.
- Ohkita M., Tanaka Y., Kawai Y., et al. (2011) Improvement of vascular endothelial function by French maritime pine bark extract (Flavangenol). *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, 58(6), 553–560. <https://doi.org/10.1097/FJC.0b013e318232c2c6>
- Joanna Kocot, Dorota Luchowska-Kocot, Małgorzata KielczykowskaORCID, Irena Musik and Jacek Kurzepa. Does Vitamin C. Influence Neurodegenerative Diseases and Psychiatric Disorders ? *Nutrients* 2017, 9(7), 659; <https://doi.org/10.3390/nu9070659>. Published: 27 June 2017.
- Kelly GS. (2001). Rhodiola rosea: a possible plant adaptogen. *Alternative medicine review*. 6: 293-302.
- Martinez-Zapata MJ, Vernooij RW, Uriona Tuma SM et Al. Phlebotonics for venous insufficiency. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016 Apr 6;4:CD003229. doi: 10.1002/14651858.CD003229.pub3.
- Mashhadi, N. S. et al. Anti-Oxidative and Anti-Inflammatory Effects of Ginger in Health and Physical Activity: Review of Current Evidence. *Int J Prev Med* 4, S36–S42 (2013).
- Mhaidat Nizar, Kareem H. Alzoubi, Omar F. Khabour, Noor H. Tashtoush, Saleem A. Banihani, Khalid K. Abdul-razzak. Exploring the effect of vitamin C on sleep deprivation induced memory impairment. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2015.02.002>. Volume 113, April 2015, Pages 41–47.
- Murck H. Magnesium and Affective Disorders, *Nutritional Neuroscience: An International Journal on Nutrition, Diet and Nervous System*, Volume 5, Issue 6, 2002
- Moghimiyan, Maryam, Azin, Sohrab, Alavi -Kakhki, Seyed Sajjad, Kourosh-Arami, Masoumeh, Gholami, Masoumeh, Beheshti, Farimah, Fani, Masoumeh. Preventive impacts of vitamin C on memory damage caused by unpredictable chronic mild stress in relation to biochemical parameters in the hippocampus of male rats. *Academic Search Ultimate, Nutritional Neuroscience*, 1028415X, Dec 2023, Vol. 26, Edition 12.
- Mozaffari-Khosravi, H., Naderi, Z., Dehghan, A., Nadjarzadeh, A. & Fallah Huseini, H. Effect of Ginger Supplementation on Proinflammatory Cytokines in Older Patients with Osteoarthritis: Outcomes of a Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics* 35, 209–218 (2016).
- Nakayama S, Kishimoto Y, Saita E et Al. Pine bark extract prevents low-density lipoprotein oxidation and regulates monocytic expression of antioxidant enzymes. *Nutr Res*. 2015 Jan;35(1):56–64. doi: 10.1016/j.nutres.2014.10.010. Epub 2014 Oct 20.
- Nishioka K., Hidaka T., Nakamura S., Umemura T., Ueda K., et al. (2007). Pycnogenol®, French maritime pine bark extract, augments endothelium-dependent vasodilation in humans. *Hypertension Research*, 30(9), 775–780. <https://doi.org/10.1291/hyres.30.775>
- Obeid, Emmanuel Andrès, Richard Češka, Babak Hooshmand, Rosa-Maria Guéant-Rodriguez, Gabriel Ioan Prada, Jarosław Ślawek, Latchezar Traykov, Binh Ta Van, Tamás Várkonyi, Karlheinz Reiners and The Vitamin B12 Consensus Panelists Group. Diagnosis, Treatment and Long-Term Management of Vitamin B12 Deficiency in Adults: A Delphi Expert Consensus. *J. Clin. Med.* 2024, 13(8), 2176; <https://doi.org/10.3390/jcm13082176>
- Submission received: 17 March 2024 / Revised: 4 April 2024 / Accepted: 6 April 2024 / Published: 10 April 2024.
- Paleologos Michael, Robert G. Cumming, Ross Lazarus. Cohort Study of Vitamin C Intake and Cognitive Impairment. *American Journal of Epidemiology*, Volume 148, Issue 1, 1 July 1998, Pages 45–50, <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a009559>.
- Panosian A, Wikman G et Sarris J. (2010). Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. *Phytomedicine*. 17: 481-493.
- Park JW, Kwon HJ, Chung WS, Kim CY, Seong GJ. Short-term effects of Ginkgo biloba extract on peripapillary retinal blood flow in normal tension glaucoma. *Korean Journal of Ophthalmology*. 2011;25(5):323–328. doi:10.3341/kjo.2011.25.5.323
- Pouteau E., Kabir-Ahmadi M., Noah L., Mazur A., Dye L., Hellhammer J., Pickering G., Dubray C.. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesium: A randomized, single-blind clinical trial. (2018)
- Pu, W.-L., et al. Anti-inflammatory effects of Rhodiola rosea L.: A review. (2020)
- Rosenberg Irwin H., MD, Vitamin B12 and Age-Related Cognitive Decline—Dementia and “Alzheimer's Disease. *International Nutrition Foundation*, 2024. <https://doi.org/10.1177/03795721241228060>, Volume 45, Issue 1_suppl,
- Shahrajabian, M. H., Sun, W. & Cheng, Q. Pharmacological Uses and Health Benefits of Ginger (Zingiber officinale) in Traditional Asian and Ancient Chinese Medicine, and Modern Practice. *Not Sci Biol* 11, 309–319 (2019).
- Shaw K., Turner J., Del Mar C. (2002). Tryptophan and 5-hydroxytryptophan for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD003198. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003198>
- Shell W., Bullias D., Charuvastra E., et al. (2010). A randomized, placebo-controlled trial of 5-hydroxytryptophan on sleep quality. *Alternative Medicine Review*, 15(2), 133–139.
- Siamak Shahidiet, Alireza Komaki, Mino Mahmoodi, Nazanin Atrvash, Marzieh Ghodrati. Ascorbic acid supplementation could affect passive avoidance learning and memory in rat. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2008.01.003>
- Yao, Kang, et al. «Tryptophan metabolism in animals: important roles in nutrition and health.» *Front Biosci (Schol Ed)* 3 (2011) : 286-297.