

# MIGRAINE VESTIBULAIRE

## QU'EST CE QUE LA MIGRAINE VESTIBULAIRE :

Il existe un lien reconnu depuis longue date entre la migraine et les vertiges. La migraine vestibulaire est encore assez mal diagnostiquée quoique très fréquente. Elle se développe généralement sur un terrain migraineux déjà existant, 50% de migraineux ont des déséquilibres ou des vertiges.

## Signes associés possibles :

- Vertiges positionnels pouvant durer de quelques heures à quelques jours.
- Photophobie (intolérance à la lumière), intolérance aux mouvements de la scène visuelle, phonophobie (intolérance au bruit), osmophobie (intolérance à certaines odeurs)
- Intolérance aux mouvements, mal des transports
- Déséquilibre persistant
- Perte auditive, acouphènes
- Anxiété

## Facteurs déclencheurs

Tenir un agenda des crises de migraine, peut permettre d'identifier des éventuels éléments déclencheurs qui sont variables d'un sujet à l'autre. Parmi des facteurs les plus fréquents on peut citer :

- Des stimulations sensorielles (odeurs, bruit)
- Des facteurs hormonaux (menstruation, grossesse, ménopauses etc)
- Certains facteurs en lien avec le mode de vie : repas ou sommeil irrégulier, style de vie stressant, certains aliments (chocolat, café, plat gras), manque d'exercice, obésité etc.

L'évitement de ces facteurs, surtout ceux en lien avec le mode de vie, peut permettre de diminuer la fréquence des crises.

## PRISE EN CHARGE :

- Médicale :  
Traitement médicamenteux de la migraine
- Kinésithérapie  
Un kinésithérapeute spécialisé en rééducation vestibulaire pourra vous aider à diminuer les déséquilibres persistants et l'intolérance aux mouvements.  
Annuaire des membres de la SFKV : <https://www.sfkv.fr/annuaire-des-membres/>
- Autre :
  - Prise en charge psychologique : Traitement de l'anxiété
  - Prise en charge comportemental : alimentation, sommeil

