

Developed by the



Translated by the  
vestibular special  
interest group of INPA



### Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique ?

Les causes d'étourdissements sont très variées, s'agissant d'un symptôme de multiples pathologies on peut aussi bien en retrouver lors d'un évènement anxiogène que lors d'une hypoglycémie par exemple.

Toutefois, une cause possible d'étourdissement, peut être liée à l'hypotension orthostatique.

Le système vestibulaire détecte l'hypotension orthostatique lors des changements de position, également appelé hypotension posturale. Cette hypotension est une baisse importante de la pression artérielle lorsque vous vous levez depuis la position assise ou la position allongée. L'hypotension orthostatique peut vous donner des vertiges, des instabilités ou même provoquer une perte de connaissance.

Ce trouble est plus fréquent chez les personnes âgées, mais est possible à tout âge. Si vous avez la tête qui tourne ou des étourdissements occasionnellement cela ne nécessite pas forcément de consulter un médecin. Les sensations vertigineuses peuvent être bénignes et être causées par le fait de ne pas boire suffisamment d'eau, une insolation ou après un bain trop chaud. Les symptômes peuvent durer seulement quelques secondes à quelques minutes après le retour à la position debout. Il est important de parler à votre médecin si vos symptômes se produisent régulièrement parce que vous pourriez avoir un risque de chute.

### *Quelles sont les causes de l'hypotension orthostatique ?*

Lorsque vous vous levez rapidement, il y a une diminution du flux sanguin, par conséquent il y a moins d'oxygène qui arrive à votre cerveau. Votre fréquence cardiaque devrait augmenter lorsque vous vous levez de sorte que votre corps obtient suffisamment de flux sanguin pour prévenir les étourdissements. Lorsque votre corps ne réagit pas assez vite, ce trouble peut se produire.

Developed by the



Translated by the  
vestibular special  
interest group of INPA



## ***Suis-je en danger ?***

- **Âge** : La plupart de l'hypotension orthostatique se produit chez les adultes de 65 ans et plus
- **Médicaments** : Certains médicaments, en particulier les médicaments contre l'hypertension artérielle, peuvent causer une hypotension orthostatique. Certains médicaments pris sans ordonnance peuvent causer une pression artérielle basse lorsqu'ils sont pris avec des médicaments prescrits. Informez votre médecin de tous les médicaments que vous prenez et parlez-en à votre pharmacien.
- **Certaines maladies** : la maladie de Parkinson et certaines affections cardiaques peuvent vous exposer à plus de risques d'hypotension orthostatique
- **Exposition à la chaleur** : Être dans un environnement chaud peut vous faire transpirer et éventuellement causer la déshydratation, ce qui peut abaisser votre tension artérielle et causer l'hypotension orthostatique si vous vous levez rapidement
- **Repos au lit** : Si vous êtes resté au lit pendant une longue période en raison d'une maladie, vous pouvez vous affaiblir physiquement. Lorsque vous sortez du lit, vous pouvez éprouver une hypotension orthostatique.

## **Suggestions pour prévenir les chutes dues à l'hypotension orthostatique :**

- Prenez le temps entre les changements de position pour laisser votre tension artérielle se stabiliser
- Effectuez des exercices simples avant de vous mettre debout (des flexions avec la cheville)
- Portez des bas de contention ou une sangle abdominale