

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Le syndrome du mal de débarquement (MDDS), qu'est-ce que le MDDS ?

Les personnes atteintes de MDDS se plaignent d'étourdissements et d'instabilités au retour d'un voyage prolongé, par exemple au retour d'une croisière (notons que cela peut se produire après un trajet d'avion ou voiture)

Les symptômes :

- Etourdissements et perte d'équilibre une fois revenu "sur terre"
- Sensations de balancement et de tangage
- Peut durer de quelques semaines à plusieurs mois (années dans de rares cas)

Quelles sont les causes possibles de MDDS ?

- Le système vestibulaire de l'oreille interne ne s'ajuste pas correctement une fois revenu sur le sol
- Une forme de syndrome migraineux
- Cause hormonale/ Héréditaire (plus souvent chez les femmes que chez les hommes)
- Incapacité à ignorer les réactions d'adaptation posturale parachutes de notre corps pour prévenir les chutes

Comment puis-je savoir si j'ai un MDDS?

Le diagnostic se pose par exclusion des autres pathologies donnant provoquant des étourdissements et instabilités. En règle générale, l'arrivée des symptômes est associée à un voyage prolongé récent. Ce syndrome diffère du mal des transports, par le fait que les personnes se sentent mieux lorsqu'ils sont dans une voiture, avion ou bateau en mouvement.

Comment la physiothérapie peut soulager mes symptômes du MDDS?

La physiothérapie peut améliorer le MDDS chez certains patients. Les étourdissements et déséquilibres peuvent être pris en charge par le physiothérapeute. Les tangages et sensations de flottements peuvent être traités par des exercices d'intégration sensorielle et des exercices d'habituation.

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Les exercices nécessitent de reproduire voire même majorer légèrement les symptômes. L'intégration sensorielle, quant à elle, enseigne au corps à utiliser les différents capteurs de l'équilibration (vision, la proprioception, vestibule) de manière optimale. Marcher les pieds écartés et sentir l'impact du talon en premier lors du pas sont des éléments stratégiques qui vont vous permettre de vous sentir plus stable. Les traitements visant à apprendre au patient à "ignorer" les réactions anormales de son corps peuvent être une solution pour la guérison.

Y a t-il une médication pour aider à traiter le MDDS?

Il n'y a à l'heure actuelle aucun médicament standard qui réduira vos symptômes et déséquilibres dû au MDDS. Certains antidépresseurs, anticonvulsivants ou anxiolytiques ont été utiles dans le cadre du traitement. De très petites quantités de médicaments contre l'anxiété prises avant et pendant une croisière ou vol peuvent empêcher le MDDS. D'autres médicaments comme la meclizine et la scopolamine, qui sont utilisés pour traiter d'autres formes d'étourdissements, n'aident généralement pas à réduire la sensation de tangage chez les patients MDDS.

Références:

Hain TC. Mal de Debarquement (MDD or MdDS). <http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/central/mdd.html>. Updated December 2015.

Herdman SJ, Clendaniel RA. Vestibular Rehabilitation, 4th Edition. Philadelphia. FA Davis Company, 2014.

Brown JJ, Baloh RW. Persistent Mal de Debarquement Syndrome: A Motion-Induced Subjective Disorder of Balance. Am J Otolaryngol. 1987;8(4):219-222

Hain TC, Hanna PA, Rheinberger. Mal de Debarquement. Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 1999; 125:615- 620