

Le MdDS peut être diagnostiqué. Des options de traitement innovantes sont à l'étude.

FAQ: Est-ce-que les symptômes s'aggravent si je voyage à nouveau?

Le conseil général est d'éviter de vous réexposer à votre acte déclencheur. Des personnes ont pu voyager sans problème (pas d'aggravation des symptômes) mais la plupart du temps les patients expérimentent une augmentation des symptômes qui peuvent être transitoire ou pas. Beaucoup décrivent une période de symptômes rallongée à chaque épisode.

- Discutez des possibilités de médication avec votre médecin. Certains médecins suggèrent de prendre des benzodiazépines pendant les voyages. Toutefois, des études cliniques sont nécessaires pour prouver leur efficacité auprès des patients atteints du MdDS.

- Lors de longs voyages en voiture, arrêtez-vous toutes les deux heures pour vous dégourdir les jambes et réinitialiser votre cerveau. Il est préférable de voyager sur le siège avant plutôt qu'à l'arrière.

Plus de conseils de voyage et de conseils d'adaptation sont développés sur notre site Web. Retrouvez-les sur la page [Vivre avec le MdDS](#).

Soutien

Concernant les hommes et les femmes de tous âges, des cas de MdDS ont été rapportés dans le monde entier. Nos groupes de soutien en ligne réunissent notre communauté et offrent un moyen facile de nouer des liens avec des personnes bienveillantes qui comprennent ce qu'est la vie avec ce trouble. En savoir plus sur : mddsfoundation.org/support.

DON

Vos dons font progresser la recherche et aide à faire connaître le MdDS.

Envoyez vos chèques à :

MdDS Balance Disorder Foundation

Marilyn Josselyn, Président

22406 Shannondell Drive, Audubon, PA 19403

Faites des dons sécurisés en ligne à :

mddsfoundation.org/donate

Cette brochure est fournie à titre de service éducatif par
La Fondation MdDS



NOTRE MISSION



Fondée en 2007, la Fondation MdDS encourage la sensibilisation et la recherche internationale concernant le syndrome du Mal du Débarquement (MdDS). Nous préconisons et recherchons des traitements afin de mettre fin aux souffrances engendrées par le MdDS. Nous soutenons les recherches et les études qui produisent des résultats factuels et cherchons à :

- faciliter les études cliniques visant à améliorer le diagnostic et le traitement du Syndrome du Mal du Débarquement (MdDS),
- promouvoir la recherche de base et clinique afin de mieux comprendre la cause de ce syndrome particulier,
- collecter, rassembler et diffuser des informations démographiques et autres, auprès des personnes atteintes du MdDS via des sondages en ligne (nos résultats représentent actuellement la plus grande base de données disponible au monde sur cette population de patients),
- tenir informés les professionnels qui fournissent des soins médicaux et des traitements aux patients MdDS,
- fournir un soutien et une éducation aux patients et aux familles des personnes atteintes de cette maladie rare.

Nous sommes une fondation à but non lucratif, entièrement composée de bénévoles. Tous les dons déductibles d'impôts ont pour but (1) d'informer les professionnels de la santé, les patients et le grand public sur le MdDS, et (2) de faciliter la recherche pour un traitement, un diagnostic et une prévention efficaces et fondés sur des preuves factuelles.

[f mddsfoundation.org](https://www.facebook.com/mddsfoundation.org) [t mddsfoundation](https://twitter.com/mddsfoundation)

GuideStar enregistré 501(c)(3) à but non lucratif

Ressources

Instituts National de la Santé / Bureau de Recherches sur les
Maladies Rares

<http://rarediseases.info.nih.gov>

Organisation National des Maladies Rares (NORD):

www.rarediseases.org

©2021 MdDS Foundation

Reproduction autorisée à des fins éducatives avec
l'autorisation de la fondation MdDS

22406 Shannondell Drive, Audubon, PA 19403

connect@mddsfoundation.org

balancement tangage oscillation sensation de
mouvement ininterrompu perception prolongé du
mouvement comme être sur un bateau déséquilibre
des vertiges mais pas le tournis marcher sur un trampoline

Imaginez avoir constamment une impression de mouvement

Vous souffrez peut-être du Syndrome du Mal du Débarquement



MdDS Foundation

Dédiée à la recherche de cause et de traitement pour le MdDS

mddsfoundation.org

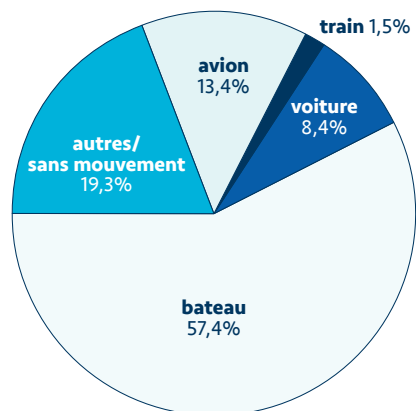
ICD-10-CM Code de Diagnostic R42

QU'EST-CE QUE LE MdDS?



Le syndrome du Mal du Débarquement (MdDS) est un trouble neurologique qui donne aux patients le sentiment de basculer et de se balancer. Parfois appelé syndrome de débarquement, le MdDS se développe le plus souvent après une croisière ou après tout autre voyage en bateau. Des cas de MdDS ont également été rapportés après des voyages en avion, en train ou en voiture, et moins fréquemment après une utilisation répétée d'ascenseurs, d'escalators, d'équipements de réalité virtuelle ou n'importe quelle expérience de mouvement. Tandis que le MdDS se présente le plus souvent après le voyage, pour certains, il semble que cela puisse être spontané ou sans lien avec un mouvement.

Événements déclencheur du MdDS



Symptômes du MdDS

Sensation persistante de mouvement et de déséquilibre durant des mois, voire des années, tels que :

- Balancement
- Oscillation
- Tangage
- Déséquilibre
- Instabilité
- Sentiment de sol mouvant

En plus du balancement, oscillation, et/ou tangage, il existe beaucoup de symptômes secondaires. La sensation de mouvement est souvent associée avec :

- Fatigue
- Anxiété et Dépression
- Difficulté à faire plusieurs choses en même temps
- Intolérance visuelle au mouvement
- Déficience cognitive
- Difficulté de concentration



Ce phénomène du MdDS est le résultat naturel de l'adaptation du cerveau humain au mouvement dans l'environnement et constitue donc le désordre neurologique par excellence.

YOON-HEE CHA, MD
Chercheuse sur le MdDS

Obtenir un diagnostic



Le MdDS est généralement diagnostiqué par un médecin ORL ou neurologue. À l'heure actuelle, aucun test ne permet de poser un diagnostic définitif, mais le diagnostic du MdDS peut être posé par l'étude des antécédents du patient (comme un voyage récent ou une autre expérience du mouvement) et l'élimination d'autres troubles. Votre médecin vous prescrira probablement des tests comprenant, sans toutefois s'y limiter :

- Test de nystagmus (ENG, VNG)
- Potentiels évoqués (PEA) ou VEMP)
- Scanners du cerveau (CAT, IRM, MRA)

Consultez votre médecin pour déterminer quels tests, le cas échéant, vous conviennent le mieux. Il peut être utile de noter que, uniquement dans les cas de MdDS, les symptômes disparaissent temporairement lorsque le patient est en mouvement passif, par exemple: conduire une voiture.

Durée

Les effets du MdDS peuvent être très invalidants et peuvent persister pendant des mois voire des années. Les symptômes peuvent varier en intensité et sont très différents selon les individus.



Traitement

Un certain succès, dans la gestion des symptômes, a été obtenu avec l'usage des benzodiazépines, des IRSN, des ISRS et parfois des tricycliques. Les médicaments

anticholinergiques qui agissent contre les formes typiques d'étourdissements et de mal des transports, comme la méclizine ou la scopolamine, ne sont efficaces ni comme traitement, ni comme prévention du MdDS.



Des traitements innovants sont à l'horizon. Une sensibilisation accrue des médecins peut mener aux connaissances cliniques nécessaires pour élaborer des stratégies de traitement efficaces. Partagez cette brochure avec votre médecin, s'il vous plaît.

Prévention

Il n'y a aucune étude clinique connue concernant la prévention du MdDS. Des médicaments tels que les benzodiazépines peuvent être utilisés avant d'effectuer un déplacement. Réduire le stress et être bien reposé avant le voyage est important. Pour les personnes ayant des antécédents de MdDS, il est recommandé d'éviter toute exposition au mouvement de balancement, car de nombreux patients signalent des récurrences.

Conseils d'adaptation

Comme avec tous les autres troubles, vivre avec le MdDS peut être un défi quotidien. Afin de mieux gérer les symptômes persistants, réduisez le stress, soyez bien reposé et faites attention aux déclencheurs de vos symptômes. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire plutôt que ce que vous ne pouvez pas faire.

FAQ: Quel traitement ou thérapie existe-t'il?

À l'heure actuelle, il n'existe aucun traitement ou thérapie qui soit universellement utile. Certaines personnes tirent des bénéfices de médicaments. La rééducation vestibulaire a été efficace pour un petit nombre de patients.

- Marcher en se concentrant sur l'horizon est l'une des meilleures formes d'exercice. Certains trouvent que les bâtons de marche, bâtons de randonnée ou une canne sont utiles.
- Certains aiment faire du vélo ou du ski mais peuvent ressentir un effet de rebond, avec une augmentation temporaire des symptômes par la suite.

Consultez votre médecin avant de commencer tout régime ou programme d'exercices.

Trouvez des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la page [À propos du trouble et sur la FAQ](#) de notre site Web.