

Carnet de Suivi et Gestion de la Maladie de Ménière

Objectif du carnet

- Identifier les corrélations entre vos crises et votre environnement quotidien.
- Faciliter le diagnostic et l'ajustement du traitement avec votre ORL.
- Prendre conscience des facteurs déclencheurs personnels (stress, alimentation, sommeil, météo).

Instructions d'utilisation

- Notez chaque épisode de vertige, acouphène ou sensation d'oreille bouchée dès qu'il survient.
- Évaluez l'intensité de la crise sur une échelle de 1 à 10.
- Listez les activités, aliments ou émotions ressentis dans les 24 heures précédant la crise.

Modèle de journal quotidien (Colonnes à prévoir)

- Date et heure de début de la crise.
- Durée de l'épisode (en minutes ou heures).
- Intensité des symptômes (1 = léger, 10 = incapacitant).
- Symptômes associés (vertiges rotatoires, acouphènes, perte auditive, nausées).
- Facteurs déclencheurs potentiels (consommation de sel, stress, manque de sommeil, bruit, pression atmosphérique).

Préparation de votre rendez-vous ORL

- Apportez ce carnet rempli sur une période d'au moins 3 mois.
- Notez les médicaments pris lors des crises et leur efficacité réelle.
- Listez vos questions spécifiques sur l'évolution de votre audition et les options thérapeutiques.

Conseils d'hygiène de vie

- Maintenir une hydratation régulière tout au long de la journée.
- Réduire la consommation de sel pour limiter la rétention d'eau dans l'oreille interne.
- Pratiquer des techniques de gestion du stress (cohérence cardiaque, sophrologie, méditation).
- Veiller à une régularité dans les heures de sommeil.