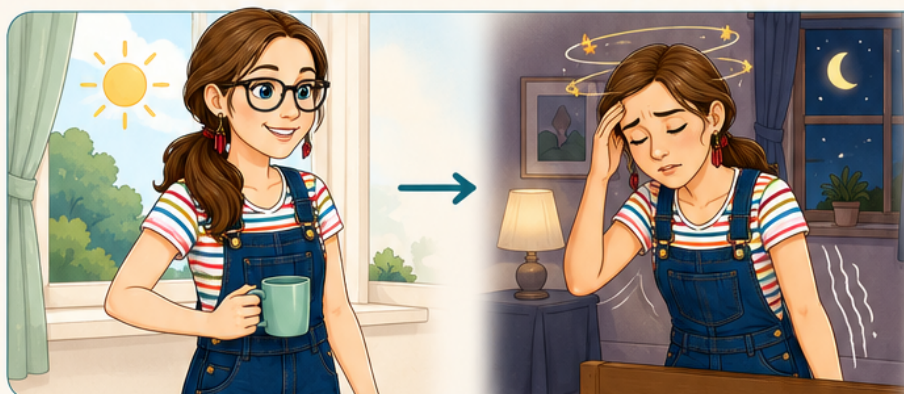


Pourquoi mes vertiges augmentent-ils quand je suis fatigué(e) ?



Vous avez peut-être remarqué que vos vertiges ou votre sensation d'instabilité sont plus importants lorsque vous êtes fatigué(e).

Cette situation est très fréquente.

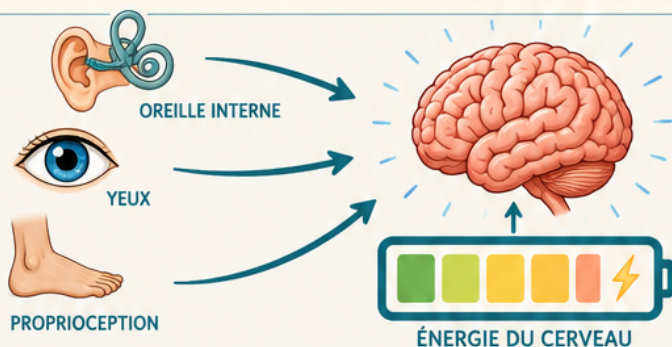


Vous avez remarqué ?

Le démarchage téléphonique est déjà agaçant... Mais le soir, on a souvent encore plus envie de les envoyer balader ! 😊

Pourquoi ?

Parce que votre cerveau est plus fatigué et dispose de moins de ressources. Pour l'équilibre, c'est exactement le même principe.



Le cerveau travaille en permanence pour maintenir votre équilibre.

Lorsqu'il est fatigué, il dispose de moins de ressources pour compenser efficacement.

Vos symptômes peuvent alors sembler plus importants.

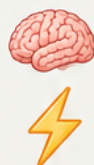
La fatigue n'est pas forcément la cause de vos vertiges.

En revanche, elle peut les rendre plus difficiles à supporter.

Prenez soin de votre sommeil, de votre récupération...
et vive la sieste ! 😊



LE SAVIEZ-VOUS ?



Votre cerveau ne représente qu'environ **2 %** du poids de votre corps...

...mais il consomme près de **20 %** de toute votre énergie !



Et vous, vous vous reconnaissez ?

