

Comment votre cerveau choisit-il les bonnes informations pour vous maintenir en équilibre ?



Vestib'Kiné
Anne-Sophie

Comprendre la pondération sensorielle

1 Le cerveau mène l'enquête



Pour maintenir votre équilibre, votre cerveau reçoit en permanence des informations provenant :



de vos yeux,



de votre oreille interne,



de vos muscles et de vos articulations.

Mais ces informations ne sont pas toujours aussi fiables.

Votre cerveau doit donc décider aux quelles informations il peut le plus faire confiance.



C'est ce que l'on appelle la pondération sensorielle.

2 Quand une information disparaît...



LES YEUX
non disponibles



L'OREILLE
INTERNE
en priorité



LES PIEDS ET
LE CORPS
en priorité



Lorsque vous fermez les yeux, votre cerveau ne peut plus utiliser les informations visuelles.

Il donne alors davantage de poids à votre oreille interne et à la proprioception, notamment aux informations provenant de vos pieds.

C'est logique...
puisque vos yeux sont fermés !

3 Quand le cerveau se trompe



LES YEUX
Le train bouge !



L'OREILLE INTERNE
Je ne sens pas
de mouvement.



LES APPUIS ET LE CORPS
Rien ne change
de notre côté.



Ici, les yeux donnent une information trompeuse.

Le cerveau leur fait trop confiance et croit que son train démarre... alors qu'il est immobile.

Il aurait dû davantage écouter son oreille interne et les informations provenant de son corps, surtout de ses pieds.

4 La conclusion



Votre cerveau décide en permanence de l'importance qu'il donne à chaque information (yeux, oreille interne et proprioception).

C'est ce que l'on appelle la pondération sensorielle.



PETIT QUIZ

Vous êtes debout sur un coussin en mousse... et vous fermez les yeux.

À quelle information votre cerveau doit-il surtout faire confiance ?

☐ À la vision

☐ Aux informations provenant des pieds

☐ À l'oreille interne

→ Retournez la feuille pour vérifier votre réponse !

À l'oreille interne

