



Pourquoi je ne suis pas bien dans les magasins et devant les écrans ?



Vestib'Kiné
Anne-Sophie



LES YEUX

Dans un magasin,
les yeux reçoivent
les informations visuelles :

- rayons
- lumières
- personnes
- chariots
- étiquettes
- mouvements

↓
Toutes ces
informations
sont transmises
au cerveau.



L'OREILLE INTERNE

Elle renseigne le cerveau
sur les mouvements
de la tête et du corps.



LE CERVEAU

Le cerveau compare
les informations provenant
des yeux, de l'oreille interne
et du corps.



Chez certaines personnes,
il fait davantage confiance
à la vision : on parle de
dépendance visuelle.

Lorsque ces informations
ne sont pas totalement d'accord
entre elles, le cerveau peut avoir
plus de difficultés à savoir
à laquelle se fier.

RÉSULTAT



Tangage



Instabilité



Sensation de vertige



Nausées



LA BONNE NOUVELLE

Le cerveau est capable d'apprendre.



Des exercices
adaptés...
pour réentraîner votre
équilibre et votre
attention.



Une exposition
progressive...
pour habituer votre
cerveau en douceur.



Des progrès
sont possibles,
pas à pas.
Chaque petit pas
compte !



CHERCHER OTTO CONIE !

Otto s'est caché
dans cette fiche.

Saurez-vous
le retrouver ?



À RETENIR

Le cerveau a besoin que les informations
des yeux, de l'oreille interne et du corps
soient cohérentes pour bien gérer l'équilibre.

Comprendre, c'est déjà avancer.



Anne-Sophie Gloribus
MKDE – Rééducatrice vestibulaire

RPPS : 10005479174 — Site : vestibkine.fr — Mail : vestibkine@gmail.com



Scannez-moi
pour découvrir
d'autres ressources
pédagogiques!