

## QUE SAVEZ-VOUS SUR L'EQUILIBRE ?



**L'équilibre** est un élément qui nous paraît naturel ou acquis avant de commencer à en manquer. C'est grâce à lui que nous pouvons nous déplacer sans risque et effectuer d'innombrables activités ou sports. Il est un **point crucial à notre autonomie**.

Afin de rester en équilibre le corps doit **lutter contre la gravité** terrestre, mais doit également **s'adapter à son environnement**. Pour cela le système nerveux en charge de l'équilibre a besoin de diverses informations sensorielles, fournies par des « récepteurs : oculaires, vestibulaires, proprioceptifs musculaires et articulaires et par des récepteurs plantaires » (Elsevier 2018). Ces informations sont ensuite traitées par le cervelet qui va « **rendre les mouvements plus adaptatifs et précis** » (Neuromedia, 2021). Si ce système est altéré, les mouvements sont plus difficiles à réaliser surtout en ce qui concerne la marche et les mouvements qui demandent de la précision.

En général, une perte d'équilibre commence à se manifester par **une sensation d'instabilité** lorsque nous nous trouvons en position debout ou en marchant. Cette dernière peut être accompagnée de douleur, de faiblesse musculaire ou encore de vertige ou de nausée. (Source : institut-kinesitherapie.paris). Cette instabilité peut se manifester par des trébuchements plus fréquents ou même des chutes. Selon l'âge et le niveau de santé de la personne **une chute** peut amener à une diminution de son autonomie et par conséquent de sa qualité de vie.

### **Mais l'équilibre peut se travailler !**

Comme nous l'avons vu, différents systèmes permettent de gérer l'équilibre et chacun d'eux possède des troubles et maladies qui lui sont propres. Le fait **de parler de ces sensations de déséquilibre avec son médecin peut permettre d'identifier les troubles et ainsi trouver des solutions pour diminuer leur impact**.

Voici quelques éléments qui peuvent influencer l'équilibre :

- L'âge
- Une diminution de la force musculaire
- Des douleurs
- La prise de certains médicaments
- Une baisse de la vision
- Des troubles de l'appareil locomoteur
- Un poids trop faible ou trop élevé
- Des troubles au niveau des pieds
- Des trouble cognitifs
- Des troubles cardiaques
- Une perte de la sensibilité
- Et encore d'autres (Has-sante.fr)

Pour aider à maintenir un bon l'équilibre ou même en regagner, **un accompagnement par différents professionnels de la santé est essentiel** ! Pour cela, vous pouvez vous adresser aux médecins généralistes, aux ophtalmologues, neurologues, rhumatologues mais aussi aux podologues, infirmiers, ergothérapeutes et physiothérapeutes. Chacun a sa spécificité et son rôle à jouer.

N'hésitez pas à contacter les physiothérapeutes de notre centre si vous désirez des informations complémentaires.