



## TEST DU PHOTOGRAPHE ET ÉQUILIBRE

**Mots clés :** Vertige, Photographe, Équilibre

À réaliser en présence d'un accompagnateur.

Choisissez un endroit propice. Par exemple debout contre le bord du lit sous la surveillance d'un accompagnateur prêt à vous soutenir. La chute si elle se produit se fera en arrière sur le lit ou en avant sur les genoux !

Imaginez-vous en train de photographier ou de filmer le plafond d'un monument pendant plusieurs secondes. Inclinez la tête en arrière selon un angle plus ou moins prononcé et tenez la position au moins une minute voire plus si vous avez l'habitude de filmer pendant vos voyages. Renouvelez le test en inclinant ou en tournant votre tête sur le côté droit puis sur le côté gauche. Enfin faites-le de manière plus caricaturale ou brutale comme si vous voudriez chopper au vol une image. Enfin, tout en inclinant la tête en arrière, levez les deux bras en l'air. Les personnes présentant un équilibre fragile, doivent commencer par un seul bras en l'air droit puis gauche pour les droitiers et inversement pour les gauchers.

Vous ne devez ressentir aucune sensation de vertige pendant et après l'exercice. Dans le cas contraire, vous devez consulter votre médecin traitant.

Des séances de kinésithérapie de l'équilibre vous seront nécessaires.

### **Vertige positionnel bénin**

Vous pouvez aussi « nettoyer » vos oreilles des cristaux déclenchant un vertige positionnel bénin de la manière suivante.

Couchez vous en travers de votre lit si possible un lit double, la tête à l'extérieure, penchée en avant. Dans cette position roulez sur vous même sur le côté en gardant la tête hors du lit, dans un sens puis dans l'autre au moins trois fois. Puis asseyez-vous sur votre lit. En cas de vertige, ouvrez bien les yeux et fixez devant vous un point précis. En répétant l'exercice sur plusieurs jours vous viendrez à bout de votre vertige positionnel bénin.



## **Conseils**

Ne fermez jamais les yeux car la fermeture des yeux aggravent le vertige lorsqu'il est périphérique c'est à dire en rapport avec « l'oreille » à la différence d'un vertige central, cérébral, pour lequel l'ouverture et la fermeture des yeux n'influent pas sur les symptômes vertigineux.

### **Un autre moyen à connaître pour améliorer son équilibre**

Achetez un mini-pédalo, peu coûteux, que vous pourrez disposer sur une table pour mobiliser vos épaules et vos muscles des bras. Cela vous renforcera la force et l'agilité de vos bras et épaules.

Vos bras répondront aux sollicitations de vos épaules et de votre buste pour vous rattraper en cas de perte d'équilibre. Vous améliorerez ainsi vos réflexes parachutes.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais