Vertiges... comment garder l'équilibre ?

Possibles à tout moment de la vie, les troubles de l'équilibre ont tendance à augmenter avec l'âge. Mais il est possible de les prévenir ! PAR FABIENNE RIGAL

On associe généralement les troubles de l'équilibre à l'avancée en âge. **Et en effet, chaque année, une personne de plus de 65 ans sur trois fait une chute***. « Mais tout le monde ne perd pas l'équilibre en vieillissant », souligne Dominique Gerbaulet, kinésithérapeute vestibulaire. Pour assurer ou retrouver sa stabilité le plus longtemps possible, des solutions pratiques existent.

Renforcer ses muscles

POURQUOI ? « Nos 602 muscles squelettiques nous permettent de nous tenir et de nous déplacer », insiste le Dr Pierre-Louis Bernard, gérontologue et maître de conférences à l'université de Montpellier. Affaiblis, ils nous supportent mal.

COMMENT ? « Cela passe d'abord par le maintien de l'activité physique et le renforcement musculaire », précise Karine Borges, assistante technique sportive au sein du comité régional Sports pour Tous Bretagne, où elle dispense des ateliers PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) de la fédération Sport pour tous**. Un bon exercice ? S'asseoir et se lever de sa chaise plusieurs fois. On peut aussi faire des « montées de genoux » : debout, appuyé à un meuble, on lève alternativement les genoux à hauteur de la taille.

Travailler sa stabilité

POURQUOI ? Quand on perd en stabilité, et encore plus après une première chute, on veut éviter les situations « à risque » et on limite ses activités. « Cela entraîne une baisse de l'autonomie et augmente le risque de tomber à nouveau », prévient Karine Borges.

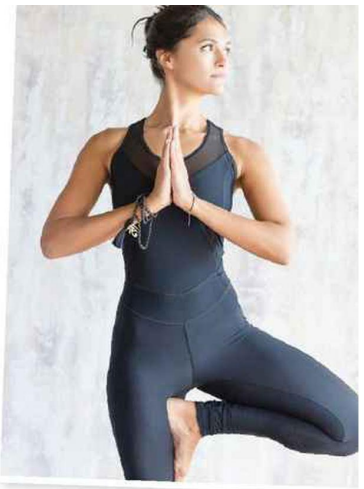
COMMENT ? Pour retrouver confiance en soi et en son corps, yoga, tai-chi, marche et marche nordique sont recommandés. Concernant la marche, « on conseille de la pratiquer sur des sols différents, par exemple en forêt ou sur la plage », précise Karine Borges. Sur des sols plats, on a tendance à traîner les pieds car on n'a pas besoin de lever les jambes, et le risque de chute est majoré.

Vérifier son oreille interne

POURQUOI ? En dehors de la détérioration associée au vieillissement, « les troubles de l'équilibre peuvent être liés à différentes pathologies, dont celles qui touchent à l'oreille interne », précise Dominique Gerbaulet. L'équilibre est en effet en partie assuré par les informations vestibulaires qui, à partir de l'oreille interne, assurent le contrôle de la stabilité du regard et de la posture par voie réflexe.

SI C'ÉTAIT LES DENTS ?

« **Des dents manquantes peuvent entraîner** un problème d'occlusion dentaire, et donc un déséquilibre de la sphère céphalique, ce qui perturbe le référentiel visio-vestibulaire », précise le Dr Bernard. La solution ? Filer chez le dentiste.



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Testez-vous

ESSAYEZ DE VOUS TENIR DEBOUT, 10 SECONDES SUR UN PIED, PUIS SUR L'AUTRE, YEUX OUVERTS, PUIS FERMÉS. FAITES L'EXERCICE DEVANT UNE TABLE POUR VOUS RETENIR ET AVEC UNE PERSONNE DERRIÈRE VOUS POUR VOUS RATTRAPER SI BESOIN.

Si le vestibule est affecté, des vertiges peuvent survenir, et l'équilibre est compromis.

COMMENT ? « Les malaises associés à des dysfonctionnements de ce système sont trop souvent sous-diagnostiqués », avertit Dominique Gerbaulet. Une fois les troubles identifiés, un kinésithérapeute vestibulaire*** peut intervenir. Une rééducation neuro-sensorielle pourra ainsi venir à bout de ces troubles spécifiques et permettra de retrouver une meilleure qualité de vie.

Chouchouter ses pieds

POURQUOI ? L'équilibre passe par la prise d'informations à différents niveaux, dont des capteurs situés sur la voûte plantaire. Ils permettent ainsi de savoir si le sol est plat ou accidenté, et donc de s'y adapter.

COMMENT ? « Stimuler la voûte plantaire en faisant rouler une balle de tennis ou une balle à picots sous ses pieds mobilise ces récepteurs et les rend plus efficaces », conseille Karine Borges. On peut le faire chaque soir en regardant la télévision, par exemple. Mieux vaut aussi éviter de porter des mules ou des sandales sans lanières, aux talons plus instables. Enfin, en cas de besoin (cors, déformations…), une visite chez le pédicure-podologue peut être conseillée.

Eviter l'hypotension

POURQUOI ? Une hypotension artérielle peut provoquer vertiges et pertes d'équilibre. Elle peut être liée à une affection cardiovasculaire ou neurologique, voire à la prise de certains médicaments.

COMMENT ? « Quand on prend plusieurs traitements, certains peuvent interagir et entraîner d'éventuelles conséquences sur l'équilibre », indique le Dr Bernard. On fait donc le point avec son médecin traitant. ●

** Santé publique France. ** Sur sportspourtous.org.*
**** Liste disponible sur le site de la Société française de kinésithérapie vestibulaire, sfkv.fr.*

« On peut récupérer »

Perd-on forcément l'équilibre en vieillissant ? Les troubles augmentent avec l'âge, mais ils peuvent survenir tôt chez les personnes très sédentaires, ce qui arrive souvent avec nos modes de vie actuels. Et le phénomène est dynamique dans les deux sens : quel que soit l'âge, on peut récupérer par une stimulation adaptée.

Comment ? Pour bien marcher et se tenir, il faut que la perception soit correcte. Elle passe par la vue, l'oreille interne, l'extéroception (une sensibilité cutanée) et la proprioception (qui dépend des capteurs situés dans les muscles et les articulations). L'ensemble de ces paramètres peut être entraîné et amélioré.

Dr PIERRE-LOUIS BERNARD
GÉRONTOLOGUE