

# TABLE DES MATIÈRES

<b>MALAISE ET MALAISE</b>	<b>10</b>
<b>Comment utiliser cet ouvrage</b>	<b>10</b>
<b>L'équilibre, une histoire d'eau</b>	<b>12</b>
<b>Quand le système nerveux s'en mêle</b>	<b>14</b>
<b>Et la digestion ?</b>	<b>16</b>
<b>Intolérances alimentaires ?</b>	<b>18</b>
<b>Vous avez dit spasmophilie ?</b>	<b>20</b>
<b>Une dépression cachée ?</b>	<b>22</b>
<b>La pollution alimentaire</b>	<b>24</b>
<b>La pollution par les métaux</b>	<b>26</b>
<b>Le stress, quand il nous tient ?</b>	<b>28</b>
<b>L'hypersensibilité chimique</b>	<b>30</b>
<b>Et si c'était les ondes ?</b>	<b>32</b>
<b>LE VERTIGE ET LE FAUX VERTIGE</b>	<b>36</b>
<b>Le vertige de Ménière</b>	<b>36</b>
<b>Le vertige paroxystique bénin</b>	<b>38</b>
<b>Les cervicales et les vertiges</b>	<b>40</b>
<b>Un problème de sucre ?</b>	<b>42</b>
<b>Le malaise vagal</b>	<b>44</b>
<b>Les sensations « ébrieuses »</b>	<b>46</b>
<b>L'accès de panique</b>	<b>48</b>
<b>Et la thyroïde</b>	<b>50</b>

<b>VERTIGES ? VERS QUI SE TOURNER ?</b>	<b>56</b>
<b>Le rôle de l'ORL</b>	<b>56</b>
<b>Le rôle du neurologue</b>	<b>58</b>
<b>Le rôle du « psy »</b>	<b>60</b>
<b>Ce qu'en dit la médecine classique</b>	<b>62</b>
<b>Ce qu'en dit la médecine chinoise</b>	<b>64</b>
<b>Ce qu'en disent les ostéopathes</b>	<b>66</b>
<b>Ce qu'en disent les homéopathes</b>	<b>68</b>
<b>LES SOLUTIONS</b>	<b>69</b>
<b>Les médicaments classiques</b>	<b>69</b>
<b>Les solutions homéo</b>	<b>70</b>
<b>Les solutions phyto</b>	<b>72</b>
<b>La nutrithérapie</b>	<b>74</b>
<b>LES SOLUTIONS DOUCES</b>	<b>76</b>
<b>Une alimentation anti malaise</b>	<b>76</b>
<b>Les massages qui guérissent</b>	<b>78</b>
<b>Qi gong et tai chi shuan</b>	<b>80</b>
<b>Sophrologie et méditation</b>	<b>82</b>
<b>L'ancrage</b>	<b>84</b>
<b>ET POUR CONCLURE</b>	<b>88</b>
<b>Adresses, sites, et listes de professionnels</b>	<b>90</b>



# L'équilibre, une histoire d'eau

**La capacité à se maintenir en équilibre sur une planète soumise à la gravitation paraît être une chose si naturelle qu'on en oublie qu'il s'agit là d'un véritable sixième sens sans lequel nous ne pourrions vivre debout, ni même à quatre pattes, ni même dans l'eau puisque les poissons eux aussi s'orientent et s'équilibrent.**

## Nous sommes des animaux terrestres

Nos labyrinthes et nos cerveaux ont tout prévu pour que nous vivions sur terre, les deux pieds bien posés au sol, ou assis, allongés, mais toujours soumis à la gravité qui agit selon la verticale si bien étudiée par Galilée et Newton. C'est la raison pour laquelle nous supportons mal toutes les circonstances où la verticale « n'est plus verticale ». C'est le cas en mer, puisque la verticale joue les danseuses, surtout par gros temps et c'est le cas dans l'espace, lorsqu'il n'y a plus de verticale du tout.

Cette capacité à équilibrer la balance (le mot équilibre vient du latin « libra » qui signifie balance et désigne donc la capacité à maintenir de façon « égale » la balance) est comme tous les organes des sens le résultat d'un organe sensoriel et du système nerveux qui intègre les informations.

Cet organe des sens est le labyrinthe ou oreille interne, situé dans l'os du rocher de chaque côté du crâne.

C'est une histoire d'eau et de cils qui explique que des informations parviennent à notre cerveau pour le renseigner sur la position de notre tête dans l'espace. Le système nerveux couple alors ces informations avec celles des yeux et des muscles qui font bouger la tête et le corps, pour aboutir à ce bel équilibre qui nous autorise à gérer la gravitation.

## Nos labyrinthes abritent deux sens

La partie la plus antérieure (vers l'avant du corps) contient la cochlée ou limaçon appelée ainsi du fait de sa forme et qui assure le sens de l'ouïe.

La partie postérieure est dévolue à l'équilibre. Elle comprend d'une part les canaux semi circulaires qui sont trois arcs de cercle membraneux et qui sont sensibles à l'accélération angulaire des mouvements de la tête ; elle comprend d'autre part le saccule et l'utricule qui sont sensibles à l'accélération linéaire.

Nos canaux semi circulaires sont tous trois orientés dans une direction de l'espace si bien qu'à eux trois, ils permettent la sensibilité de toutes les variations et accélérations de la tête dans l'espace. Ils sont remplis d'un liquide, l'endolymphe et tapissés de cils. Les accélérations vont faire bouger ce liquide endolympatique qui va mobiliser les cils. Les mouvements des cils stimulent des fibres nerveuses qui envoient leurs informations au cerveau.

Le saccule et l'utricule sont eux aussi remplis d'endolymphe et tapissés de cils. En outre ils contiennent les otolithes qui sont des micros « cailloux » de carbonate de calcium. Leur taille est de l'ordre du micromètre. Lors des mouvements, ces otolithes balaient les cils et permettent la stimulation aux fibres nerveuses.

## Le cinéma dynamique et l'oreille interne

Le principe du cinéma dynamique repose sur le fait d'infliger au corps des micros vibrations durant les premières secondes du film à sensation. Ces vibrations saturent les informations des labyrinthes si bien que le cerveau ne peut plus se fier à elles et va privilégier les autres informations (les muscles, les articulations et la vue) Ainsi lorsque la cabine va plonger vers l'avant ou sur le coté et que l'écran affichera une monstrueuse météorite, vous aurez la véritable impression d'être dans un vaisseau spatial et ressentirez pleinement ce que le film vous suggèrera.