

7bis rue du Louvre 75001 Paris
01 43 35 35 30

Prise de rendez-vous sur notre site :
lacliniquedeloreille.com

**Médecins ORL spécialistes vertiges, audition,
acouphènes (ex CEFON Falguière)**

*Retour bilan biologique, imagerie et
demandes spécifiques à envoyer à :*
secretariat.explo@lacliniquedeloreille.com

Dr Hervé BOZEC
Dr Brigitte BRANCHEREAU
Dr Jean-Luc CAVALHEIRO
Dr Yohan EJZENBERG
Dr Marie-José FRAYSSE
Dr Charlotte HAUTEFORT
Dr Baptiste HOCHET
Dr Juliette HOUSSET
Dr Andra SEBESTYEN
Dr Michel TOUPET

**Médecins ORL spécialistes audition et
chirurgie de la surdité**

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.chir@lacliniquedeloreille.com

Dr Chloé ABITBOL
Dr Neïl GRISLAIN
Dr Elisabeth MAMELLE

Médecins radiologues spécialistes tête et cou

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.imagerie@lacliniquedeloreille.com

Dr Michael ELIEZER
Dr Adrien COLLIN
Dr Guillaume JOURDAN
Dr Guillaume POILLON

Autres prises en charge spécifiques

Orthophonie
Neuropsychologie
Sophrologie
Kinésithérapie vestibulaire
Consultations pluridisciplinaires

Dr Charlotte HAUTEFORT

Oto-rhino-laryngologie

7 Bis Rue Du Louvre, 75001 Paris

contact@lacliniquedeloreille.com



Paris, le 04/08/2026

Mme Charlotte HAUTEFORT

01/12/1976

VIVRE AVEC SA VESTIBULOPATHIE BILATERALE

LIENS UTILES:

Centre de référence des maladies rares vestibulaires: centre-vertico.com

Atelier d'éducation thérapeutique: [Contacter le centre via LinkedIn](#)

Association de patients et site d'entraide : [AFVB](#)

Comprendre mes troubles de l'équilibre ?

Dans votre oreille interne, il y a un "GPS naturel" appelé système vestibulaire. Il aide votre cerveau à savoir :

- où est votre tête,
- comment bouge votre corps,
- comment garder l'équilibre en marchant.
- comment stabiliser votre regard pendant les mouvements
- comment contracter les muscles de cou pour "tenir sa tête" malgré la gravité (assis et debout)

Quand ce système ne fonctionne plus, cela peut provoquer :

- une grande **instabilité pendant les mouvements**, car l'oreille ne permet plus d'informer le corps des mouvements de la tête.
- une **vision floue** quand vous marchez (comme si tout tremblait) car les yeux ne sont plus stabilisés par le réflexe qui les lie à votre oreille.
- une **sensation d'ivresse** ou de désorientation, la perte sensorielle génère une grande fatigue et modifie la capacité d'orientation dans l'espace.
- des **chutes**, surtout dans l'obscurité ou sur un sol irrégulier.
- des **douleurs** cervicales et dorsales (car les muscles n'ont plus d'information de gravité provenant de l'oreille).

La rééducation peut-elle m'aider ?

Même si l'oreille interne ne fonctionne plus correctement, **le cerveau peut s'adapter**. La rééducation va l'aider à mieux utiliser vos yeux, vos muscles et la perception de vos pieds au sol.

Objectifs de la rééducation:

- Reprendre confiance en votre corps.
- Bouger sans peur de tomber.
- Réduire la vision floue à la marche.
- Renforcer vos muscles profonds (ceux qui stabilisent le corps sans qu'on s'en rende compte).

Précautions à prendre

Attention aux espaces sombres (prévoir d'avoir toujours une lampe de poche avec soi)

Attention à l'eau, il existe un risque de noyade. Quand l'oreille interne ne fonctionne plus, il devient très difficile de s'orienter dans l'eau, surtout si la tête est sous l'eau. Même un bon nageur peut perdre l'équilibre ou paniquer.

- Ne nagez jamais seul(e).
- Utilisez un gilet ou une planche.
- Évitez les plongées et l'eau trouble.
- Préférez les piscines peu profondes et bien éclairées.

Exercices utiles (et naturels !)

Privilégier les mouvements fonctionnels et physiologiques :

le regard guide et dirige le mouvement de la tête, comme dans la vraie vie. On regarde donc vers l'endroit où nous souhaitons nous diriger.

Exemples d'exercices adaptés :

Type	Exemple	Objectif
Équilibre debout	Se tenir sur une jambe près d'un lit ou canapé	Renforcer les muscles profonds, stabiliser
Marche	Marcher Slalomer entre objets	Travailler trajectoire et stabilité
Jeux dynamiques	Lancer une balle en l'air et la rattraper, jouer au ping pong.	Coordination yeux-main-corps
Marche + action	Marcher en comptant à l'envers ou avec un verre à la main	Stimuler le cerveau et l'équilibre en même temps
Exercice visuel en situation réelle	Regarder la circulation, suivre une voiture du regard	Habituer les yeux aux environnements visuellement riches
Déplacement progressif	Aller un peu plus loin dans votre quartier chaque jour	Reprendre confiance dans les déplacements en extérieur

Détente et respiration

Le stress augmente les vertiges et les instabilités. Vous pouvez aussi travailler :

- une respiration lente (inspirer 2s / expirer 4s),
- des moments de relaxation : muscles relâchés, pensées positives,
- ou des activités douces : yoga, marche lente, musique.

À la maison

- Ne laissez pas de zones sombres : veilleuses la nuit, lampe dans les escaliers.
- Restez actif(ve).
- Chaussez-vous bien!
- Pratiquez une routine d'exercices de renforcement musculaires profond tous les jours (cervico-dorso lombaire et abdominal).

Ce qu'il faut retenir

- Le système d'équilibre ne se "répare" pas, mais le cerveau apprend à compenser.
- Vous pouvez retrouver une autonomie stable avec de l'entraînement.
- Chaque pas compte, chaque mouvement est une victoire.

A handwritten signature in black ink, reading 'CHautefort'. The signature is stylized with a long horizontal stroke extending to the left.

Dr Charlotte HAUTEFORT