



1. Au départ, on est assis dans le lit, jambes allongées. La tête est tournée vers la gauche à 45°. Un oreiller est placé pour le dos, pas pour la tête.



2. On se couche rapidement sur le dos. La tête est gardée en rotation gauche de 45°. Le dos est soulevé par l'oreiller, la tête repose sur le lit, le menton est donc levé.

S'il y a un vertige, on attend qu'il cesse. S'il n'y a pas de vertige, on attend 10-15 secondes.



3. On tourne la tête vers la droite de 90° sans la lever du lit. On attend quelques secondes.

S'il y a un vertige, on attend qu'il cesse. S'il n'y a pas de vertige, on attend 10-15 secondes.

Voir le verso pour la suite.



4. On se retourne vers la droite. Le nez touche le matelas. la tête est restée en contact avec le matelas.

S'il y a un vertige, on attend qu'il cesse. S'il n'y a pas de vertige, on attend 10-15 secondes.



5. Puis on vient s'asseoir lentement sur le bord du lit.

On attend un peu avant de recommencer ou de se lever.

### **À faire :**

- 1 fois par jour, le matin de préférence
- 3 fois de suite, 3 fois par jour jusqu'à disparition du vertige
- une fois le vertige disparu, faire 1 fois par jour, le matin de préférence
- dormir sur 2 oreillers, 2 nuits
- éviter de dormir sur le côté  droit  gauche, 2 nuits
- éviter de se coucher sur le dos jusqu'à ce soir