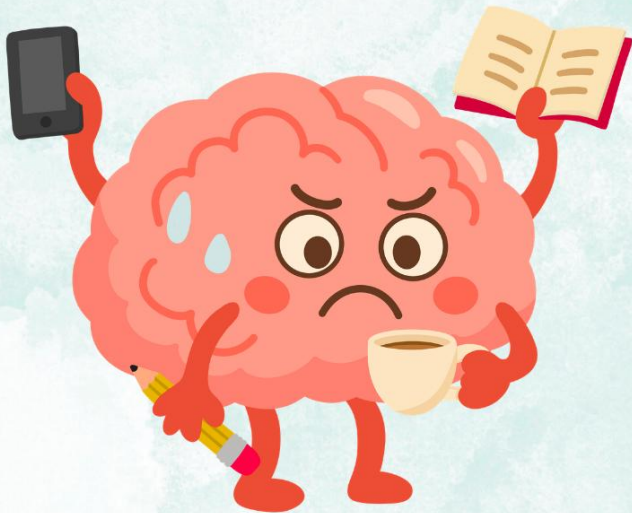


La proprioception : le sens oublié !

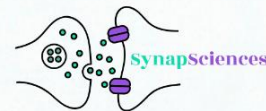


Qu'est-ce ?

C'est ta capacité à sentir la position et le mouvement de ton corps dans l'espace, sans même regarder.

Grâce à la proprioception, tu peux :

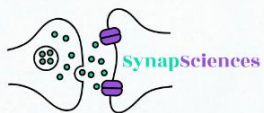
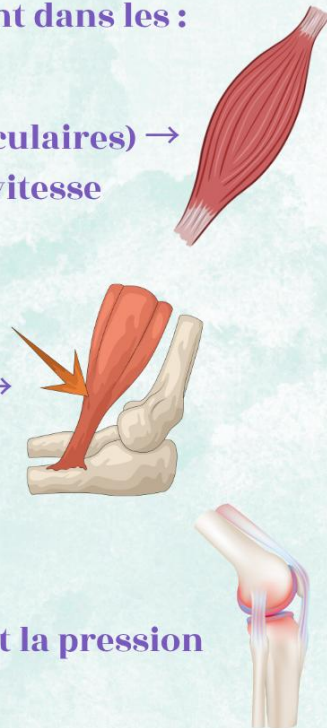
- Marcher sans tomber
- Toucher ton nez les yeux fermés
- Taper dans un ballon sans réfléchir



Les récepteurs de la proprioception

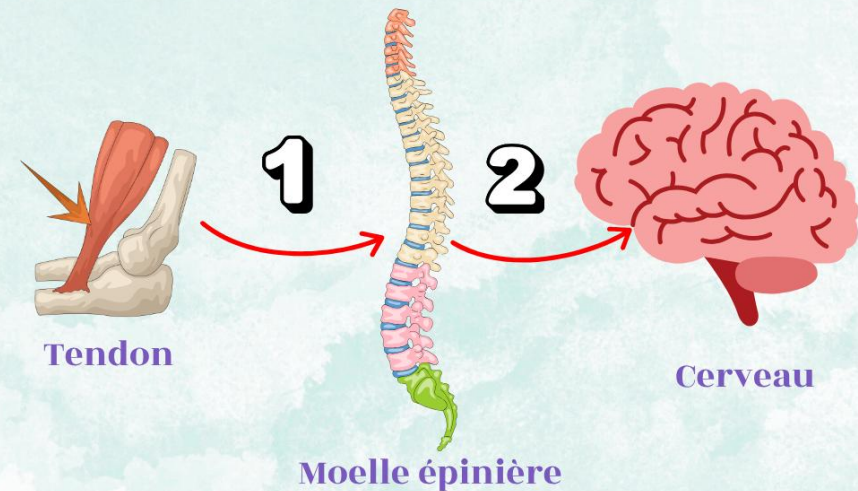
Des mécanorécepteurs spécialisés, appelés propriocepteurs, se trouvent dans les :

- Muscles (fuseaux neuromusculaires) → perçoivent la longueur et la vitesse d'étirement
- Tendons (organes de Golgi) → mesurent la tension
- Articulations et la peau → renseignent sur la position et la pression



La transmission du signal

Ces capteurs envoient des informations électriques via les nerfs sensoriels jusqu'à la moelle épinière (1), puis au cerveau (2).

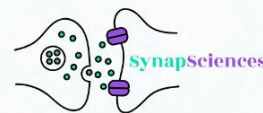


Tendon

Cerveau

Moelle épinière

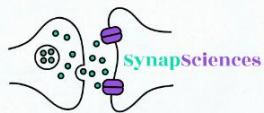
Ce système fonctionne en continu, à chaque instant, même sans en avoir conscience !



Dans le cerveau

Le cerveau intègre ces signaux dans plusieurs zones :

- Cortex somatosensoriel (**rouge**) → localise chaque partie du corps
- Cervelet (**orange**) → ajuste la coordination et l'équilibre
- Cortex moteur (**rose**) → adapte les mouvements en temps réel



Quand ça ne fonctionne pas !

Une mauvaise proprioception peut causer :

- Perte d'équilibre
- Blessures répétées (entorses, chutes)
- Difficultés motrices ou de coordination

Certaines maladies neurologiques (comme la sclérose en plaques, ou certaines neuropathies) altèrent ce sens invisible.

