

ACOUPHÈNES : DE SIFFLEMENTS EN SOLUTIONS !

Défi de la médecine ORL, casse-tête des médecines douces, les acouphènes subjectifs ne sont pourtant pas une fatalité : l'auteur, ancien acouphénique, propose une stratégie efficace.

Nous avons tous en tête ces téléreportages redondants, qui évoquent les méfaits d'un environnement sonorisé à outrance : lecteurs MP3, boîtes de nuit et autres concerts sapent de façon définitive les esgourdes de nos jeunes – et moins jeunes – concitoyens, avec acouphènes en prime. Ainsi, en France, 6 millions de personnes seraient touchées, dont un certain nombre très sévèrement, au point d'avoir le sommeil perturbé et de souffrir de syndromes dépressifs...

Sans rentrer dans le détail des mécanismes physiopathologiques des acouphènes, précisons qu'il est question ici des acouphènes subjectifs liés à l'atteinte de l'oreille interne, ne relevant pas de causes organiques évidentes (neurinome de l'acoustique par exemple).

Reste que pour les victimes désignées, c'est paradoxalement le contexte silencieux qui est « fort » redouté : c'est en effet dans les ambiances feutrées et recueillies que les sifflements et autres bourdonnements se font une joie de fleurir dans la conscience, là où d'autres se délectent d'un silence apaisant...

Que faire face à ces hallucinations auditives ?

Rappelons en premier lieu que le diagnostic et les conseils du spécialiste ORL sont incontournables : lui seul peut distinguer le bénin du grave, l'urgent du moins urgent, le fonctionnel de l'organique...

Cela posé, commençons par admettre que, les acouphènes une fois déclarés, mieux vaut prendre toutes les précautions pour qu'ils ne s'aggravent pas...

Nous entrons là dans le domaine de l'évaluation des risques, avec les notions parfois mal comprises de danger et de risque. Alors précisons : le *danger* est la capacité intrinsèque d'une substance ou d'une situation à causer des dommages plus ou moins graves (à nos oreilles en l'occurrence). Le *risque* est la probabilité ou la fréquence d'exposition à un danger.

Ainsi, une soirée festive animée par un DJ armé d'une sono d'enfer est un danger constituant une sourde menace pour nos oreilles... à condition que l'on s'y expose ! On peut pallier le risque d'atteinte des oreilles en se munissant de protections



Les bouchons antibruit constitueront une bonne protection contre le risque d'atteinte de l'oreille interne, à l'origine des acouphènes subjectifs.

auditives, en s'éclipsant lorsque le niveau sonore devient menaçant ou, tout simplement, en déclinant l'invitation ! Nous avons donc le choix entre la protection (bouchons antibruit) et/ou la prévention (s'éclipser, ne pas y aller) et même la substitution : aller plutôt ce soir-là dans un bon resto à l'ambiance feutrée...

Ces conseils d'une apparence simpliste comptent néanmoins parmi les « neuf principes » de la prévention des risques selon le Code du travail !

Quels sont les agresseurs ?

On pense immédiatement aux décibels excessifs, générateurs de traumatismes sonores : je les ai nommés non sans malice *Decim'Bells*. Les sons intenses, permanents ou explosifs, sont fort dommageables pour nos oreilles, en particulier les cellules ciliées de l'oreille interne (dont le rôle est de transformer l'onde sonore en signal nerveux via le nerf auditif).

Pas toujours facile d'y échapper, il est vrai : refuser une soirée ou anticiper un bruit explosif relève parfois de l'exploit !

Mais la combinaison protection/prévention est ici de mise : des bouchons antibruit sur mesure (voir un audioprothésiste) sont indispensables (les avoir toujours avec soi !) et l'anticipation des situations potentiellement bruyantes à l'ordre du jour : ne pas hésiter à mettre ses bouchons dans le métro, en ville, voire même chez le coiffeur ! Quant au 14-Juillet, mieux vaut apprécier le feu d'artifice de loin...

Pour autant, les *Décim'Bells* sont l'ar-

bre qui cache la forêt : d'autres ennemis, inattendus, guettent nos organes auriculaires...

Ainsi en est-il des rayonnements électromagnétiques pulsés (REMP), dont les aspects négatifs ont inspiré le terme *électrosmog*. Le sujet est suffisamment d'actualité pour ne pas être développé outre mesure : téléphones portables, wifi, lignes à haute tension... font l'objet d'études plus ou moins controversées mettant en exergue les risques pour la santé en général, et celle de nos oreilles en particulier. Ce sont les *Remp'ls*, infiniment louvoyants et sournois...

Pour ces ennemis invisibles et inaudibles, la mise en œuvre de mesures de protection/prévention est indispensable : consulter la liste de recommandations du Criirem (Centre de recherche et d'information indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques) (1).

Venons-en enfin à la dernière catégorie d'agresseurs, chimiques cette fois-ci : ils se cachent dans un médicament, se vautrent dans la pollution environnementale ou encore se terrent dans les amalgames dentaires : je les appelle volontiers les *Toxi'Flous* ! Nous touchons là au domaine des intoxications (substances tels le mercure, les pesticides, l'alcool, etc.) et des intoxications, relevant bien souvent d'une diététique défectueuse et plus généralement des problématiques de santé environnementale.

Une approche de soins à double entrée

Prévenir les risques, on l'a vu, est la moindre des choses pour éviter l'aggravation. Mais comment traiter la chienlit acouphénique ? Vaste sujet !

La tactique consistera cependant à jouer sur deux grands volets :

- mise en œuvre de moyens permettant d'améliorer l'état de l'oreille interne d'une part ;
- déploiement de moyens permettant de mieux supporter le bruit maudit d'autre part.

Dans le premier volet figurent l'arsenal de la médecine moderne (dont la stimulation magnétique transcrânienne) ainsi que les ressources des médecines dites



Issu du Qi Gong, l'exercice apaisant du « tambour céleste » s'avère efficace aussi bien en phase de récupération qu'à titre préventif.

naturelles, à visées sédative, circulatoire et détoxifiante, entre autres : énergétique chinoise (foie et reins sont souvent impliqués), phytothérapie, gemmothérapie, magnétothérapie, etc. Judicieusement combinées, ces diverses thérapies peuvent améliorer la situation.

Dans le deuxième volet toutes les techniques d'habitude, permettant en quelque sorte de « snober » les « cigaleries » et autres bourdonnements internes, seront les bienvenues : sophrologie (défocalisa-

tion), bruits blancs, Tinnitométrie ®, etc.

Un exemple pratique avec l'exercice apaisant du « tambour céleste », issu du Qi Gong : pour chaque oreille, positionner l'index sur le tragus (voir photo) et presser ce dernier de façon à fermer le conduit auditif. Ensuite, à l'aide du majeur, effectuer des petits tapotements sur l'ongle de l'index, de 12 à 36 fois... voire plus ! Cette pratique s'avère efficace aussi bien en phase de récupération (suite à un traumatisme sonore par exemple) qu'à titre préventif.

■ Gilles Donguy.

Praticien en naturopathie (certifié Cema) et en énergétique traditionnelle chinoise (diplômé FNMTC), praticien en Qi Gong diplômé de l'IEQG (Institut européen de Qi Gong), chargé d'enseignement en médecine traditionnelle chinoise (AQGL) et en naturopathie (Aben), titulaire d'un DEA de biologie (UCBL) et du magister Hygiéniste du travail et de l'environnement (Cnam).

1. www.criirem.org.

CONTACT

Gilles Donguy

3, chemin de la Berthaudière – 69150 Décines-Charpieu
Tél. : 04.72.02.11.56 – Site : www.gdonguy.fr

LIVRE DE L'AUTEUR ACOUPHÈNES : UN VÉCU, DES SOLUTIONS



L'auteur nous relate sa propre histoire (son parcours du combattant, les vicissitudes quotidiennes qu'il a endurées) et dénonce les causes multiples des acouphènes.

Il fait le point sur les mesures de prévention et de protection pouvant être mises en œuvre. Les diverses options thérapeutiques, conventionnelles ou alternatives – naturopathie, énergétique chinoise... –, sont abordées et complétées avec les modalités d'utilisation et les bonnes adresses.

Préfacé par le Dr Yves Réquena, avant-propos de Robert Masson, éd. Guy Trédaniel.

4342F147

7844F206

Le WASSER KAT agit:

- 1) sur les dépôts calcaire**
Permet de restituer la structure cristalline d'origine d'une eau de source.
- 2) sur les bactéries**
avec une forte réduction des différents germes (colibacilles...)
- 3) sur les substances chimiques**
avec une réduction de la teneur en ammonium, nitrite et nitrate, fer, manganèse, chlore...

A fixer simplement sur votre tuyau d'arrivée d'eau.

Wasser Kat
Catalyseur Plocher

Avant
Cristaux ramifiés assez gros tels que des cristaux de sulfate de magnésium

Une canalisation de 10 ans sérieusement entartrée

Après
Cristaux 3 fois plus petits, les ramifications ont disparu, il n'y a plus de cristaux avec des liaisons sulfates.

La même, 6 mois après l'installation du Wasser Kat

Votre eau du robinet retrouve la qualité d'une eau de source!

Documentation complète et gratuite sur simple demande à :
Nature'l Distribution
 4, rue St-Barthélémy
 F-68700 Aspach-le-Haut (France)
 e-mail: info@natureldistribution.com
 Tél.: 33(0)3 89 62 79 04 - Fax: 33(0)3 89 62 77 84

www.natureldistribution.com

PLOCHER
Système énergétique

L'ORIGINAL
20 ANS D'EXPERIENCE

PHYSIOFORM

Médaille d'argent au Salon International de l'Innovation de Genève, Avril 2010

SylviaSlim

LA NOUVELLE FAÇON DE MINCIR

Déstockage des graisses & Action ventre plat

Le Rebaudioside A est un composant de la stévia au pouvoir sucrant 300 fois supérieur à celui du sucre. Cet édulcorant naturel remplace le sucre sans aucune calorie. Alors l'organisme puise dans ses réserves de graisses pour produire son énergie. Ce déstockage est la clé de l'amincissement. Grâce à un procédé innovant exclusif, SylviaSlim est élaboré par vitro-inclusion de ce Rebaudioside A dans une matrice d'inuline qui a un effet « ventre plat » affinant la silhouette.

DIPLOME
Médaille d'argent au Salon International de l'Innovation de Genève, Avril 2010

PHYSIOFORM

En vente dans les magasins de produits naturels et diététiques
 Liste des points de vente sur demande : 04 11 91 61 48