

ENTREVUE



AVEC GILLES DONGUY, AUTEUR DU LIVRE *ACOUPHÈNES : UN VÉCU, DES SOLUTIONS*



Question de savoir ce qui se passe ailleurs qu'au Québec, j'ai donné une entrevue à quelqu'un d'un autre continent. Il s'agit de Gilles Donguy, l'auteur français derrière *Acouphènes : un vécu, des solutions*, paru en 2010. On lit sur le quatrième de couverture de son livre : « Il a

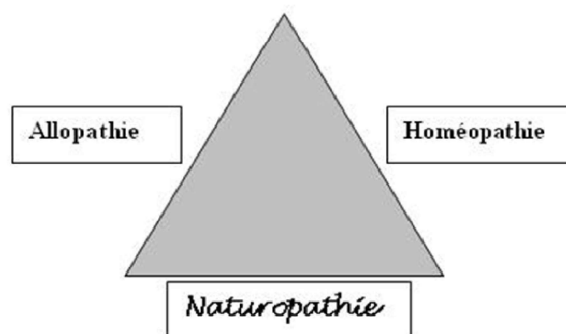
participé à diverses missions dans le domaine de l'évaluation des risques écotoxicologiques [...] Très intéressé par les thérapies dites "alternatives", il se forme depuis de nombreuses années dans les domaines de la naturopathie et de l'énergétique traditionnelle chinoise, en particulier le Qi gong. » Lui-même atteint d'acouphène, Gilles Donguy partage son expérience ainsi que quelques pratiques peu courantes en lien avec son affection.

Ce n'est pas tout le monde qui, comme vous, songe à recourir à la médecine douce comme l'acupuncture, la naturopathie ou la médecine traditionnelle pour venir à bout de leur acouphène. Pourtant, vous ne tournez pas le dos à la médecine moderne. Selon votre expérience, quelle comparaison établissez-vous entre ces deux types de pratique?

Effectivement, mais, vous savez, les acouphènes sont la guerre déclarée à nos oreilles et, en temps de guerre, tous les moyens sont bons pour contrer les missiles sifflants et autres grenades à fragmentations sonores.

Cela dit, la question de la comparaison médecine moderne et naturopathie (ou autres grandes médecines naturelles dites « ethnomédecines » en général) n'est pas nouvelle. D'ailleurs la plupart des

auteurs naturopathes évoquent dans leurs ouvrages le « triangle médical », une vision schématique des relations entre trois approches de la santé, tel qu'illustrée dans le schéma ci-dessous :



L'allopathie, indispensable aux urgences, aux maladies infectieuses graves et aux atteintes organiques nécessitant le recours à un arsenal allopathique puissant, la chirurgie, etc. Cette médecine est aussi irremplaçable de par ses outils diagnostiques puissants (imagerie, analyses de laboratoire, etc.) permettant de distinguer le chronique de l'aigu, le grave du bénin, l'urgence du moins urgent. Je qualifie volontiers cette médecine technologique performante : « ingénierie médicale ». Toutefois, revers de la médaille oblige : les dérapages sur les effets iatrogènes de médicaments (comme l'illustrent actuellement en France les inflammations médicomédiateuses telles les « pillulites » et autre « médiatorites ») sont en effet fort réprouvés et dénoncés par les adeptes des médecines naturelles.

La naturopathie s'occupe de l'être humain dans sa globalité, l'aide à corriger ses erreurs en matière d'hygiène de vie et propose des stratégies, notamment pour les maladies dites

« fonctionnelles » (sans atteinte organique). Le domaine de la naturopathie est incontestablement celui des troubles chroniques ou des problèmes aigus à répétition (ce qui est une forme de chronicité). Elle se charge d'éliminer les causes flagrantes de déséquilibres, de restaurer une hygiène de vie adaptée, de soigner le cas échéant à l'aide d'un panel de techniques (phytothérapie, massages, etc.). J'aime à dire qu'elle peut constituer un garde-fou contre les excès de la médecine moderne (iatrogénie, conflits d'intérêts, business médical), tout comme la médecine moderne peut-être un garde-fou contre les dérapages de certains extrémistes des médecines naturelles.

L'homéopathie, une médecine permettant d'aller très loin dans l'individualisation, visant à équilibrer le « terrain » du patient. Nous sommes ici dans les réglages de précision, l'éradication du grain de sable qui bloque l'ensemble du système.

Donc, je confirme : l'appel à tous ces aspects de la médecine au sens large est capital, notamment la médecine moderne pour le diagnostic et les soins urgents, ainsi que la naturopathie (ou autre pratique telle que la médecine chinoise) pour une réforme en profondeur de l'hygiène de vie et le soulagement par des techniques de soin naturelles à faire soi-même (par exemple « le tambour céleste », issu du Qi Gong) ou avec l'aide d'un thérapeute.

Vous consacrez une partie de votre livre à vos tranches de vie. Je pense par exemple aux soirées où l'exposition sonore constituait pour vous une difficulté. Vous mentionnez même à de nombreuses reprises les animateurs de soirée, qui n'hésitent jamais à jouer la musique à fond la caisse. Je vous pose la question suivante plus ou moins sérieusement : leur en voulez-vous à ce point?

Un max! Non, je plaisante, d'ailleurs dans mon livre je relativise mes griefs à l'encontre de ces distributeurs de « décims'bells »! C'est plutôt le système dans son ensemble qui me dérange, cette espèce

de propension à l'excès sonore quasiment tout au long d'une soirée sous prétexte de « fête » : dans ces manifestations festives, c'est d'ailleurs souvent le responsable (celui qui arrose son anniversaire ou mariage ou que sais-je encore) qui entretient et « autorise » cette ambiance sonore débridée, malgré les plaintes de nombreux invités!

L'humour se dégage de toute évidence de votre style d'écriture. Tentez-vous d'approcher le lecteur acouphénique en usant de familiarité?

Je ne sais pas si le terme « familiarité » convient, il renvoie à une idée de quelque chose de déplacé (« se permettre des familiarités »), mais certes, j'entends malgré tout dédramatiser le sujet, et entrer en connivence avec certains de mes lecteurs qui savent de quoi je parle, tout en interpellant ceux qui ne se sentent pas concernées de prime abord (et qui donc souvent ne sont guère conscients des causes potentielles de ces bruits internes intempestifs). J'ai d'ailleurs reçu du courrier dans ce sens de la part de personnes sujettes aux acouphènes, avec l'expression d'un certain réconfort à la lecture du livre.

Une alimentation saine riche en nutriments est une excellente façon de prendre soin de ses oreilles, car cela permet l'oxygénation de l'oreille interne. Il existe toutefois une infinité de régimes. Qu'est-ce qui constitue selon vous un bon équilibre alimentaire?

Ah, voilà un épineux sujet, objet de mille vindictes à fourchettes tirées!

Pas une semaine sans un livre sur le sujet, chaque auteur prônant la supériorité de son système alimentaire! Au-delà du débat sans fin quant à savoir si l'homme est un omnivore ou plutôt un fruito-végétarien (céréalien ou pas) et petit carnivore, je réponds à cette question en me référant à des principes simples de bon sens, édictés notamment par la naturopathie :

L'alimentation doit être naturelle et équilibrée : une bonne part de crudités, huiles premières pression à froid, petits poissons des mers froides

(oméga 3), aliments le moins transformés possible (ni raffinage, ni ajout de substances chimiques, suivez mon regard vers l'étiquette AB). Pas d'excès de l'une ou de l'autre catégorie d'aliments (par exemple proscrire les excès de féculents, ou deux féculents à un même repas).

L'alimentation doit être digeste et frugale, ça va ensemble! Il faut éviter les repas trop complexes (sans forcément faire du dissocié) et la suralimentation, source d'hémoglycémie (augmentation de la viscosité sanguine).

L'alimentation doit être aussi individualisée : un bon vivant bien sanguin n'aura pas les mêmes besoins qu'une personne fluette et frileuse.

Certains aliments sont à limiter contrairement au discours ambiant. Par exemple, les produits laitiers, grands pourvoyeurs d'humidité (en diététique chinoise) et de colles (en naturopathie) : à consommer occasionnellement pour le plaisir gastronomique et non comme une denrée fondamentale.

En respectant ces principes évoqués très sommairement ici, on a des chances d'avoir une alimentation anti-inflammatoire et pourvoyeuse de nutriments essentiels pour notre organisme en général, et nos oreilles en particulier.

Vous établissez la distinction entre protection et prévention en plus de leur lien avec l'acouphène. Pourriez-vous expliquer cette comparaison dans le contexte de votre livre?

Pour faire simple, disons que la prévention va consister à s'organiser pour ne pas se retrouver dans des contextes, situations ou habitudes potentiellement délétères pour les oreilles et, dans le même temps, favoriser tout ce qui leur est bénéfique : c'est donc à la fois une stratégie d'évitement (méga concerts, feux d'artifice, alimentation déficiente, excès d'alcool, usage de drogues) et de vitalisation (bonne alimentation, certains compléments alimentaires naturels en soutien, gestion du stress, etc.).

La protection renvoie plutôt à des tactiques beaucoup plus terre-à-terre : c'est par exemple les bou-

chons de protection auditive sur mesure. Bien sûr, la tactique protection s'intègre d'une certaine manière dans la stratégie prévention : aller au concert quand même, mais avec des « boucliers » auditifs.

Quelques études scientifiques auxquelles vous faites référence dans votre livre portent à croire que les progrès de la médecine moderne sont de bon augure. L'être humain finira-t-il un jour par déceler tous les secrets de l'oreille?

Il faut s'attendre à tout avec l'évolution des sciences et des techniques. Qui sait si les nanotechnologies, qu'il faut néanmoins évaluer sérieusement en termes de risques sanitaires et environnementaux, ne viendront pas un jour au secours des oreilles lésées?

J'aimerais néanmoins faire ici une petite mise en garde sur la perspective de l'homme (et de la femme) « bionique » ou « cybernétique » : on assiste en effet de nos jours à un engouement pour les recherches promettant à terme la réparation de tous les tissus humains, ou leur remplacement par des prothèses sophistiquées. La mentalité de certains médecins, comme l'évoque le Dr Henry Joyeux dans ses conférences, dénote d'ailleurs un certain « laisser-aller », comme le montre l'exemple actuel « caricatural » suivant : « Pourquoi se prendre la tête à prévenir l'ostéoporose, puisque la chirurgie répare – prothèse le col du fémur? » On s'acheminerait ainsi vers une santé « technologique » et non plus une santé « naturelle » et réelle.

Alors certes, si nos oreilles sont « flinguées », les solutions technologiques seront les bienvenues, mais commençons par ne pas leur nuire autant que faire se peut!

À quel point est-il conseillé de s'éloigner de la médecine moderne afin de se tourner vers la médecine douce? Est-ce une préférence personnelle? Le potentiel de la méthode naturelle est-il trop peu à la portée de tous?

Comme je le disais plus haut, il n'est pas question de s'éloigner de la médecine moderne, mais d'exploiter au mieux, si je puis dire, les points forts de chaque obédience thérapeutique. Cela dit, c'est

aussi l'aspect potentiellement iatrogénique de certains médicaments qui doit nous conduire à considérer l'intérêt des médecines naturelles. Ainsi, le *Vastarel*®, souvent prescrit dans les problèmes de l'oreille interne, dont les acouphènes, pour améliorer la microcirculation, n'est pas si anodin que cela : l'agence nationale de Sécurité du médicament en France (ANSM) souhaitait l'évincer de l'arsenal thérapeutique (la trimétazidine, principe actif, peut entraîner des troubles neurologiques!) alors que l'EMA, moins regardante, ne l'entend pas de cette oreille, en maintenant ses indications pour l'angine de poitrine.

On s'intéressera alors plutôt à l'opportunité d'utiliser du *Ginkgo biloba* pour lesdits problèmes circulatoires supposés retentir sur les acouphènes.

Vous avez pris la peine d'inclure à la fin de votre livre des tableaux récapitulatifs des diverses méthodes, des explications ainsi que des sites

web utiles. Je suppose que les lecteurs n'ont aucune raison de ne pas faire face à leur acouphène avec autant de ressources à leur disposition.

La problématique des acouphènes reste complexe, c'est une « chienlit ». Il faut donc l'aborder sur tous les fronts, avec une stratégie cohérente telle que je l'explique dans mon ouvrage. Aussi les tableaux récapitulatifs s'inscrivent-ils dans cette stratégie qui m'a personnellement plutôt réussi, et peuvent à mon sens être d'un certain secours pour les oreilles sifflantes et bruyantes, sans que l'on puisse affirmer un résultat probant à 100 %, bien sûr!

Rappelons à ce sujet que les conseils du médecin traitant ou de l'ORL, plus ceux du thérapeute naturopathe ou autre, sont impérativement requis.

Prenez soin de vos oreilles, elles vous le rendront : à bon entendeur, salut!



Assemblée générale annuelle

Le 25 mai 2013 à 10 h

Au Collège de Rosemont à Montréal

Plusieurs changements au statuts et règlements

vous seront proposés, dont le changement de nom du RQPA.

De plus, des postes au sein du conseil d'administration seront à pourvoir. Joignez l'équipe.

Nous vous y attendons en grand nombre.