

Les conseils d'une spécialiste pour lutter contre les acouphènes

Publié le 29/03/2017



La durée d'exposition aux décibels est plus dangereuse que l'intensité. © Photo d'archive pierre destrade

Comment venir à bout des acouphènes ? La sophrologue Patricia Grévin, invitée du Salon Santé & Émotions donne des clés pour s'en sortir.

La sophrologue Patricia Grévin, spécialiste des acouphènes, diplômée de la Fédération française de sophrologie, travaille depuis dix ans avec le médecin ORL Martine Ohresser, à Paris. Formatrice de sophrologues, elle a écrit plusieurs ouvrages (1).



La sophrologue Patricia Grévin, spécialiste des acouphènes.

Qui est concerné, aujourd'hui, par les acouphènes ?

"Des enquêtes de l'Ifop pour la Journée nationale de l'audition, à laquelle je participe, montrent que cela touche une population de plus en plus jeune (2), dès 11 ans. C'est inquiétant."

A quoi cela est-il dû ?

"Aux smartphones, que les jeunes écoutent avec des écouteurs. Il y a même des bébés à qui on met des casques... Or l'oreille est un organe fragile, sensible, très complexe, contrairement à ce qu'on imagine. Chez l'homme, une fois abîmées, les cellules sensorielles ne se régénèrent pas, ou mal, contrairement aux oiseaux. On naît avec un capital auditif. On a intérêt à le garder le plus longtemps possible, comme la peau."

Comment prévenir les sifflements, les bourdonnements ?

"L'oreille est faite pour des sons très faibles et très forts. On peut l'entraîner, pour la préserver. Il ne faut pas s'isoler du bruit. Au contraire, il faut vivre normalement et connaître ses limites."

C'est-à-dire ?

"Par exemple, il faut faire des pauses auditives. Quand ? On n'a pas tous le même seuil auditif. Ça va dépendre de chaque individu et de sa période de vie, plus ou moins chargée émotionnellement. Un vacancier supportera mieux les délibels d'un concert qu'un salarié après sa journée de travail. Prenons l'exemple d'un jeune qui va en boîte de nuit, qui a les oreilles qui sifflent jusqu'au lendemain. Jusqu'au jour où ça ne disparaît pas. Pourquoi ? Parce qu'il est en période d'examen, donc de stress, ou qu'il vient de rompre. Je viens d'avoir l'exemple, en consultation, d'une hôtesse de l'air devenue chef de cabine et qui entend beaucoup plus de bourdonnements qu'avant. C'est lié au stress qu'elle a à manager son équipe."

Comment réduire les acouphènes ?

"Il faut s'écouter, pour connaître ses limites physiques et émotionnelles. Ne pas aller à un concert quand on se sent trop fatigué. Il faut se protéger pendant des situations de bruit. On peut se servir de bouchons protecteurs -15 décibels, pendant un repas dans un lieu bruyant. Vous entendrez vos amis, pas le brouhaha autour et c'est très discret. On peut aussi travailler la posture générale du corps, pour se décontracter."

Une autre solution passe par l'émotion, selon vous...

"Oui, par la compréhension et la maîtrise de ces émotions. Les acouphènes, ce n'est pas seulement un problème d'oreille périphérique. C'est la façon dont le cerveau va traiter cette sonorité que lui envoie l'oreille, comme l'explique le Dr Ohresser. Il peut très bien la négliger, ne pas être gêné ou se fixer dessus quand son système émotionnel est chargé."

Quels conseils donnez-vous aux parents pour éduquer leurs enfants ?

"Il faut expliquer à l'enfant qu'on a un capital santé auditif dont il faut prendre soin. Toute une journée avec un casque sur les oreilles, c'est trop ! La durée d'exposition est plus dangereuse que l'intensité. On ne peut pas les empêcher d'avoir accès aux outils d'aujourd'hui, mais il faut les aider à savoir le gérer."

(1) Acouphènes, les soulager avec la sophrologie et J'ai des acouphènes. Causes émotionnelles et solutions adaptées (éditions Josette Lyon).

(2) Plus de 2 jeunes sur 5 admettent avoir déjà ressenti des acouphènes.