PAYS :France
PAGE(S) :35
SURFACE :36 %
PERIODICITE :Quotidien
DIFFUSION :252676
30 septembre 2019 - Edition Béarn

Le travail tue les oreilles

Au travail, le bruit peut se révéler délétère, il affecte les relations sociales en entreprise

Le travail tue les oreilles
Isabelle Castéra
i. castera@sudouest. fr

S
tress acoustique. Le bruit au travail fait désormais l'objet d'évaluations sérieuses. La société Orphéa acoustique compte dix agences en France, dont une à Bordeaux. Ce bureau d'études en ingénierie auditive, fondé par Frédéric Lafage réalise des audits sur le terrain, analyse la portée du bruit industriel, mais aussi dans les bureaux, et notamment au cœur des fameux « open spaces ». Les bilans confirment que les salariés, partout en France, souffrent de bruit qui affecte non seulement leurs oreilles, mais aussi les relations sociales et… les nerfs.

« Tout son non désiré est un bruit qui agresse » commence Frédéric Lafage. Du 14 au 18octobre, la campagne nationale qui sensibilise sur la santé auditive au travail est l'occasion de mettre en avant cette problématique de santé publique… passée sous silence. Le stress acoustique subi par les cellules sensorielles de l'oreille, censées transmettre les informations au cortex auditif, génère des difficultés de compréhension de la parole dans le bruit. Selon l'association JNA (Journées nationales de l'audition) 56% des actifs français déclarent « avoir des difficultés à suivre des conversations au travail. » (1)

Le pop-corn au cinéma

« La notion de bruit est très relative, poursuit Frédéric Lafage. Il y a le bruit évident subi par les travailleurs sur des chantiers, ceux qui ont à faire avec des machines etc. Et puis, il y a le bruit ressenti. Au cinéma par exemple, les gens qui croquent du pop-corn à côté, c'est du bruit. Alors qu'il n'y a aucun risque auditif. Dans les open spaces, ces lieux de travail partagés, les conversations intelligibles des voisins de bureau, les conversations de nature privée sont très gênantes, plus que les conversations professionnelles d'ailleurs. Mais le paysage sonore auquel nous sommes habitués détermine aussi nos seuils de tolérance. Les urbains par exemple, sont gênés par l'absence de bruit la nuit, lorsqu'ils dorment à la campagne. Puis ils s'habituent au bout de quelques jours… »

Le contraire est vrai, mais plus compréhensible, parce que le bruit la nuit en ville est palpable.

Modes du travail collaboratif

La mode des open spaces génère beaucoup de plaintes auprès des comités d'hygiènes et sécurité des entreprises (CHSCT), ce qui conduit la société Orphea à intervenir fréquemment pour mesurer la réalité du bruit ambiant. « L'open space s'est développé avec la mode du travail collaboratif, et là en effet, un lieu partagé s'impose, remarque Frédéric Lafage. Il y a aussi la question de la pression immobilière, ça prend moins de place que les bureaux individuels. Il y a souci lorsqu'en open space, les gens n'ont pas forcément besoin de communiquer entre eux, et le paradoxe est que ces open spaces sont en général les plus silencieux. Du coup, le moindre bruit agresse. Impossible de demander aux gens autour de chuchoter, c'est encore pire, ou de se lever dès qu'ils ont un coup de fil à donner. »

Éduquer les managers

Cette sensibilité au bruit réel ou ressenti n'est pas sans effet néfaste sur la santé, stress, sommeil, besoin de compensation s'en suivent accompagnant une dégradation de l'état général de santé, d'où des risques psychosociaux et des risques cardio-vasculaires. « Nous savons depuis les études de Wisner dans les années 70 que la perte d'intelligibilité d'une conversation survient dès 60dB; ce qui est récurrent sur les open-space, signale Sébastien Leroy, responsable des programmes de santé des JNA. Afin d'accompagner les managers, notre association JNA a conçu un guide pratique « Bruit & Santé auditive au travail - Les clés du manager », afin que chacun intègre l'audition parmi les biomarqueurs, et nous avons développé un "serious game" à proposer aux patrons. » De plus, un manifeste est en cours de préparation, dont l'objet sera de

0zXogQu8k99OolIw_gaO-GQxBp_Ka9M5F0A7mn_-Rg9fUnNgPOGv6oGUiKTdHUVUXYTJl

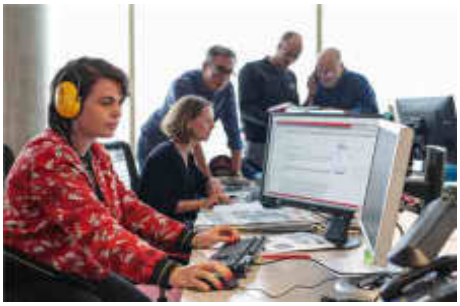
Tous droits de reproduction réservés

faire évoluer la réglementation en open space pour qu'ils deviennent des lieux de vie au travail plus supportables.

(1) Enquête JNA réalisée avec l'Institut IFOP « Santé auditive au travail : les relations sociales au cœur du cyclone sonore » www. sante-auditive-autravail. org

SEMAINE DE LA SANTÉ AUDITIVE

Au travail, le bruit peut se révéler délétère, il affecte les relations sociales en entreprise



Dans un open space, les conversations des voisins de bureau peuvent s'avérer très gênantes.

■

Tous droits de reproduction réservés

Santé au travail : quand le bruit se fait nuisance

Isabelle Castéra

Au travail, le bruit peut se révéler délétère, il affecte les relations sociales en entreprise

Stress acoustique. Le bruit au travail fait désormais l'objet d'évaluations sérieuses. La société

Orphéa acoustique compte dix agences en France, dont une à Bordeaux.

Ce bureau d'études en ingénierie auditive, fondé par Frédéric Lafage réalise des audits sur le terrain, analyse la portée du bruit industriel, mais aussi dans les bureaux, et notamment au cœur des fameux « open spaces ». Les bilans confirment que les salariés, partout en France, souffrent de bruit qui affecte non seulement leurs oreilles, mais aussi les relations sociales et… les nerfs.

« Tout son non désiré est un bruit qui agresse » commence Frédéric Lafage. Du 14 au 18 octobre, la campagne nationale qui sensibilise sur la santé auditive au travail est l'occasion de mettre en avant cette problématique de santé publique… passée sous silence.

La rédaction vous conseille

E-cigarette dans la tourmente : la vape française souffre et crie à l'injustice

Jun Kuroda de Taisho : "Nous sommes engagés sur un long chemin avec Upsa"

Le stress acoustique subi par les cellules sensorielles de l'oreille, censées transmettre les informations au cortex auditif, génère des difficultés de compréhension de la parole dans le bruit. Selon l'association **JNA** (Journées nationales de l'audition) 56 % des actifs français déclarent « avoir des difficultés à suivre des conversations au travail. » (1)

Le pop-corn au cinéma

« La notion de bruit est très relative, poursuit Frédéric Lafage. Il y a le bruit évident subi par les travailleurs sur des chantiers, ceux qui ont à faire avec des machines etc. Et puis, il y a le bruit ressenti. Au cinéma par exemple, les gens qui croquent du pop-corn à côté, c'est du bruit. Alors qu'il n'y a aucun risque auditif. Dans les open spaces, ces lieux de travail partagés, les conversations intelligibles des voisins de bureau, les conversations de nature privée sont très gênantes, plus que les conversations professionnelles d'ailleurs. Mais le paysage sonore auquel nous sommes habitués détermine aussi nos seuils de tolérance. Les urbains par exemple, sont gênés par l'absence de bruit la nuit, lorsqu'ils dorment à la campagne. Puis ils s'habituent au bout de quelques jours… »

Le contraire est vrai, mais plus compréhensible, parce que le bruit la nuit en ville est palpable.

Modes du travail collaboratif

La mode des open spaces génère beaucoup de plaintes auprès des comités d'hygiènes et sécurité des entreprises (CHSCT), ce qui conduit la société Orphea à intervenir fréquemment pour mesurer la réalité du bruit ambiant.

« L'open space s'est développé avec la mode du travail collaboratif, et là en effet, un lieu partagé s'impose, remarque Frédéric Lafage. Il y a aussi la question de la pression immobilière, ça prend moins de place que les bureaux individuels. Il y a souci lorsqu'en open space, les gens n'ont pas forcément besoin de communiquer entre eux, et le paradoxe est que ces open spaces sont en général les plus silencieux. Du coup, le moindre bruit agresse. Impossible de demander aux gens autour de chuchoter, c'est encore pire, ou de se lever dès qu'ils ont un coup de fil à donner. »

Éduquer les managers

Cette sensibilité au bruit réel ou ressenti n'est pas sans effet néfaste sur la santé, stress, sommeil, besoin de compensation s'en suivent accompagnant une dégradation de l'état général de santé,

Tous droits de reproduction réservés

d'où des risques psychosociaux et des risques cardio-vasculaires.

« Nous savons depuis les études de Wisner dans les années 70 que la perte d'intelligibilité d'une conversation survient dès 60 dB ; ce qui est récurrent sur les open-space, signale Sébastien Leroy, responsable des programmes de santé des **JNA**. Afin d'accompagner les managers, notre association **JNA** a conçu un guide pratique « Bruit & Santé auditive au travail – Les clés du manager », afin que chacun intègre l'audition parmi les biomarqueurs, et nous avons développé un "serious game" à proposer aux patrons. »

De plus, un manifeste est en cours de préparation, dont l'objet sera de faire évoluer la réglementation en open space pour qu'ils deviennent des lieux de vie au travail plus supportables.

(1) Enquête **JNA** réalisée avec l'Institut IFOP « Santé auditive au travail : les relations sociales au cœur du cyclone sonore » www. sante-auditive-autravail. org

https : //images. sudouest. fr/2019/09/25/5d8e28a366a4bd13799b31ce/widescreen/1000x500/dans-un-open-space-les-conversations-des-voisins-de-bure au-peuvent-saverer-tres-genantes. jpg?v1

Tous droits de reproduction réservés

Visite guidée en langue des signes, conférence, film... : découvrez les animations à Nevers pour la Journée mondiale des sourds

La Journée mondiale des sourds est célébrée chaque année le dernier samedi du mois de septembre, dans de nombreux pays du monde. Son but est de sensibiliser la population à la reconnaissance de la culture sourde et de la langue des signes.

À cette occasion, à Nevers, le Sessad surdité du Fil d'Ariane et l'Association culturelle et sportive des sourds de Nevers, en partenariat avec la médiathèque Jean-Jaurès et le musée de la Faïence et des Beaux-Arts de Nevers, proposeront au public sourd et entendant de se rencontrer autour de différents temps forts.

Une grande première

« Tous les ans, nous organisons quelque chose pour la **Journéenationaledel'audition.** La visite guidée signée du musée de la Faïence et des Beaux-Arts, ouverte aux sourds et aux entendants, sera une grande première », annonce Nathalie Millereux, attachée de direction communication et développement au Fil d'Ariane.

Le Réseau sourds santé de Bourgogne-Franche-Comté, une plateforme gratuite pour faciliter les soins

Ce temps fort se déroulera vendredi 27 septembre, à partir de 14 h. Cette visite guidée sera animée par Marie-Christine Vallet, chargée de la médiation, et interprète en langue des signes française (LSF).

« Je tiens à souligner la forte mobilisation de tous les intervenants professionnels. La municipalité de Nevers nous a aussi bien soutenus en mettant à disposition ses locaux », ajoute Nathalie Millereux.

Samedi 28 septembre en matinée, rendez-vous avec des lectures de contes et histoires pour petits et grands à la médiathèque Jean-Jaurès (voir programme ci-dessous). La journée se poursuivra à l'auditorium par une conférence retraçant l'histoire des sourds suivie par la diffusion du film documentaire Signer de Nurith Aviv.

Cinq choses que vous ignorez sûrement sur le quotidien des sourds et la langue des signes

Tous droits de reproduction réservés

Dans ce film, le réalisateur s'aventure dans un champ peu connu, celui des langues des signes. Il n'existe pas une langue des signes mais des langues des signes réparties en grands groupes linguistiques. Ces langues sont diverses, chacune a sa grammaire sa syntaxe, complexe et riche. Dans ce documentaire s'exprimeront trois générations de protagonistes, sourds et entendants, mais aussi des chercheuses du laboratoire de recherche de langue des signes de l'université de Haïfa.

Vendredi 27 septembre, à 14 h, « le musée dans tous les sens ». Sur réservation à l'accueil du musée au 03.86.68.44.60 ou par mail à laurene.abel@ville-nevers.fr

Samedi 28 septembre, à la médiathèque. 10 h 30, histoires pour les 18 mois à 3 ans, grotte bleue (25 min), sur inscription au 03.86.68.48.50 ; 11 h 15, histoires pour les grands (sous la verrière) ; à l'auditorium, 14 h, conférence, suivie à 15 h de la projection du documentaire Signer.

Géraldine Phulpin

Tous droits de reproduction réservés

LE JOURNAL DU CENTRE

PAYS :France
PAGE(S) :5
SURFACE :19 %
PERIODICITE :Quotidien

RUBRIQUE :Actualites
DIFFUSION :26680

► 25 septembre 2019

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

La Journée mondiale des Sourds se déclinera à Nevers avec des animations variées, ouvertes à tous

Entendants et sourds seront à l'unisson deux jours durant

La Journée mondiale des Sourds est célébrée chaque année le dernier samedi de septembre, dans de nombreux pays du monde.

Son but est de sensibiliser la population à la reconnaissance de la culture sourde et de la langue des signes.

À cette occasion, à Nevers, le Sessad Surdité du Fil d'Ariane et l'Association culturelle et sportive des sourds de Nevers, en partenariat avec la médiathèque Jean-Jaurès et le Musée de la Faïence et des Beaux-Arts de Nevers, proposeront au public sourd et entendant de se rencontrer autour de différents temps forts.

« Tous les ans nous organisons quelque chose pour la Journée nationale de l'Audition. Pour cette Journée mondiale des Sourds, la visite guidée signée du Musée de la Faïence et des Beaux-Arts, ouverte aux sourds et aux entendants sera une grande première », annonce Nathalie Millereux, attachée de direction communication et développement au Fil d'Ariane.

Ce temps fort se déroulera vendredi 27 septembre, à partir de 14 h. Cette visite guidée, interprétée en LSF (Langue des Signes Française), du Musée de la Faïence sera animée par Marie-Christine Vallet, chargée de la médiation, et Sabine Erbidou, interprète en langue des signes. « Je tiens à souligner la forte mobilisation de tous les intervenants professionnels. La municipalité de Nevers nous a aussi bien soutenus en mettant à disposition ses locaux », ajoute Nathalie Millereux.

Samedi 28 septembre en matinée, rendez-vous avec des lectures de contes et histoires pour petits et grands à la médiathèque Jean-Jaurès (lire le programme). La journée se poursuivra à l'auditorium par une conférence retraçant l'histoire des sourds suivie par la diffusion du film documentaire Signer de Nurith Aviv. Dans ce film, le réalisateur s'aventure dans un champ peu connu, celui des langues des signes. Il n'existe pas une langue des signes, mais des langues des signes réparties en grands groupes linguistiques. Ces langues sont diverses, chacune a sa grammaire sa syntaxe, complexe et riche.

Dans ce documentaire s'exprimeront trois générations de protagonistes, sourds et entendants, mais aussi des chercheuses du Laboratoire de Recherche de Langue des Signes de l'université de Haïfa. ■

0Ym2FOlozGJzGMdZjVOr_oxeWG7jAc9o0Ro_T8v0m_BQySKY59tkiWLrzPQFEX-rSOTky

Tous droits de reproduction réservés

Solutions Manutenti

PAYS : France
PAGE(S) :43
SURFACE :69 %
PERIODICITE : Bimestriel

► **1 septembre 2019 - N°35**

AVIS DU PRO

Bruit et santé auditive au travail

À l'occasion de la 4ème édition de la Semaine de la Santé Auditive au Travail du 14 au 18 octobre prochain, les experts de l'association JNA rappellent que l'accès à la communication est l'une des 3 fonctions clés de l'audition. Cette capacité dépend de la bonne fluidité des transmissions des informations sonores au cerveau. Or 7 actifs sur 10 indiquent qu'ils ne s'entendent plus au travail ? 83 % déclarent que les expositions sonores les rendent nerveux et agressifs. À l'ère du tout communiquant, serions-nous aveuglés par un nouveau secret de polichinelle : le bruit est un ami toxique à notre santé et à notre vie sociale au travail. La législation sur le bruit au travail est anachronique.

Comment agir ?

Action 1 : Prendre conscience que l'ennemi n°1 de notre santé et de notre vie sociale au travail est le bruit.

Le bruit en entreprise : un grain de sable dans la communication entre les individus. La qualité de la compréhension de la parole dépend de la fluidité de la transmission des informations au cerveau. Or, ce sont les cellules de l'oreille qui jouent ce rôle. En fonction du niveau du stress acoustique, les rouages peuvent momentanément se gripper ou rompre à tout jamais. Dès 60 dB de bruit de fond une gêne auditive est active. De ce fait tous les univers de travail sont concernés.

Le bruit en entreprise : une tornade dans nos hormones L'une des fausses croyances consiste à penser que le bruit rend dynamique. S'il donne le sentiment d'être rapide dans l'exécution des tâches, il agit aussi comme un euphorisant. Le bruit devient une addiction en donnant à penser que tout va bien dans le meilleur des mondes grâce aux hormones du bonheur secrétées. C'est alors que le "mauvais stress" est enclenché. La porte est ouverte aux effets dit auditifs et extra-auditifs du bruit (stress, sommeil, cardio-vasculaire, etc.)

Action n°2 : Investir individuellement et collectivement le bruit.

La question du bruit est à la fois individuelle et collective. Nous sommes tous producteurs de bruit et nous subissons tous le bruit généré par les machines et/ou les êtres humains sur les espaces de travail. La réduction du bruit ne devrait donc pas être vécue comme une contrainte mais comme un levier sur la santé des êtres humains et celle de l'entreprise. Individuellement, il est possible de porter des protections individuelles contre le bruit, d'offrir des temps de récupération à ses oreilles (au moins équivalent à celui du temps d'exposition) et veiller à ses propres comportements. Collectivement, il est possible de se mettre en quête de la meilleure solution pour réduire le bruit.

Action n°3 : Adapter la loi de santé au travail au contexte du XXIe siècle.

Avec le développement des espaces collectifs de travail, la loi ne paraît plus adaptée à la réalité sanitaire du bruit au travail. Les textes réglementaires souffrent d'anachronisme. En effet, la loi rappelle qu'au-dessus de 80 dB pendant 8 heures d'activité, la priorité première réside en la réduction au niveau des sources des émissions sonores, en second lieu, il s'agit de protéger les salariés des bruits résiduels. Créée à une époque où le secteur industriel devançait largement les activités tertiaires qui lui, offrait des espaces de travail en bureaux fermés, cette loi paraît ne considérer ni les évolutions des formes de travail ni les connaissances sur la toxicité du bruit sur l'oreille et la santé.

Action n°4 : Investir le management dans le cadre d'une politique positive de santé.

Quel que soit le milieu professionnel, il est important de mettre en place une vigilance individuelle et collective dans un état d'esprit de bienveillance. Que ce soit dans le tertiaire ou dans les autres secteurs d'activité, le management doit être impliqué et "outillé" pour transformer la contrainte de la gestion du bruit en une opportunité de mieux être et de performance des équipes. C'est grâce à cette dynamique qu'il sera possible de réduire les dysfonctionnements sanitaires et socio-économiques liés au bruit. Un guide pratique dédié aux managers sera diffusé lors de cette nouvelle campagne.

● JNA - Association loi 1901 neutre et indépendante.

Tous droits de reproduction réservés

Open-space : trop de bruit au quotidien

Le 20/09/2019 _ Catégorie: Actualité des manifestations Les nuisances sonores en entreprise impactent directement la productivité de celles-ci. L'an dernier, la **JNA** mettait en lumière que 1 actif sur 5 perdait plus de 30 minutes de travail par jour à cause du bruit. Les nuisances sonores sont un réel manque à gagner pour les entreprises. Sur la base de cette étude, il est possible d'évaluer la perte de productivité, avec un coût global qui s'élèverait à 23 milliards, hors coûts liés à l'impact sur la santé des parties prenantes.

En effet, le bruit en entreprise provoque une perte d'intelligibilité de la parole, notamment en open-space. Ce (fort) désagrément, à répétition, provoque fatigue, irritabilité, stress et, in fine, accidents par perte de vigilance et désertion du lieu de travail.

A l'occasion de la 4ème campagne de la Semaine de la Santé Auditive, la **JNA** fait de la communication, des échanges et du bien-vivre en entreprise, son cheval de bataille. Découvrez comment «

survivre » en open-space, pour en faire un lieu de forme et de vitalité en entreprise.

Lire la suite du communiqué...

Auteur:

Tous droits de reproduction réservés

"Le bruit affecte les relations sociales"

L'omniprésence du bruit en est l'une des principales causes. 56% des actifs au travail déclarent avoir des difficultés à suivre les conversations au travail en raison du bruit ambiant.

Pour cette 4e édition, les experts de l'association **JNA** alertent sur les difficultés de compréhension de la parole en milieu de parole.

Le stress acoustique subi par l'oreille, est source de désordres de santé, de forme et de vitalité chez les actifs. Les actions ont longtemps été orientées « lutte contre les risques de surdités », mais il est nécessaire selon l'association **JNA** de prendre en compte les risques extraauditifs liés aux expositions sonores pour optimiser les politiques RSE et les programmes de Santé et de Qualité de Vie au travail. L'association **JNA** lance donc une grande campagne qui rassemble les acteurs de la prévention et de la santé ainsi que les acteurs socio-économiques des entreprises et qui vise à informer et sensibiliser sur les apports vertueux de la santé auditive pour l'être humain au travail et pour l'entreprise. Cette 4e édition de la Campagne nationale Semaine de la Santé Auditive au Travail se fera du 14 au 18 octobre 2019 Depuis les années 70, des travaux réalisés par Wisner ont mis en exergue la perte d'intelligibilité de la parole à partir de 60 dB de niveau sonore ambiant. Aujourd'hui, nous savons que le stress acoustique subi par les cellules sensorielles de l'oreille - celles qui transmettent les informations au cortex auditif - génère des difficultés de compréhension de la parole dans le bruit. Normalement momentanée, cette gêne devrait disparaître lorsqu'un temps de récupération est offert.

FATIGUE, LASSITUDE, MAUX DE TÊTE, STRESS

Or, l'omniprésence des expositions sonores sur l'ensemble de la journée questionne sur la capacité à récupérer. "A fortiori, une fragilisation des cellules s'installe, pouvant provoquer à tout moment une surdité ou des acouphènes", indique l'association. Dans ses enquêtes réalisées depuis plus de 20 ans, les actifs déclarent fatigue, lassitude, maux de tête, stress et gêne de la compréhension de la parole. "Au fur et à mesure de la journée, le bruit atteint des pics par effet "cocktail", tous les salariés se mettent à parler plus fort pour couvrir le bruit ambiant. Il suffit que les qualités acoustiques des locaux soient de médiocre qualité pour que cet effet soit amplifié. La compréhension de la parole devient difficile. La patience est à rude épreuve. L'agressivité monte", affirme l'association **JNA** qui est régulièrement questionnée pour aider à dépasser des situations de crise. Les impacts du bruit liés aux effets extra-auditifs du bruit sont loin d'être anodins et insignifiants. Les risques de surdités sont sousjacents. Sur-sollicitées, les cellules sensorielles de l'oreille peuvent lâcher à tout moment. Mais l'omniprésence du bruit dans notre société questionne aussi sur notre rapport aux expositions sonores et à leur omniprésence. Sommes-nous devenus addicts? Dans les univers dits"exposés"au bruit, les freins culturels demeurent. Bien que des changements s'opèrent, le port des protections individuelles contre le bruit n'est pas encore un réflexe et le port effectif à 100% n'est pas atteint. Selon les experts **JNA**, le management de proximité doit être investi de cette question dans son pilotage au quotidien. Des solutions existent pour agir et chacun de sa fenêtre a la capacité de participer activement à faire autrement. "La question du bruit et de ses impacts santé doit être investie par l'ensemble de la société, individuellement et collectivement. Chacun peut modifier son rapport au bruit et sa production de bruit". Collectivement, des réflexions globales doivent être menées non pour dénoncer mais pour vivre cohérence. "C'est grâce à cet état d'esprit enrichissant le dialogue social, que nous régulerons la présence toxique du bruit et des expositions sonores au travail. L'impulsion doit venir du gouvernement en modifiant les lignes de la règlementation au travail, via l'Europe", souligne **JNA**.

Tous droits de reproduction réservés

Côté Morlaix

12 septembre 2019

PAYS :France
PAGE(S) :13
SURFACE :19 %
PERIODICITE :Mensuel

RUBRIQUE :Santé
DIFFUSION :(15000)
JOURNALISTE :Apei-Actualités

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Acouphènes et presbyacousie vont (souvent) de pair

APEI-Actualités

AUDITION - Sifflements, bourdonnements, cliquetis... Plus ou moins tolérés, les acouphènes apparaissent souvent avec la baisse de l'audition liée à l'âge. 43 % des 55-75 ans sont touchés.

©stock. adobe. com©stock. adobe. com

es oreilles continuent à siffler et à bourdonner M jour et nuit », se plaignait Beethoven auprès d'un ami médecin. Le compositeur allemand souffrait en effet d'acouphènes associés à une surdité progressive. A un niveau intolérable, ce symptôme expliquerait aussi le geste du peintre Vincent Van Gogh qui s'est coupé l'oreille gauche.

12 millions de Français touchés

Au-delà de ces cas célèbres, une étude réalisée dans le cadre de la Journée nationale de l'audition révèle que 25 % des Français sont touchés par les symptômes acouphéniques : 12, 3 millions de manière épisodique et 3, 7 millions en permanence. Alors que les jeunes sont de plus en plus concernés en raison d'une forte exposition aux bruits, 43 % des seniors âgés de 55 à 75 ans souffrent d'acouphènes. Et pour cause, acouphènes et déficit auditif vont souvent de pair.

Bien qu'ayant plusieurs origines, dont certaines maladies ou un traumatisme sonore, cette gêne très désagréable et persistante est fréquemment corrélée au vieillissement du système auditif dont les fonctions régressent.

Il ne s'agit pas d'hallucinations auditives comme on pourrait le penser en l'absence de stimulation sonore mais d'un dérèglement de l'oreille interne. Celle-ci se dégrade avec l'âge et entraîne une baisse progressive de l'audition. C'est la presbyacousie qui apparaît généralement sur les deux oreilles. On n'en a pas forcément conscience au début. Les acouphènes peuvent en être le signal.

Consulter sans tarder « On peut avoir des acouphènes sans baisse auditive et vice versa. Néanmoins, il est fréquent que la baisse auditive accompagne une montée progressive des acouphènes », confirme l'oto-rhino-laryngologiste Benoît Lamblin, dans Allodocteurs. D'où leur apparition fréquente aux alentours de la cinquantaine.

Il est conseillé de consulter sans tarder son médecin traitant ou un ORL pour un bilan auditif. Certaines personnes s'habituent aux acouphènes. Pour d'autres, c'est un cauchemar quotidien qui perturbe le sommeil, la concentration... Le port d'appareils auditifs peut contribuer à diminuer la gêne, tout comme le recours à des thérapies alternatives, telles que l'acupuncture, la sophrologie et l'hypnose. ■

0FpJA8iQqxoyB20vbZfY7i5xTK_DKrAXMuRgDyo2ZX0o34oGqaaDgX7FSDAOyL3H1ZjJl

Tous droits de reproduction réservés

Le Télégramme Quimper

PAYS :France
PAGE(S) :31
SURFACE :4 %
PERIODICITE :Quotidien

DIFFUSION :201975

► 10 septembre 2019 - Edition Quimper

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée nationale de l'audition. Des dépistages jeudi

La journée nationale de l'audition aura lieu le jeudi 12 septembre à Briec. C'est l'association Sourdine, de Fouesnant, qui l'organise dans les locaux de la Mairie de 10 h à 17 h, avec des dépistages auditifs tout au long de la journée et une conférence à 14 h sur l'audition et les dernières nouveautés dans l'appareillage auditif. La conférence sera animée par Axelle Couderq, audioprothésiste diplômée d'état. Plus d'informations au 02 98 95 00 78.

■

09lXxXZ9ZQJ8ra3qBWwmJpLRSMPL7R1Ip2omaMn5lqQhtb2uGldNweAdHliGe-PwOZjU0

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :12
SURFACE :6 %
PERIODICITE :Quotidien
RUBRIQUE :Pays de quimper et de f...
DIFFUSION :696098
10 septembre 2019 - Edition Quimper
Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Journée de l'audition : des tests en mairie

À l'occasion de la journée nationale de l'audition, jeudi, des tests auditifs seront effectués gratuitement et sans rendez-vous, dans la mairie.
Organisé en partenariat avec l'association fouesnantaise de malentendants Sourdine, ce dépistage permettra à chacun vérifier son audition et de repartir avec un bilan.
À 14 h, Axelle Couderq, audioprothésiste, interviendra pour parler des solutions et nouveautés en termes d'appareillage. « **On sait aujourd'hui que la perte d'audition entraîne de l'isolement et un vieillissement prématuré. Plus on intervient tôt, mieux c'est mais il n'est jamais trop tard pour s'appareiller** », insiste-t-elle.
Jeudi 12 septembre, de 9 h à 17 h, à la mairie dans la salle des mariages.
Contact : 02 98 95 00 78.

Axelle Couderq, audioprothésiste, et Morgan Tournaille, conseiller technique.

■

0sCP2nVoQYvxA3x7FVG2GQCIbQ_kPNMCHshtlhOyIZ0rwW9twfZzI5Z6X6hAE1h5MwKbUcqOQhhhBjA95BoCDikaNDNP0LXoouYExVOB3newOWZk

Tous droits de reproduction réservés

Semaine de la Santé Auditive au Travail, Conférence de presse (Paris)

Du 14 au 18 octobre 2019, la **JNA** organise pour la 4° année la Semaine de la Santé Auditive au Travail. Une conférence de presse est organisée pour le lancement de cette nouvelle campagne SSAT, le vendredi 11 octobre, de 9h30 à 12h30 (accueil dès 9h00). RDV au Conseil Economique Social et Environnemental, Palais d'Iéna à Paris.

Au programme :

- Présentation des résultats de l'enquête **JNA**-Ifop «*Bruit et santé auditive au* travail – *les relations sociales dans le cyclone sonore* ? »
- Présentation du nouveau guide **JNA** « *Bruit et santé auditive au travail – Les clés du manager* »
- Présentation du Serious game « Santé auditive, forme et vitalité au travail »
- Echanges / table ronde avec les experts santé **JNA**
- Cocktail déjeunatoire

Lire la suite du communiqué de presse ICI

Contact presse : Sébastien Leroy – sante-auditive-autravail.org
Article précédent Article suivant

Tous droits de reproduction réservés

Acouphènes Quand les oreilles cassent

Accueil > Dossier > Dossier réalisé par François Lehn et Jean-Baptiste Talmont rédigé le 26 août 2019 à 11h59

Vous serez tenu informé des articles paraissant sur ce sujet

Les personnes souffrant d'acouphènes vivent une triple peine Sommaire du dossier

Sifflement, bourdonnement, mais aussi hypersensibilité au bruit, pertes auditives… nos oreilles surexposées aux sons et aux bruits peuvent finir par « casser ». Les chiffres le montrent et avèrent que ce sont les plus jeunes qui sont les plus exposés. Si prévenir vaut toujours mieux que guérir, des solutions alternatives existent lorsque les acouphènes s'installent (Partie I).

Quand les oreilles cassent

les acouphènes (bourdonnements, sifflements, ou tout autre bruit perçu en l'absence de source sonore) et l'hyperacousie (hypersensibilité au bruit) représentent une véritable souffrance. Dans certains cas, la douleur est telle, que la personne atteinte vit un véritable enfer qui peut la conduire jusqu'à la dépression.

Pourquoi le dire maintenant ? Parce que les personnes souffrant d'acouphènes vivent une triple peine. Les deux premières sont de souffrir et de n'avoir que très rarement le soutien de leur entourage ; de souffrir d'un mal qui ne suscite ni reconnaissance, ni compassion. Nous sommes tous comme saint Thomas, nous avons besoin de voir et de toucher pour croire. Et plus les stigmates d'une douleur sont visibles, voire spectaculaires, plus nous y sommes sensibles. Comme l'acouphène est totalement invisible, et ce, quelle que soit son intensité, il est impossible pour l'entourage de mesurer la souffrance.

Nous parlions de triple peine ? La troisième a longtemps été l'errance thérapeutique. L'errance thérapeutique dans le meilleur des cas (si on ose dire), le mépris dans le pire. Rappelons qu'il y a encore vingt ans, certains ORL, estimant que les acouphènes étaient des hallucinations sonores, renvoyaient leurs patients avec plus ou moins de délicatesse chez… leurs confrères psychiatres.

Des chiffres affolants

Une étude **JNA/Ipsos/Crédit** agricole de 2014, apportait enfin des statistiques fiables sur la question. Avant cette date, on estimait à 2 millions le nombre de personnes atteintes d'acouphènes permanents (ou acouphènes installés). Depuis, on sait que le chiffre est bien plus élevé puisqu'il s'agit de 3,7 millions de personnes souffrant d'acouphènes permanents et de 12 millions de personnes révélant être atteintes d'acouphènes de temps en temps. Près de 16 millions de Français sont concernés.

Pire, la dernière étude de l'association de la **Journéenationaledel'audition(JNA),** de mars 2018, révèle que 56 % des 15-17 ans et 49 % des 18-24 ans ont déjà ressenti des acouphènes. Selon une étude de l'Agence nationale sécurité sanitaire alimentaire ...

Il vous reste encore 50% de cet article à découvrir

Article paru dans le numéro 71, pour lire l'intégralité de cet article, achetez ce numéro à l'unité

Je suis abonné, je me connecte

Pour 2€ / mois votre abonnement est un signe de soutien !

Cliquez ici pour voir nos offres

2€ / Mois

En aucun cas les informations et conseils proposés sur le site Alternative Santé ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé

Vous serez tenu informé des articles paraissant sur ce sujet

Tous droits de reproduction réservés

Alternative Santé

PAYS :France
PAGE(S) :9-14
SURFACE :539 %
PERIODICITE :Mensuel

JOURNALISTE :François Lehn

► 1 septembre 2019 - N°71

Acouphènes
Quand les oreilles cassent

Sifflement, bourdonnement, mais aussi hypersensibilité au bruit, pertes auditives… nos oreilles surexposées aux sons et aux bruits peuvent finir par « casser ». Les chiffres le montrent et avèrent que ce sont les plus jeunes qui sont les plus exposés. Si prévenir vaut toujours mieux que guérir, des solutions alternatives existent lorsque les acouphènes s'installent.

Dossier réalisé par François Lehn et Jean-Baptiste Talmont

Les acouphènes (bourdonnements, sifflements, ou tout autre bruit perçu en l'absence de source sonore) et l'hyperacousie (hypersensibilité au bruit) représentent une véritable souffrance. Dans certains cas, la douleur est telle, que la personne atteinte vit un véritable enfer qui peut la conduire jusqu'à la dépression.

Pourquoi le dire maintenant? Parce que les personnes souffrant d'acouphènes vivent une triple peine. Les deux premières sont de souffrir et de n'avoir que très rarement le soutien de leur entourage; de souffrir d'un mal qui ne suscite ni reconnaissance, ni compassion. Nous sommes tous comme saint Thomas, nous avons besoin de voir et de toucher pour croire. Et plus les stigmates d'une douleur sont visibles, voire spectaculaires, plus nous y sommes sensibles. Comme l'acouphène est totalement invisible, et ce, quelle que soit son intensité, il est impossible pour l'entourage de mesurer la souffrance.

Et le téléphone dans tout ça?

Certaines études ont été menées sur les employés de *Call Center* aux États-Unis. Les *Call Center* sont ces plateformes d'émission ou de réception d'appel. Les plus gros d'entre eux peuvent compter plus de 100 employés. Les personnes qui totalisaient dix années d'ancienneté ont été examinées. Les études ont révélé qu'elles possédaient le système auditif d'un ouvrier comptant trente ans de labeur. La faute aux huit heures passées, un casque sur les oreilles, à monter le son au maximum des capacités de l'appareil pour pouvoir entendre confortablement et être entendu, avec des temps de pause trop courts.

Nous parlions de triple peine? La troisième a longtemps été l'errance thérapeutique. L'errance thérapeutique dans le meilleur des cas (si on ose dire), le mépris dans le pire. Rappelons qu'il y a encore vingt ans, certains ORL, estimant que les acouphènes étaient des hallucinations sonores, renvoyaient leurs patients avec plus ou moins de délicatesse chez… leurs confrères psychiatres.

DES CHIFFRES AFFOLANTS

Une étude JNA/Ipsos/Crédit agricole de 2014, apportait enfin des statistiques fiables sur la question. Avant cette date, on estimait à 2 millions le nombre de personnes atteintes d'acouphènes permanents (ou acouphènes installés). Depuis, on sait que le chiffre est bien plus élevé puisqu'il s'agit de 3,7 millions de personnes souffrant d'acouphènes permanents et de 12 millions de personnes révélant être atteintes d'acouphènes de temps en temps. Près de 16 millions de Français sont concernés.

Pire, la dernière étude de l'association de la Journée nationale de l'audition (JNA), de mars 2018, révèle que 56% des 15-17 ans et 49% des 18-24 ans ont déjà ressenti des acouphènes. Selon une étude de l'Agence nationale sécurité sanitaire alimentaire nationale (Anses), 10% des jeunes de moins de 25 ans présentent déjà un audiogramme pathologique. Et ce sont les 25-34 ans qui affirment éprouver le plus de difficultés à vivre avec ces bruits parasites. Des statistiques d'autant plus inquiétantes que le nombre de personnes qui s'exposent à des risques ne cessent de croître, eu égard à l'engouement collectif pour les casques audio, pour une pratique de l'écoute nomade, dans des « auditoriums » (rue, transports en commun bruyants, etc.) du plus mauvais choix.

Une prise en charge défaillante

Selon l'étude de la Journée nationale de l'audition de 2014, les traitements pour guérir des acouphènes ne sont pas légion et leurs mécanismes sont encore très obscurs. Ce qui explique sûrement ce chiffre : 53 % des personnes ayant consulté un ORL pour des problèmes d'acouphènes et d'hyperacousie n'ont reçu ni conseil, ni prescription. Un problème de prise en charge qui accentue le désarroi des personnes atteintes.

Tous droits de reproduction réservés

Alternative Santé

▸ 1 septembre 2019 - N°71

PAYS :France
PAGE(S) :9-14
SURFACE :539 %
PERIODICITE :Mensuel

JOURNALISTE :François Lehn

Du souffle à l'électricité

Une oreille relativement performante

Si le spectre auditif va de 20 à 20 000 hertz, l'oreille humaine est particulièrement performante sur une zone fréquentielle s'étendant de 125 à 8 000 hertz. Elle offre une sensibilité optimale sur une zone s'étendant de 500 à 4 000 hertz, qui sont des zones dites « conversationnelles », en clair, les fréquences essentielles à la compréhension de la parole humaine.

Tout d'abord, qu'est-ce que l'oreille ? C'est un organe sensoriel complexe. Brièvement, nous pouvons dire de l'oreille qu'elle se compose de trois parties.

- L'oreille externe comprenant le pavillon, le conduit auditif et le tympan. La nature étant bien faite, l'architecture du pavillon et le conduit auditif forme un résonateur naturel aux fréquences aiguës en général et sur la fréquence trois kilohertz (kHz) en particulier, qui correspond à la voix humaine.
- L'oreille moyenne où se localise la chaîne des osselets comptant le marteau, l'enclume et l'étrier. Cette chaîne osseuse joue un rôle de protection du système auditif en freinant, via des muscles tenseurs (muscle stapédien ou muscle de l'étrier), les trop fortes amplitudes sonores. Toutefois, cette protection présente ses limites. Son endurance est réduite et surtout, elle n'est pas efficace contre les fréquences aiguës de trop forte intensité.
- L'oreille interne formée par la cochlée (ou encore organe de Corti ou limaçon à cause de sa forme en spire), où baignent dans des liquides les cellules ciliées. Ces cellules sont les neurotransmetteurs qui apportent les informations sonores au cerveau via le cortex.

COMMENT ENTEND-ON ?

L'audition est un mécanisme particulièrement élaboré. L'oreille transforme une onde, souvent aérienne, un souffle, en mouvement mécanique avant de la coder en impulsion électrique, et ce, en un temps record. Le pavillon capte les vibrations sonores qui viennent frapper le tympan, qui est une membrane tendue, à l'instar d'un tambour. C'est le tympan qui transforme les vibrations aériennes en vibrations mécaniques qu'il transmet aux osselets qui forment ensemble un système de levier. Le marteau pousse l'enclume qui pousse l'étrier. C'est à l'étrier que revient la charge de transmettre la vibration mécanique à la cochlée dans l'oreille interne pour que les cellules ciliées transforment l'énergie mécanique en pulsions électriques, informations essentielles pour que le cerveau puisse traiter le son.

Le rôle primordial des cellules ciliées mérite que l'on s'y attarde. On distingue deux types :

- Les cellules ciliées internes (CCI). Elles captent les vibrations par les osselets et les transmettent au cerveau via le nerf auditif. Les centres auditifs du cerveau reconnaissent, stockent et gèrent l'information sonore.
- Les cellules ciliées externes (CCE). Après avoir reçu les vibrations des cellules ciliées internes, les centres auditifs du cerveau donnent l'ordre aux cellules ciliées externes de réagir au bruit, c'est-à-dire d'amplifier ou de freiner les sons. Ces cils sont des filaments musculaires et sont, comme tout muscle, susceptibles de se fatiguer. Lorsque les sons atteignent un volume trop élevé, les cellules ciliées externes utilisent leurs muscles pour diminuer l'amplitude de la vibration. C'est une sorte de sourdine, mais qui se fatigue si le bruit trop fort dure trop longtemps.

De plus, entre les cellules ciliées internes et le cerveau, il existe une sorte de route par laquelle sont transmises les informations sonores au moyen d'une substance appelée le glutamate. Trop de bruit signifie trop d'augmentation de glutamate et risque de destruction de cette zone de passage, par accumulation toxique de glutamate.

Une science qui évalue l'émotion

C'est pour mesurer la perception du son, et notamment en termes de charge affective que la psychoacoustique a vu le jour. Cette branche de la psychophysique étudie les sensations auditives de l'homme, car il est entendu que ce n'est pas l'oreille qui entend, c'est le cerveau. L'oreille a pour rôle de transmettre et de restituer aussi précisément que possible les ondes vibratoires qu'elle capte de l'extérieur. Cette discipline a donc développé une unité de mesure de l'intensité sonore perçue par l'oreille et donc subjective : la sonie.

COMMENT PERÇOIT-ON LE SON ?

Notre oreille n'entend pas les sons d'une manière linéaire. On entend parfaitement les fréquences médiums et les aiguës. En revanche, notre système peine sur les basses et très hautes fréquences. D'où le fait que l'on ait inventé une pondération du décibel (dB) qui prend en considération la courbe de réponse de l'oreille humaine aux fréquences qu'elle entend. Cette pondération est le dB(A) et correspond au mieux à ce que subjectivement l'oreille perçoit.

Tous droits de reproduction réservés

Alternative Santé

PAYS :France
PAGE(S) :9-14
SURFACE :539 %
PERIODICITE :Mensuel

JOURNALISTE :François Lehn

► 1 septembre 2019 - N°71

Quels sont les dangers du son ?

dans l'un de ses très nombreux articles, le docteur Jean-Bernard Causse donne une vision assez claire de l'influence du son sur l'audition, en fonction de son niveau, de son intensité. La voici résumée :

- En dessous de 80 décibels (dB), le son ne crée aucun problème particulier : *«Chaque élément de la chaîne du système auditif répond adéquatement au travail qui lui est demandé»*.
- Entre 80 et 100 décibels, le système auditif subit les assauts de l'intensité sonore sans que l'auditeur ne ressente de symptômes particuliers durant les premières heures. C'est ce que certains appellent la fatigue auditive qui se manifeste par des oreilles dans le coton, et/ou des résonances, souvent des sifflements de courte durée. *«Si la fatigue auditive se répète plusieurs heures par jour, pendant des années, il y a risque de dégénérescence des cellules ciliées externes»*.
- Pour une exposition supérieure à 100 décibels pendant plus d'une heure : *«Il peut y avoir engorgement de glutamate et dégradation du système de transmission. Le sujet ressent alors une baisse d'audition portant sur les fréquences aiguës.»*
- Au-delà de 115 décibels, quelques minutes peuvent suffire pour endommager irrémédiablement l'oreille.

Le son atteint donc les cellules ciliées, ces neurotransmetteurs convertissant en pulsions électriques les vibrations sonores. Nous l'avons vu, ces cellules sont aussi efficaces que fragiles. Particulièrement aux fréquences aiguës.

Lorsque les cellules ciliées sont atteintes, qu'elles ont cassé, il n'existe aucun moyen de les régénérer. Elles sont mortes, et ne transmettent donc plus au cerveau les informations sonores portant sur les fréquences qui sont à leur charge. C'est la surdité.

COMMENT MESURE-T-ON LE SON ?

Le son se distingue par sa fréquence et son intensité. La fréquence détermine la hauteur d'un son (déterminée par le nombre de vibrations par seconde). L'unité de mesure de la fréquence est le hertz (Hz) ou le kilohertz (kHz). Un son de 100 Hz est une vibration oscillant 100 fois par seconde.

Une oreille silencieuse

Le son peut devenir dangereux parce que le système auditif subit en silence. *«C'est ici les fondements même du problème*, précise le docteur Alain L'Héritier. *L'oreille est très "tolérante" et va absorber des sons très forts au prix d'une fatigue auditive qui va s'atténuer avec le repos. Du moins au début. Car la répétition d'une exposition à des sources sonores très élevées va user le système auditif jusqu'à la casse.»* En clair, le son peut, en fonction de son intensité et du temps d'exposition, présenter un danger à partir de 85 décibels (dB) pour une durée d'exposition de huit heures. D'où l'obligation faite aux industries de protéger leurs ouvriers. Mais le seuil de douleur n'est atteint qu'à partir de 120 dB. Comme nous l'avons vu, le dB est une unité logarithmique. Le son double tous les 3 dB. Entre le moment où le son peut présenter un danger, et le moment ou le corps est averti par un signal de douleur qu'il devient insoutenable, il s'étend une plage gigantesque d'agressions silencieuses.

Un système auditif humain en excellente santé peut percevoir une gamme de fréquences allant de 20 Hz pour les fréquences les plus graves, jusqu'à 20 000 Hz (20 kHz) pour les plus aiguës.

Tableau des fréquences en hertz

Infrasons (inaudibles pour l'homme)	0 à 20
Fréquences graves	20 à 400
Fréquences médiums	400 à 2 000
Fréquences aiguës	2000 à 20000
Ultrasons (inaudibles pour l'homme)	+ 20000

QU'EST-CE QUE LE DÉCIBEL ?

L'intensité sonore (plus exactement l'intensité de sa pression acoustique) est mesurée en décibel. Le décibel est une unité logarithmique qui rend compte des écarts de grandeur sur la base d'un point de référence, par exemple le seuil de l'audibilité de l'oreille humaine. L'intensité d'un son mesurée en dB ne double pas de volume entre 10 et 20 dB ou 40 et 80 dB, mais il double tous les 3 dB.

Si nous devions convertir en watt la pression acoustique, nous obtiendrions pour un chuchotement à 20 dB une puissance de 0,1 W. Un concert à 100 dB représente 10000000 W. Le seuil de douleur atteint à 120 dB correspond à 1 000 000 000 W. L'emploi du dB permet d'appréhender aisément la question de l'intensité sonore. Il est plus facile d'évoquer un chuchotement de 20 dB que de 106 W.

Pourquoi perd-on les aiguës ?

Certains expliquent la fragilité des cellules ciliées transmettant les fréquences aiguës du fait même de leur organisation dans la cochlée. Cette dernière fait deux tours et demi de spire. Les cellules traitant les fréquences aiguës sont à la base de la cochlée et sont constamment stimulées. Les cellules traitant les basses sont à l'apex. On pense que les cellules des basses sont mieux protégées du fait de leur position.

Tous droits de reproduction réservés

Alternative Santé

PAYS :France
PAGE(S) :9-14
SURFACE :539 %
PERIODICITE :Mensuel

JOURNALISTE :François Lehn

► 1 septembre 2019 - N°71

Bruits et sifflements

Un capital limité

Dans le cadre des cellules fragiles, les mécanismes ont été décryptés par diverses équipes, notamment par une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), à Montpellier. Le bruit nocif détruit les cellules sensorielles. Nous ne possédons qu'un capital très limité qui ne se renouvelle jamais. Une fois détruites, ces cellules sont perdues.

Il n'y a pas un, mais bien des acouphènes. Le Dr Martine Ohresser décrit dans son livre, *Bourdonnements et sifflements d'oreille*, que l'acouphène est une perception sonore en l'absence de tout stimulus acoustique extérieur. Son origine se situe à l'intérieur même de l'organisme. L'acouphène est à l'oreille ce que le phosphène est à l'œil.

En clair, les victimes d'acouphènes se plaignent de sifflements, de bourdonnements, de fréquences simples ou multiples, abstraites ou concrètes, qui ne sont perçues que par elles-mêmes. Les acouphènes peuvent passer inaperçu, ou alors occuper tellement d'espace dans la vie de la victime qu'elle vit un véritable enfer qui peut la conduire en ultime recours, au suicide. La plus grosse association de victimes d'acouphènes, France Acouphène, indique qu'il existe un ou deux cas de suicide par mois directement imputables aux sifflements.

UNE ÉMOTION DÉLÉTÈRE

Selon le Dr Ohresser, *« ce n'est pas tant le son lui-même qui rend l'acouphène difficile à supporter, mais l'émotion qu'on y associe »*. Rappelons que ce n'est pas l'oreille qui entend, mais le cerveau. Plus précisément, le système auditif, en fonction de son état de santé, perçoit des sons, qu'il transmet au cerveau pour que ce dernier puisse lui donner une signification. Dans le cas de l'acouphène, pour une raison indéterminée, une sonorité banale a été colorée négativement par le cerveau. *« Cette émotion négative que ce bruit suscite le rend intolérable »*, précise Martine Ohresser (*lire l'encadré ci-dessous*).

QUELLES SONT LES ORIGINES DES ACOUPHÈNES ?

Les origines de l'acouphène sont très variées. Comme l'oreille interne est un organe très sensible sur le plan circulatoire, l'acouphène peut apparaître à la suite d'une hypertension artérielle.

Il peut être dû à des kystes, les neurinomes, qui se développent à partir de la gaine du nerf auditif. Bien que bénins, ces kystes peuvent entraîner des surdités irréversibles, des troubles de l'équilibre, voire des paralysies faciales. Les acouphènes peuvent également avoir pour origine des causes indépendantes de l'oreille. Les dents, par exemple, et leur articulé (l'agencement des dents des maxillaires supérieure et inférieure), peuvent aussi être à l'origine d'acouphènes.

Mais ces manifestations sont assez rares. La majorité des acouphènes concernent l'oreille. Dans le meilleur des cas, l'acouphène peut être dû à un bouchon de cérumen qui, situé au fond de l'oreille moyenne, frappe sur le tympan.

Mais il est de plus en plus fréquent que l'acouphène soit dû à des traumatismes sonores chroniques ou aigus que l'on constate après une surexposition au son, accompagné dans 90 % des cas par une perte auditive plus ou moins lourde.

En corollaire de la perte des cellules ciliées (*lire l'encadré p. 13*), le bruit nocif endommage les fibres nerveuses. L'oreille interne est composée, entre autres, de cellules transformant le son en message nerveux. Le transport des messages nerveux se fait par des fibres nerveuses qui composent le nerf auditif. Quand il y a traumatisme sonore, en plus de la destruction cellulaire, il peut y avoir altération de la fibre nerveuse. Ces fibres endommagées se mettent dans un état que l'on pourrait qualifier d'épileptique et se déchargent toutes seules. Elles envoient donc en permanence au cerveau des messages sonores alors qu'il n'y a plus de son. Le cerveau interprète ces messages comme étant un son. C'est ce que l'on appelle un acouphène.

Des symptômes psychologiques ?

C'est du moins ce que peuvent entendre certaines victimes de la part des ORL malgré leurs souffrances. Acouphènes, symptômes psychologiques, vrai ou faux ? La réponse nous vient du Pr Monnier, ancien chef du service ORL du centre hospitalier universitaire vaudois de Lausanne : « *Le phénomène ici n'est pas lié au son à proprement parler. L'acouphène existe effectivement, mais dans ces cas précis, la tolérance au son, ce que l'on appelle la coloration psychologique ou émotionnelle des acouphènes, est en cause. C'est cette coloration psychologique qui pousse un sujet dans un* modus vivendi *très négatif, dans une perpétuelle réaction de rejet de ce bruit interne dont il ne peut pas se débarrasser. Ce n'est pas tant une question d'intensité, que de rejet qui rend l'acouphène si délétère pour la qualité de vie. C'est ce que l'on appelle l'interaction psychoémotionnelle face au symptôme* ». C'est ce qui explique pourquoi deux personnes pourront avoir des réactions opposées face à un acouphène de même intensité.

Tous droits de reproduction réservés

Alternative Santé

PAYS :France
PAGE(S) :9-14
SURFACE :539 %
PERIODICITE :Mensuel

JOURNALISTE :François Lehn

► 1 septembre 2019 - N°71

Hypersensibilité au bruit

QU'EST-CE QUE L'HYPERACOUSIE ?

L'hyperacousie est une hypersensibilité au bruit, qu'il ne faut pas confondre avec le recrutement. Si le recrutement est bien une hypersensibilité au bruit, il est directement en lien avec la perte auditive dont souffre la victime. C'est donc une sensibilité à des sons relativement élevés qui s'explique par le fait que le seuil de perception auditive s'approche sensiblement du seuil de douleur. En revanche, les sons faibles sont parfaitement tolérés.

L'hyperacousie est une hypersensibilité qui n'a pas de lien avec une quelconque surdité. Les victimes deviennent donc particulièrement sensibles à des sons de niveaux faibles ou moyens. Des sons anodins, que chacun entend, mais qui ne sont pas colorées si négativement. Alors, difficile, dans ces conditions de comprendre et d'être en empathie. Comment comprendre que le bruit que fait une feuille d'aluminium que l'on déchire pour protéger un plat avant de le mettre au frais puisse nécessiter le port d'un casque antibruit ?

Les victimes d'hyperacousie subissent alors le son comme une agression qui peut devenir extrêmement douloureuse. Pour certaines victimes, le son que fait le frottement de la paume de la main sur la peau du bras constitue le seuil où le son devient gênant. Des baisers qui claquent génèrent une douleur très profonde. Le papier aluminium fait un bruit épouvantable et la liste des bruits du quotidien peut s'étendre à l'envi. Le bruit de la voiture, le bruit dans un restaurant ou dans un bar, le bruit des couverts, les grincements mécaniques ou dus au freinage d'une rame de métro, d'une mobylette, d'une voiture, d'un bus, les cris d'un bébé, les rires, les voix, tout peut devenir source de douleur insoutenable et ravager la vie sociale.

EST-CE QUE L'HYPERACOUSIE EST DUE À LA PEUR DU SON ?

Les cas de véritable hyperacousie sont assez rares. D'autant qu'ils peuvent être masqués par la phonophobie (ou misophonie), qui comme son nom l'indique, désigne la phobie du son. Comment différencier l'un de l'autre ? Question épineuse puisqu'il est tout à fait normal qu'un son pénible voire douloureux entraîne automatiquement l'angoisse de devoir le subir. Pourtant, elle trouve des réponses matérielles. L'hyperacousie se distingue par des éléments objectifs. Dans l'audiogramme, il y a le seuil de l'audition qui représente l'intensité sonore minimum perçue par l'oreille, et l'on peut également mesurer les réflexes stapédiens. On retrouve ces derniers, en toute logique d'ailleurs, à de fortes intensités par rapport au seuil. En toute logique car le réflexe stapédien est un mécanisme musculaire qui protège l'oreille interne des trop fortes intensités sonores. Chez un sujet normal, on déclenche les réflexes stapédiens entre 70 et 80 dB. Chez l'hyperacousique, il se déclenche beaucoup plus tôt. Deuxième élément objectif, les seuils de confort et d'inconfort. On dit souvent que c'est une notion très subjective. Pourtant, précisément, on le trouve 20 dB au-dessus du seuil. Le seuil d'inconfort, on le trouve vers les 70 ou 80 dB. Ce que l'on remarque, c'est que le seuil d'inconfort chez des sujets hyperacousiques dépasse de peu, voire, est au même niveau que le seuil de confort. Plus on avance dans la rééducation, plus on constate que le seuil d'inconfort s'élève pour atteindre les normes observées chez des sujets normaux.

Traitement de l'hyperacousie

Première chose à faire pour lutter efficacement contre l'hyperacousie : il ne faut surtout pas éviter le son. Bien des méthodes existent. Celle utilisée par bon nombre d'équipes pluridisciplinaires consiste à recourir aux générateurs de bruit blanc. Ce bruit blanc est très confortable, très agréable. C'est un souffle léger, qui est toujours stable. Pour les débuts du traitement, l'appareil est réglé sur le seuil auditif du patient, sur le minimum audible de son oreille. Le principe étant d'augmenter progressivement le son, toutes les deux ou trois semaines. Au terme de trois ou quatre mois, la souffrance liée à l'hypersensibilité au bruit des trois quarts des hyperacousiques est atténuée sensiblement. En outre, deux molécules élaborées par le laboratoire Auris ont vu le jour ces dernières années. Il s'agit des peptides qui sont des acides aminés et les antagonistes du glutamate. Les premiers ont pour fonction de favoriser une protection des cellules ciliées menacées d'apoptose (mort cellulaire) en bloquant les signaux de cette mort cellulaire. C'est une molécule qui trouverait sa place dans les traitements d'urgence à la suite d'un traumatisme sonore aigu (TSA). Les seconds, agissent directement sur le nerf auditif, en bloquant les décharges intempestives, voire épileptiques qui seraient à la base des acouphènes.

Tous droits de reproduction réservés

Alternative Santé

PAYS :France
PAGE(S) :9-14
SURFACE :539 %
PERIODICITE :Mensuel

JOURNALISTE :François Lehn

► 1 septembre 2019 - N°71

● Comment traiter les acouphènes ?

En savoir plus

- France acouphènes, www.france-acouphenes.org
- *Sifflements et bourdonnements d'oreilles*, Martine Ohresser, éd. Odile Jacob, avril 2004.
- Association Agi-son, www.agi-son.org
- Pour la sophrologie www.sophrologie-acouphene.com
- Pour des traitements dédiés, l'Association francophone des équipes pluridisciplinaires en acouphénologie (Afrepa), www.afrepa.org
- La Journée nationale de l'audition, www.journee-audition.org

Si la victime d'un traumatisme sonore n'est pas allée aux urgences hospitalières ou consulter un ORL, que ces symptômes sont éprouvants voire insupportables, tout ce que la médecine pourra proposer, et ce n'est pas rien, c'est de permettre à la victime de vivre avec ses symptômes, tout comme on apprend à vivre avec un handicap.

LA *TINNITUS RETRAINING THERAPY*

C'est une technique dont le but est de faire en sorte que l'acouphène n'accapare plus toute l'attention du patient. Il s'agit donc de neutraliser l'acouphène en permettant au patient d'ignorer ce stimulus qui n'a ni importance ni signification.

Cette technique est basée sur deux actions. La première est caractérisée par une prise en charge thérapeutique et sociopsychologique du patient, ce que l'on appelle le «conseil». Cette étape permet de dresser une étude poussée des problèmes auditifs du patient, mais surtout, de lui permettre de dédramatiser le symptôme et de révéler au patient que l'intensité de la souffrance trouve en partie son origine dans l'émotion négative que suscite l'acouphène. Tout sera mis en œuvre pour que d'un stimulus menaçant, l'acouphène redevienne ce qu'il est : un stimulus dénué de sens et de danger.

La seconde action consiste en une «thérapie par le bruit». Grâce aux connaissances actuelles sur les acouphènes et sur l'hyperacousie, on sait que d'éviter le son est une grande erreur. Il est donc essentiel pour le patient qu'il s'expose à des bruits non agressifs. Pour mener à bien cette technique, c'est une équipe pluridisciplinaire, réunissant acupuncteur, psychologue ou psychothérapeute, ostéopathe, sophrologue, audioprothésiste qui entoure l'ORL, pour assurer une prise en charge du patient.

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE COGNITIVE (TCC)

La thérapie comportementale cognitive est pratiquée par des psychiatres, des médecins généralistes, quelques très rares ORL et autres professionnels du secteur paramédical.

Elle suit un protocole précis, axé sur cinq phases. Une première phase d'identification du problème (en l'occurrence l'acouphène, l'hyperacousie, ou les deux symptômes associés). La deuxième phase consiste à identifier les «distorsions cognitives» (croyances en tout ou en rien, «magnification» du danger), et/ou les comportements inadaptés, comme le fait d'augmenter la perception de l'acouphène et/ou de l'hyperacousie. Une troisième phase porte sur l'identification des pensées et des comportements alternatifs (afin de réduire la perception de l'acouphène et/ou de l'hyperacousie). Une quatrième phase consiste à mettre au point des stratégies alternatives et d'entrainements de leur utilisation. Enfin, une cinquième phase a pour objectif de mesurer les progrès réalisés.

Pour travailler en profondeur, le praticien bénéficie de plusieurs techniques, comme la restructuration cognitive par la visualisation d'images positives relatives aux acouphènes, des stratégies de détournement de l'attention, des méthodes pour détruire les croyances négatives concernant leurs symptômes. Parce que chaque patient a sa propre histoire auditive, psychologique, émotionnelle, voire physique, il n'existe pas de programme type. Le praticien taille quasiment sur mesure un programme, en fonction de chaque patient. ●

Cinq règles clés

- **Prêter l'oreille aux signes de faiblesse.** Surtout ne pas banaliser les premiers symptômes : les oreilles dans le coton, les sifflements passagers. Ces symptômes sont les signes d'un minitraumatisme sonore.
- **Faites des pauses.** Faire autant de pauses qu'il est possible pour que la cochlée et les cellules ciliées puissent se vasculariser.
- **N'hésitez pas à consulter les urgences ou les ORL dès que vous avez un doute.** Les victimes de traumatismes sonores sont quasiment unanimes pour affirmer qu'elles avaient le sentiment que les symptômes traumatiques étaient différents des autres. Si vous avez l'impression que vos symptômes ne sont pas comme d'habitude, n'attendez pas avant de consulter le service ORL d'un hôpital. Dans le meilleur des mondes, rendez-vous dans les six heures aux urgences, dans le pire, dans les soixante-douze heures.
- **Il faut se protéger.** Le meilleur traitement est la prévention, la meilleure prévention restant la protection. En somme, pour le son aussi, il faut sortir couvert. Il existe aujourd'hui d'excellentes protections auditives pour toutes les bourses.
- **En cas de traumatismes sonores accompagnés d'acouphènes et d'hyperacousie, il ne faut pas éviter le son.** Faire des pauses ne signifie pas éviter le son. Plus on évitera le son, plus l'oreille sera sensible. Faire des pauses, c'est juste éviter d'exposer ses oreilles à des niveaux sonores trop élevés.

Tous droits de reproduction réservés

avantages

PAYS :France
PAGE(S) :79-81
SURFACE :277 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :440373
JOURNALISTE :Laura Chatelain

► 1 octobre 2019 - N°373

MES OREILLES, JE LES ÉCOUTE

ENVIRONNEMENT HYPERBRUYANT, ACOUPHÈNES, BOUCHON DE CIRE... NOTRE OUÏE EST MALMENÉE AU QUOTIDIEN. TOUS LES CONSEILS POUR NE PAS EN PERDRE UNE MIETTE.

par **LAURA CHATELAIN**

« Comment ? », « Pardon ? », « Quoi ? »... Être (un peu) dur de la feuille, ce n'est pas (qu')une question d'âge. La preuve : toutes générations confondues, 65 % d'entre nous ont du mal à suivre une conversation dans les cafés, bars, restaurants, et 53 % au téléphone*. Et près de la moitié des moins de 34 ans ont déjà subi des pertes auditives ou des acouphènes. Les responsables ? La musique écoutée trop fort, trop longtemps, mais aussi les travaux, motos et autres bruits parasites, ou encore certaines maladies. En plus, comme la vue, l'audition baisse avec l'âge. Alors on adopte sans attendre les bons réflexes pour protéger au maximum ses oreilles et, si besoin, corriger le tir.

Beaucoup de bruit pour rien

Tondeuse, ronflements, circulation automobile, avion qui passe... Si ces nuisances n'abîment pas nos oreilles, elles nous fatiguent et peuvent même gêner notre sommeil. Idem en *open space* où brouhaha et sonneries de téléphones tapent sur les nerfs. Plus de la moitié d'entre nous déclarent avoir du mal à y suivre une conversation. **À partir de 85 dB (moto, musique dans un bar...), le bruit devient nocif si l'exposition dure trop longtemps.** Et au-dessus de 110 dB (enceinte poussée à fond, explosion, bruits de marteau-piqueur...), le traumatisme peut être immédiat.

La parade : au-delà de 85 dB au travail, notre patron doit obligatoirement nous fournir des protections. Si on manie le clavier plutôt que la perceuse, s'isoler de temps en temps de l'*open space* permet de récupérer et de se concentrer. Et pour gommer les discussions entre collègues ou le « crachat » de l'imprimante, les bouchons en mousse ou en cire atténuent d'environ 27 dB le bruit ambiant. Le top : les écouteurs Tilde de *Orosound* coupent le fond sonore mais permettent d'entendre alentour ainsi que la personne en face de nous ! Encore faut-il avoir le budget... 299 €.

AVIS AUX BIKEUSES

Le bruit sous un casque de moto peut atteindre 100 dB, et 46 % des motards souffrent d'une perte d'audition. Indispensables : les bouchons en mousse qui temporisent le bruit de la circulation sans le couper complètement.

Acouphènes, je ne les laisse pas s'installer

Sifflements, carillons, bourdonnements... lorsqu'on est la seule à les entendre, il s'agit d'**un dysfonctionnement de l'oreille interne :** abîmée, celle-ci envoie de mauvaises stimulations nerveuses au cerveau, qui les perçoit comme un son. Ces acouphènes peuvent apparaître suite à un traumatisme sonore (concert, alarme, explosion...), une poussée de tension artérielle, de diabète, une otite, voire sans cause identifiée. S'ils disparaissent souvent spontanément, 10 % des gens se retrouvent très gênés au quotidien, avec des problèmes d'anxiété, de sommeil, de fatigue.

La parade : consulter rapidement si l'acouphène dure au-delà de 3/4 jours, car il est encore temps de prendre des médicaments corticoïdes et vasodilatateurs qui vont aider les cellules auditives agressées à se réparer et permettent dans la ►

PHOTOS: SHUTTERSTOCK.COM

Tous droits de reproduction réservés

avantages

PAYS :France
PAGE(S) :79-81
SURFACE :277 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :440373
JOURNALISTE :Laura Chatelain

► 1 octobre 2019 - N°373

plupart des cas de stopper les bourdonnements. Si on attend, l'acouphène risque d'être mémorisé par le cerveau. Le traitement sera plus long car il faut alors pousser notre cortex à masquer le bruit parasite, comme il sait très bien le faire pour d'autres sons (battements du cœur, mastication...). On se dirige vers une consultation spécialisée dans les acouphènes qui réunit différents pros pour s'attaquer au problème *(afrepa.org)*. Et pour gérer l'anxiété importante due à ces bruits parasites, plusieurs thérapies « douces » ont fait leurs preuves, dont la sophrologie et les thérapies comportementales et cognitives.

Baisse d'audition, je ne fais pas la sourde oreille

Si 16 % des Français touchés par une baisse d'audition ont moins de 45 ans**, c'est surtout l'âge qui abîme notre ouïe. Les premiers bugs apparaissent généralement entre 45 et 50 ans : **difficultés à suivre une conversation dans les endroits bruyants, proches qui se plaignent du volume trop élevé de la télé, impression que les autres n'articulent pas... C'est la presbyacousie.** Les cellules les plus fragiles, qu'on a tendance à perdre en premier, sont celles de l'aigu, utiles pour entendre les sons entre 4000 et 8000 Hz. Une conversation dépassant rarement les 2000 Hz, on peut donc très bien avoir une perte auditive qui dure depuis un moment sans s'en rendre compte. Pour en avoir le cœur net, on fait tester gratuitement notre audition chez un audioprothésiste (sur rendez-vous). À l'aide d'un audiogramme, celui-ci vérifie si on entend bien sur les différentes fréquences. Pour obtenir un diagnostic précis, notamment sur la cause de la perte auditive, direction l'ORL pour des examens plus poussés.
La parade : s'appareiller. Entre les modèles intra-auriculaires, quasi invisibles, et les contours d'oreilles qui se fondent dans la couleur de nos cheveux, les aides auditives se font de plus en plus discrètes. Mais aussi de plus en plus perfectionnées : restitution des sons à 360° pour mieux interpréter l'environnement, recharge sur secteur qui permet de se passer de piles, connexion Bluetooth avec le téléphone portable, la télévision... De vraies prouesses high-tech qui permettent de gagner en qualité de vie.

Un bouchon ? Je débloque la situation

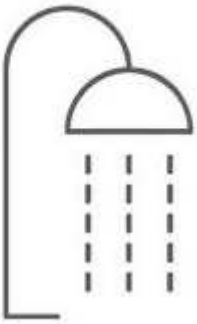
Il se forme à partir de cérumen naturellement secrété pour protéger l'oreille. **Celui-ci gonfle à cause de l'eau de la douche ou de la baignade, ou de la pression suite à un vol en avion.** Il peut aussi être causé par un abus de Coton-Tige : en plus d'être peu écolo, ce dernier pousse le cérumen à s'accumuler au fond du conduit auditif. Logique donc qu'on soit plus souvent victime de bouchons lorsqu'on a un conduit étroit, qu'on passe beaucoup de temps à la piscine ou qu'on utilise des oreillettes.
La parade : on ne cède surtout pas aux sirènes des méthodes « agressives » pour l'oreille, qui consistent à enfoncer un objet (Coton-Tige ou allumette). On oublie aussi les bougies auriculaires *(bougies Hopi)*, inefficaces et dangereuses. Il existe des produits adaptés et hypersimples à utiliser pour dissoudre le bouchon *(Cérulyse ou eau oxygénée à 3 %)* : on incline la tête, oreille vers le haut, on verse quelques gouttes et on laisse agir au moins 1 min, en gardant la position et en massant le cartilage à la base de l'oreille. On penche ensuite la tête de l'autre côté pour laisser s'écouler le liquide et le cérumen. À renouveler 2 ou 3 fois par jour. Si ça ne passe pas au bout de 5/6 jours, on file chez l'ORL, équipé pour l'extraire sans dégâts. En prévention, l'idéal est de nettoyer une fois par semaine ses oreilles avec un spray auriculaire à base d'eau de mer *(Audispray, Audiclean, Physiomer...)*.

Tout (doux) pour la musique

Dans les transports, dans la rue ou en faisant du sport, 20 % d'entre nous ont le casque vissé sur les oreilles pendant, en moyenne, 1 à 2 h par jour. **Mais comme les écouteurs**

ÇA GRATTOUILLE ? J'AGIS !

À cause de l'humidité qui stagne après la douche ou d'un nettoyage trop zélé, des plaques d'eczéma peuvent apparaître à l'intérieur ou derrière les oreilles. Celles-ci sont également une zone de prédilection pour le psoriasis. Pour limiter rougeurs et démangeaisons, on essaye les bouchons d'oreilles sous la douche, et on utilise un petit morceau de mouchoir en papier roulé en cornet pour nettoyer et sécher. Si ça grattouille plutôt sur le lobe de l'oreille, on pense à une allergie de contact avec les boucles d'oreilles, même si les modèles fantaisie contiennent désormais de moins en moins de nickel. Et si le problème se répète, direction l'allergologue pour tester sa réactivité aux divers métaux. Dans tous les cas, appliquer 2 ou 3 fois par jour une pommade dermo-corticoïde (type crème hydrocortisone en vente libre : *Onctose et génériques)* pour favoriser la cicatrisation. Au soleil, on n'oublie pas de tartiner aussi nos oreilles de crème solaire, car les cancers de la peau se développent souvent à cet endroit lorsqu'il n'est pas bien protégé.



Tous droits de reproduction réservés

avantages

PAYS :France
PAGE(S) :79-81
SURFACE :277 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :440373
JOURNALISTE :Laura Chatelain

► 1 octobre 2019 - N°373

couvrent mal le bruit ambiant, on a tendance à (trop) monter le volume. Sans parler des salles de concerts où le son dépasse souvent les 105 dB fixés par la loi, et même les 115 dB près des enceintes, ce qui entraîne un risque d'acouphènes, voire de séquelles auditives.

La parade : s'offrir un casque audio bien englobant pour écouter de la musique dans les transports. A contrario, il faudra l'enlever dans la rue pour pouvoir entendre les bruits de la circulation et prévenir les accidents. À la maison, on se connecte plutôt à une enceinte. Dans tous les cas, il faut se ménager des pauses silence : 5-10 min toutes les heures ou 15 min au bout de 1 h 30. Pour se protéger, on ne dépasse pas les 20 h d'écoute par semaine, toujours à volume raisonnable. En concert ou lors d'un festival, on utilise systématiquement des bouchons avec filtres acoustiques, qui restituent bien le son *(Fidelity er20, Acoufun ; PartyPlug, Alpine ; Xperience Music, Blox)*. ■

© STOP PAN 2019 • TERRORIUX SERRA, PHOTOS ISTOCK ET SHUTTERSTOCK.COM

EN AVION, JE RÉSISTE À LA PRESSION

Les oreilles systématiquement bouchées à l'atterrissage ? Pour prévenir un traumatisme (qui peut être douloureux), on rééquilibre naturellement la pression en mastiquant un chewing-gum ou un bonbon, en bâillant ou encore en buvant un verre d'eau pour déglutir. En cas de rhume ou d'otite, on consulte un médecin avant le départ : il pourra prescrire des anti-inflammatoires pour limiter la douleur et l'encombrement des trompes d'Eustache, voire des vasoconstricteurs qui, en rétractant les muqueuses, faciliteront (un peu) la compensation.

Merci au Dr Stéphane Lacher-Fougère, ORL, spécialiste des acouphènes, au Dr Didier Bouccara, médecin ORL, secrétaire général adjoint de l'association JNA (Journée nationale de l'Audition), et au Dr Mathilde Fusade, dermatologue allergologue.

Tous droits de reproduction réservés