

Puy-de-Dôme → Actualité

SANTÉ ■ Que faire pour atténuer ces bruits continus ou intermittents dans la tête ou dans les oreilles ?

Acouphènes : « La sophrologie est utile »

Dans 95 % des cas, les acouphènes ne présentent aucune gravité. En revanche, ils nuisent fortement à la qualité de vie et de sommeil. S'il n'y a pas de traitement, il est possible d'atténuer ces bruits pour les rendre plus supportables.

Cécile Bergougnoux
cecile.bergougnoux@centrefrance.com

Un quart des Français a déjà eu des acouphènes mais la moitié ne consulte pas, convaincus qu'il n'y a pas de traitement !

Pourtant, des méthodes douces peuvent aider à apaiser ces sons envahissants. Christelle Ravit-Vergès, sophrologue professionnelle spécialisée dans la prise en charge des acouphènes et des troubles du sommeil, membre du réseau proximité acouphènes et trésorière du syndicat des sophrologues professionnels, le vérifie quotidiennement dans ses cabinets de Puy-Guillaume et Clermont-Ferrand.

■ **Qu'appelle-t-on acouphènes ?** Ce sont des bruits entendus dans l'oreille ou dans la tête. Ils sont permanents ou intermittents.



SANTÉ. Christelle Ravit-Vergès est sophrologue professionnelle, spécialisée dans la prise en charge des acouphènes et des troubles du sommeil. PHOTO HERVÉ CHELLÉ

Et leur intensité varie.

■ **Quelles sont les causes de leur apparition ?** Elles sont multiples. Une maladie ou un traumatisme sonore. Mais aussi un choc émotionnel, certains médicaments. Ils peuvent apparaître plusieurs semaines après. Généralement, c'est l'oreille interne qui est touchée. Mais des troubles hormonaux, métaboliques, vasculaires ou d'hypertension peuvent aussi provoquer des acouphènes.

■ **Comment les faire disparaître ?** On ne peut pas. Les patients repartent en général de chez l'ORL assez démunis. Et désespérés.

■ **Pourtant certains commentent à vous adresser des patients ?** Tout à fait, la

sophrologie, réalisée par un professionnel, permet d'établir un bilan sensoriel, de donner des outils pour baisser le son, l'intensité, pour travailler « l'habituatation ». Après six séances, le nouveau bilan permet de visualiser les résultats. Psychologiquement, c'est important. ■

➔ **Pratique.** Retrouvez la liste des sophrologues formés sur reseau-sophrologues-acouphenes.com/annuaire-des-sophrologues-bis

22^e Journée nationale de l'audition jeudi 14 mars

59 % des personnes en activité professionnelle se disent personnellement gênées par le bruit et les nuisances sonores sur leur lieu de travail.

Ajoutez que deux Français sur trois n'ont jamais fait de bilan complet de leur audition et que les mécanismes de l'audition demeurent encore trop oubliés de l'hygiène de santé des Français. Pourtant, ils font partie du capital santé à entretenir. Et vous aurez compris pourquoi, depuis vingt-deux ans, l'association JNA sensibilise le public et les responsables politiques et sociaux à la préservation et à la conservation de cette fonction. L'association lance régulièrement des alertes concernant le public jeune et l'écoute de musique amplifiée, les loisirs et les travaux en milieu bruyant sont particulièrement visés.

La Journée nationale de l'audition est chaque

année l'occasion de mettre en avant le concept de santé auditive.

Les rendez-vous

Dans le Puy-de-Dôme, les audioprothésistes se mobilisent jeudi pour recevoir et informer le public. Des professionnels proposent des interventions dans les entreprises dans un but de prévention. À l'Espace info jeunes à Clermont-Ferrand, une distribution de bouchon d'oreilles accompagnera une sensibilisation sur les effets néfastes du bruit et les moyens de s'en protéger. À la Mutualité française du Puy-de-Dôme, il sera possible de faire son bilan auditif. L'association Malentendants 63 propose six interventions pour faire le point sur les solutions médicales et paramédicales notamment (le 16 mars).

Tout le programme sur www.journee-audition.org ■

Les grands succès de Marie de Palet !

Enfin en poche !

TF1
LE13H
 diffusera le portrait de cette femme d'exception entre le 11 et le 14 mars.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email :

Bon à retourner accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de Centre France Boutique à :

CENTRE FRANCE BOUTIQUE - CS 10059
38291 SAINT-QUENTIN FALLAVIER CEDEX

Ces ouvrages sont également disponibles chez votre libraire et sur centrefranceboutique.fr

Je commande le ou les ouvrages suivants :

Les brumes du Causse, 10,9x17,8 cm ...	8,50€ x	=	€
La Demoiselle, 14x22,5 cm	13,90€ x	=	€
Amandine, 10,9x17,8 cm	8€ x	=	€
Tistou, 10,9x17,8 cm	8,50€ x	=	€
Le Village retrouvé, 10,9x17,8 cm	9€ x	=	€
Sidonie des Bastides, 10,9x17,8 cm	8,50€ x	=	€
Le Sentier aride, 10,9x17,8 cm	9€ x	=	€
Participation au frais d'envoi	7 €		

Frais d'envoi offerts à partir de 30€ d'achat.

TOTAL DE MA COMMANDE €

MDP15B 000000020503 591476