

## **7 réflexes pour éviter d'avoir des acouphènes (ou ne pas aggraver les vôtres)**

Chère lectrice, cher lecteur,

J'aimerais partager avec vous 7 réflexes pour bien prendre soin de vos oreilles.

Certains vous sembleront peut-être évidents, mais on a souvent tendance à les oublier.

Je mets par exemple en garde contre l'utilisation des cotons-tiges (vous verrez que je conseille une technique plus sûre pour nettoyer vos oreilles).

Ces réflexes concernent autant les personnes qui ont des acouphènes (et qui ne veulent pas les aggraver) que ceux qui ne veulent pas en avoir.

### **1) Ne faites pas cette erreur avec les boules Quies**

Les boules Quies pour aller à un concert, voyager en avion, ou même aller au cinéma, c'est indispensable (il existe des protections adaptées à chaque utilisation). Mais attention, vous ne devez les porter que ponctuellement, sous peine d'aggraver vos acouphènes !

En portant trop souvent des boules Quies, vous vous isolez du son et vos oreilles pourraient se fragiliser. Le cerveau a besoin d'entendre des sons tout le temps sous peine de générer de nouveaux sons lui-même.

Les personnes dont la tolérance au bruit est diminuée doivent donc plutôt veiller à s'entourer d'un léger fond sonore pour aider le cerveau à se réhabituer aux sons quotidiens.

### **2) Écoutez de la musique avec un casque ouvert**

Pour écouter de la musique, privilégiez un casque ouvert qui n'isolera pas des bruits extérieurs, car le cerveau a besoin de les entendre.

Si vous préférez les écouteurs, réglez le volume sonore aux trois-quarts du maximum (fixé à 100 dB sur la majorité des modèles de baladeurs) et pensez à faire des pauses toutes les 15 minutes pour permettre à vos cellules de récupérer.

### **3) Prenez ces compléments en cas de « stress sonore »**

Quand vous savez que vous serez soumis à un stress sonore important (un concert par exemple), prenez du N-acétylcystéine (ou NAC), à raison de 600 mg, une heure avant l'exposition, puis, si possible, toutes les 3 heures pendant l'exposition, en association à du magnésium<sup>[1]</sup>.

Après l'exposition, vous pouvez coupler la NAC à du ginkgo biloba<sup>[2]</sup>. Attention, le ginkgo n'est pas compatible avec certains médicaments, notamment les anticoagulants. Si vous avez un doute, parlez-en d'abord à votre médecin.

### **4) Évitez les endroits fermés et bruyants**

Dans les endroits confinés, les bruits sont particulièrement fatigants pour les oreilles.

S'il y a de la musique, ne vous approchez pas des haut-parleurs, et encore moins si vous avez bu de l'alcool : son effet anesthésiant empêche les réactions normales de protection de vos oreilles.

### **5) Méfiez-vous de ces médicaments**

Certains médicaments sont dits « ototoxiques », cela signifie qu'ils sont toxiques pour les structures internes de l'oreille.

C'est le cas par exemple de l'aspirine, l'ibuprofène ou encore certains antibiotiques et diurétiques. En cas de doute, demandez à votre médecin.

### **6) Faites faire de la relaxation à vos oreilles**

Relaxez votre oreille grâce à des bruits de nature, très riches en harmoniques.

Des sites proposent gratuitement de générer des ambiances naturelles à mixer selon vos envies, comme : [www.noisli.com](http://www.noisli.com) (simpliste, mais rapide à utiliser).

### **7) Arrêtez d'utiliser des cotons-tiges (faites plutôt ceci à la place)**

Les cotons-tiges ne font que pousser le cérumen vers le tympan. Certaines personnes ressentent parfois une nette amélioration de leurs acouphènes rien qu'en supprimant l'utilisation des cotons-tiges.

Pour bien nettoyer vos oreilles, voici une solution plus sûre :

- Faites chauffer un peu d'huile d'olive ou de sésame bio au bain-marie (37 ou 38 °C max)
- Penchez la tête et faites-en couler un peu dans votre oreille (vérifiez bien la température avant !)
- Laissez agir une à deux minutes. L'huile ainsi chauffée va diluer l'excès de cérumen.
- Penchez la tête de l'autre côté et laissez toutes les impuretés s'évacuer. Nettoyage à effectuer une fois par semaine.

Ces sept conseils vous aideront à préserver vos oreilles encore de longues années. Ce sont des réflexes de base que tout le monde devrait adopter pour éviter d'avoir des problèmes auditifs (ou de les aggraver).

Et si vous en connaissez d'autres, vous pouvez les partager avec la communauté en [cliquant ici](#).

Merci et à bientôt !

Amicalement,

Florent Cavalier

PS. Si vous avez manqué la grande conférence de Denys Coester sur les acouphènes, vous pouvez la revoir

Vous y retrouverez de nombreux conseils et une méthode inédite pour soulager vos oreilles...

<https://paid.santenatureinnovation.info/dca01-87-webinaire-replay/?source=SNI38590020&base=647&campaignId=736556&segmentId=738523&shootId=772044>