

Acouphènes - il n'y a pas que les bruits blancs, il y a aussi les bruits... roses

Chère lectrice, cher lecteur,

Je continue de recevoir de nombreux messages de votre part. Merci beaucoup pour vos témoignages !

Sachez que vous n'êtes pas seul à souffrir d'acouphènes. Plus de 50'000 personnes suivent cette série de lettres dans l'espoir de trouver des solutions contre leurs acouphènes.

Et après mes premiers messages, beaucoup m'écrivent pour me dire qu'ils ont enfin retrouvé l'espoir de soulager leurs acouphènes.

J'aimerais partager avec vous ce message rempli d'espoir que j'ai reçu hier d'une lectrice :

« Je souffre d'acouphènes depuis 2 ans. J'ai perdu 20% sur chaque oreille à l'audiogramme. Je précise que j'ai un travail propice à ce genre de problème mais je suis très bien protégé grâce à un casque anti-bruit, etc. J'ai l'impression qu'il y a une habitude : je suis moins gêné depuis quelques mois. J'ai commencé de la sophrologie et de la méditation de pleine conscience. J'espère aussi que vos solutions, Mr. Cavalier, vont aussi m'apporter beaucoup de bien. En vous remerciant, je vous ferai part de mon évolution. Bien cordialement. »

C'est vrai que je fais tout mon possible pour vous proposer des solutions utiles. Mais dans tous les cas, je ne fais que partager le fruit de mes recherches... et c'est vous-même qui agissez sur vos acouphènes.

Vous vous impliquez depuis plusieurs jours. Vous lisez mes messages. Vous avez décidé de ne pas rester passif et de mettre toutes les chances de votre côté pour lutter contre vos acouphènes.

Vous pouvez déjà être fier du chemin parcouru. Je vous souhaite de tout cœur d'aller jusqu'au bout de votre effort... **et de vous libérer enfin des bruits qui vous hantent !**

Dans mon dernier message, nous avons vu comment l'alimentation pouvait jouer un rôle clé dans la lutte contre les acouphènes.

Aujourd'hui, nous allons aborder le deuxième pilier contre les acouphènes.

« Déshabitez-vous » de vos acouphènes

Vous avez sans doute déjà entendu parler des bruits blancs.

Ils sont connus depuis les années soixante et permettent de ne plus entendre les bruits parasites (comme les acouphènes).

Un bruit blanc est la synthèse de toutes les fréquences audibles (entre 20 Hz et 20 000 Hz).

C'est donc un son continu et d'intensité régulière qui ressemble au grésillement d'une antenne de télévision.

Le but est d'exposer le patient à ces sons de manière régulière afin de « désorienter » le cortex auditif qui ne perçoit plus la différence entre les bruits blancs et l'acouphène.

Le cerveau s'habitue à ce bruit de fond qui finit par échapper à la conscience.

Ainsi ce dernier se retrouve masqué par les fréquences des bruits blancs. Le cerveau est moins stimulé et les acouphènes se banalisent peu à peu, ce qui diminue leur perception.

Mais attention, la plupart des « bruits blancs » qu'on trouve sur Internet n'en sont pas vraiment. Les vrais bruits blancs sont très stridents et assez désagréables à l'oreille.

Je n'ai trouvé que celui-ci sur Youtube, qui diffuse 1 heure de bruits blancs non-stop : <https://www.youtube.com/watch?v=IMThO1Nq-f0&t=1s>

Vous pouvez utiliser ces bruits pour remplir les moments de silence, par exemple le soir quand vous vous retrouvez seul à la maison, afin de masquer vos acouphènes.

Pensez à les écouter le plus souvent possible, car ils « déshabituent » peu à peu votre cerveau des acouphènes.

Avec le temps, vous devriez les entendre de moins en moins.

Mais connaissez-vous les bruits... roses ?

Le bruit blanc n'est pas le seul à être utile en cas d'acouphènes.

Il y a aussi les bruits... roses.

Les bruits roses sont beaucoup moins connus (et malheureusement, les bruits roses de qualité sont rares sur Internet).

Et c'est bien dommage, car ils sont à mon avis **plus intéressants que les bruits blancs**.

Techniquement, la différence entre un bruit rose et un bruit blanc est que le premier décroît avec les fréquences alors que le second reste constant (désolé, c'est un peu technique).

Ils possèdent ainsi une tonalité plus grave et sont plus adaptés à la perception humaine.

C'est un son équilibré et relaxant, contrairement au bruit blanc qui, lui, paraîtra aigu, strident et maigre. On peut le comparer au **bruit de la pluie qui tombe**, ou à celui d'une cascade.

Une étude a démontré que l'exposition à ce type de sons améliorerait la qualité du sommeil et la mémoire des participants^[1].

Mais attention, comme les acouphènes naissent suite à une exposition prolongée à une fréquence fixe...

L'idéal serait d'utiliser un fond sonore à base de bruits roses, mais en constante évolution pour éviter de créer d'autres acouphènes (je vous en reparlerai dans un message ultérieur).

Lavez vos oreilles avec des sons

Ces « thérapies sonores » permettent de « laver » vos oreilles des bruits parasites.

Elles sont couramment utilisées chez les personnes souffrant d'acouphènes (principalement les bruits blancs)^[2].

Leurs avantages, c'est qu'elles s'associent bien aux autres thérapies et ne présentent pas d'effets secondaires gênants^[3].

En revanche, lorsqu'elles sont utilisées seules, leur efficacité n'est pas optimisée. Il est donc indispensable de les associer à la micronutrition.

Amicalement,

Florent Cavalier