

MOULINETTE**Un autre mal du siècle**

Après le burn out, les maladies du sommeil, voici les acouphènes, ces sifflements ou bourdonnements pouvant être perçus de façon occasionnelle, intermittente ou continue, survenant pendant des périodes de stress : un événement traumatisant, une séparation amoureuse ou une période de fatigue importante. Loin d'être réservés à nos aînés souffrant de surdité ou aux ados accros au hard rock, ils peuvent toucher chacun d'entre nous. Ils constituent un autre syndrome d'épuisement professionnel. Un mal de plus dans notre société toujours plus speedée.

JOURNÉE DE DÉPISTAGE DU DIABÈTE, DIMANCHE

PRÉVENTION SANTÉ. Le Lions club Moulins Anne-de-France. Le Lions club Moulins Anne-de-France organise, avec l'association Lider Diabète et l'Institut de formation en soins infirmiers de la Croix-Rouge de Moulins, une journée de dépistage anonyme et gratuit du diabète de type 2, fléau de notre société. L'opération aura lieu dimanche 2 avril, de 10 heures à 18 heures, sous un chapiteau, à l'angle de la Place d'Allier et de la Place du Four. Un médecin sera présent sur place pour conseiller et orienter les personnes dépistées à risques vers leur médecin traitant (photo d'archive Séverine Trémodeux). ■

Moulins → Vivre son agglo

SANTÉ ■ La spécialiste des acouphènes et de l'hyperacousie sera au Salon Santé & Émotions, samedi

« Il faut s'écouter, connaître ses limites »

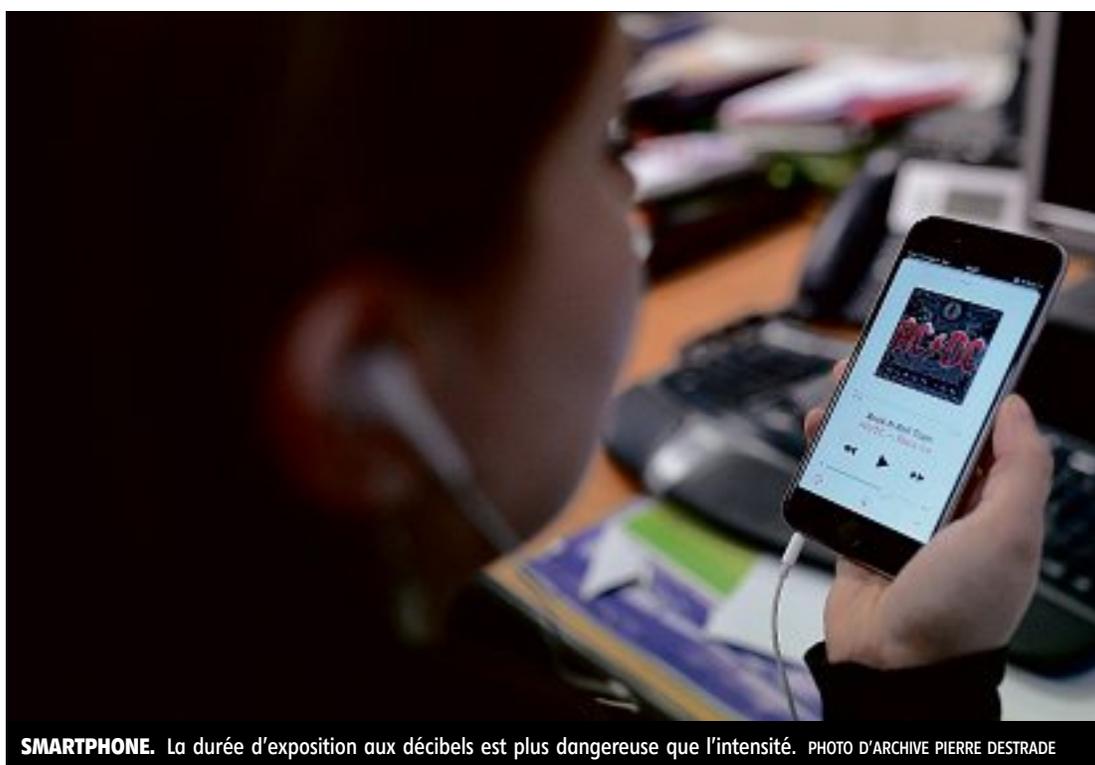
Comment venir à bout des acouphènes ? La sophrologue Patricia Grévin, invitée du Salon Santé & Émotions donne des clés pour s'en sortir.

Ariane Bouhours
ariane.bouhours@centrefrance.com

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).

■ **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.



SMARTPHONE. La durée d'exposition aux décibels est plus dangereuse que l'intensité. PHOTO D'ARCHIVE PIERRE DESTRADE

■ **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 déliels 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.

■ **Que faire, 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

PRATIQUE**SALON SANTÉ & ÉMOTIONS**

Organisé par l'Amacs en Bourbonnais, samedi 1^{er} et dimanche 2 avril, de 10 heures à 18 heures, salle des fêtes de Moulins, avec une trentaine de professionnels. Entrée gratuite.

CONFÉRENCES

"Et si la solution passait par l'émotion", samedi 1^{er} avril à 15 h.
« Je aime, je parraine, je protège », un regard décalé sur la maladie d'Alzheimer par Anne de Peuffelhoux, dimanche 2 avril, à 15 h.

ET AUSSI

Ateliers et miniconférences à thèmes : burn out, sophrologie pour ados...

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.



« Pour guérir, il ne faut pas s'isoler du bruit, mais vivre normalement ».

PATRICIA GRÉVIN Sophrologue, spécialiste des acouphènes

La Montagne a réuni ses correspondants

HIER SOIR. C'est une tradition respectée ! Tous les ans, La Montagne réunit les correspondants travaillant au quotidien pour l'édition de Moulins. Ils étaient ainsi plus d'une vingtaine à être présents dans les locaux de l'agence situés 7, avenue Théodore-de-Banville à Moulins. L'occasion notamment d'un échange fructueux avec Catherine Gréau, responsable du réseau des correspondants pour le groupe Centre France.

**ÉCHOS D'AGGLO****AVERMES** ■ Prochaine rando de l'ARA

L'ARA (amicale des randonneurs avermois) organise samedi 1^{er} avril, le circuit du Plessis, une randonnée d'environ 12,5 km à Saint-Léopardin-d'Augy. Départ à 13 h 30, à Isléa, ou à 14 heures, place de l'Église à Léopardin-d'Augy. Ravitaillements assurés, prévoir son eau. Randonnée à allure libre, ouverte à tous. Participation de 2 € demandée aux non licenciés, 3 € pour les couples. Covoiturage possible au départ d'Isléa. Renseignements et contact au 06.20.51.51.26 ou par mail à claudettecantat@orange.fr ou au 06.83.07.79.36. ■