

Acouphènes et transports

Les acouphènes peuvent-ils augmenter lors de l'usage des transports en commun (avion, TGV...) ?

Voilà les beaux jours ! C'est l'occasion de voyager !

Mais pour cela il faut, chers amis acouphéniques, bien souvent se déplacer en transport en commun notamment en TGV ou en avion.

Ces moyens de transports, sont motifs d'anxiété pour les personnes souffrant d'acouphènes, et d'angoisse pour celles souffrant d'hyperacousie.

Le stress du départ

Nous sommes nombreux à avoir noté que nos acouphènes ont tendance à être plus présents dans certaines circonstances (fatigue, stress, soirée bruyante etc.). Un départ en vacances est générateur de stress et de fatigue. Il y a d'abord l'angoisse du départ : il faut limiter le nombre de bagages et donc ne rien oublier (cela veut dire par exemple ne pas oublier ses médicaments, les piles pour l'appareil auditif, les ordonnances...) mais aussi penser à fermer le gaz avant de partir... il faut être à l'heure, ne pas partir au dernier moment !

L'aéroport, la gare,

Arrivé à l'aéroport (ou dans des grandes gares) on se retrouve généralement dans un endroit très bruyant, où il faut souvent attendre debout. On passe devant des batteries de comptoirs où il faut répondre aux questions des hôtesses... il faut comprendre ce que l'on nous dit (ce qui n'est pas simple pour certains d'entre nous compte tenu de l'environnement sonore). Tout cela est facteur de stress, de fatigue. Il n'est donc pas anormal que nos acouphènes se manifestent lors de ces occasions. Surtout que le stress peut être augmenté par l'appréhension de monter dans l'avion ce qui est assez courant et n'est pas propre aux personnes souffrant d'acouphènes :

« Chez Air France on chiffre à 40 % la proportion de passagers d'un avion à ne pas être rassurés » (Le Monde du 20 mai 2010).

Il y a aussi dans l'avion (ou le TGV) le bruit et les problèmes de pression.

Le bruit

Dans le TGV, et plus encore dans l'avion on est soumis à un bruit continu (qui peut dépasser 80 dB dans l'avion). On recommande souvent dans cette revue aux personnes intolérantes aux bruits de ne pas se surprotéger et de ne pas abuser des bouchons d'oreille.

Prendre des bouchons d'oreilles dans l'avion est un bon réflexe pour ceux qui souffrent du bruit. Un petit bouchon en mousse est largement suffisant (sur les longs courriers utilisez les écouteurs avec modération... le bruit de l'avion dépassant 80 dB, vous risquez de mettre le son bien plus fort pour entendre...).

La dépressurisation

La pressurisation en vol peut être équivalente à ce que l'on rencontre entre 1 200 et 2 500 mètres. Rien de dramatique. Le problème se pose lors de la descente, soit environ une heure avant l'atterrissage. Les variations de pression peuvent entraîner de désagréables sensations d'oreilles bouchées. Il existe plusieurs pour remédier à cela :

déglutir, bailler. Un bon moyen consiste à mâcher (du chewing-gum par exemple). Si cela ne vous semble pas suffisant, vous pouvez acheter avant le départ des bouchons spéciaux vendus en pharmacie. Ce sont des bouchons* (avec un petit trou) qui vont servir d'amortisseur et vont protéger vos oreilles des brusques changements de pression. Suivez bien les prescriptions. Il est nécessaire de les garder quelques temps après l'atterrissage, au moment où vous êtes de nouveau soumis à une pression « normale ».

Si vous souffrez d'une congestion des voies nasales (rhume) il faut consulter votre médecin généraliste avant le départ. Il pourra vous prescrire les médicaments adaptés. En cas d'otite, il est impératif de consulter.

Ces conseils sont valables pour les TGV. Ceux qui ont l'habitude de partir de la Gare de Lyon connaissent ces passages pénibles dans les tunnels où les oreilles se bouchent. Pour éviter ces désagréments, munissez-vous des bouchons mentionnés ci-dessus*.

La déshydratation

L'air conditionné produit souvent un air sec. Il est donc recommandé de monter à bord avec de l'eau.

Attention, dans les aéroports, les produits liquides sont confisqués du fait de mesures de sécurité (pensez à prendre vos ordonnances si vous transportez des médicaments liquides sur vous – Rivotril® en gouttes par exemple). Vous pourrez cependant acheter des bouteilles d'eau dans les salles d'attente une fois passés les contrôles de sécurité, et ensuite boire à votre soif dans l'avion (il est recommandé de boire lentement). Pensez à garder quelque chose à boire pour la phase de descente, cela vous aidera à déglutir.

Nos conseils :

Un voyage procure du stress, pensez à régulièrement vous détendre, à lâcher prise... Si vos acouphènes se manifestent sachez que ce n'est pas anormal compte tenu de la fatigue et du stress. Une fois arrivé sur la plage, tout ira mieux !

L'inconfort est donc passager. Il n'y a aucune raison pour que la sensation de gêne liée à vos acouphènes perdure une fois arrivé. Mettez-les de côté, lisez les guides de voyage, prenez un bon roman ou un bon DVD pour le voyage ! Si vous souffrez d'intolérance aux bruits, munissez-vous de bouchons d'oreille pour le voyage.

Si vous souffrez lors des variations de pression, pensez à passer dans une pharmacie pour acheter des bouchons spéciaux*.

Enfin prenez une bouteille d'eau avec vous pour boire quand vous avez soif.

Conclusion

N'hésitez pas à partir en vacances en transport en commun. Vous pouvez avoir des sensations d'acouphènes qui augmentent du fait du stress, du bruit, de la pression de l'air ou de la fatigue. Ces sensations ne sont pas anormales, elles sont passagères. Mettez en place vos propres stratégies pour y faire face, et n'hésitez pas à suivre nos conseils! Bonnes vacances !

*earPlanes®

Dominique Dufournet 2° trimestre 2010
FA 68