

LIVRET CONSEIL
CURE ACOUPHÈNES

CURE THERMALE ACOUPHÈNES

RETROUVEZ TOUS
LES CONSEILS DE
NOS SPECIALISTES
AFIN DE RETROUVER
UN BIEN-ÊTRE AU
QUOTIDIEN !



LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT BLANC

 **amplifon**

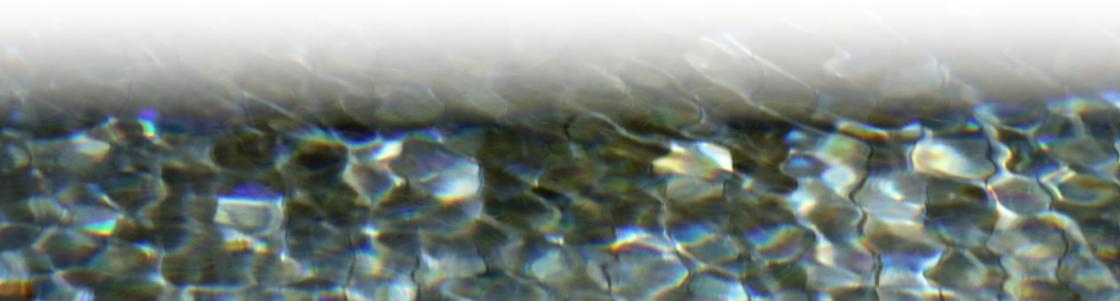


Vous avez bénéficié d'une cure aux Thermes de Saint Gervais car vous souffrez d'acouphènes. L'équipe pluridisciplinaire que vous avez rencontrée tout au long de cette semaine a mis tout son cœur et sa compétence afin de vous accueillir dans les meilleures conditions.

A l'issue de cette prise en charge, nous souhaitons vous prodiguer quelques recommandations et conseils qui ont pour but de vous aider à assurer un retour à votre domicile, dans votre environnement sonore habituel dans d'excellentes conditions.

Au cours de la cure peut-être avez-vous ressenti une amélioration de vos acouphènes. Ils sont moins présents, moins envahissants. Si vous constatez une dégradation de cette amélioration par un renfort de la perception des acouphènes ne soyez pas inquiet, il existe une réelle versatilité de la perception de ceux-ci.

Le retour à une situation plus agréable se fera rapidement si vous respectez les conseils qui vont suivre.



CONSEILS ORL

CONSEILS DU Dr JOUANIN



L'entretien de votre sphère ORL (nez-gorge-oreille) permet d'améliorer votre respiration, la perméabilité et le drainage de vos fosses nasales et des cavités annexes, des sinus mais aussi de la trompe d'Eustache qui relie l'arrière nez à votre oreille. En améliorant la ventilation de l'oreille moyenne vous améliorerez aussi votre audition.

Lavage du nez :

Utilisez une solution tamponnée d'eau salée hypertonique pour chasser les liquides des muqueuses et les décongeler.

Lavage des oreilles :

A l'aide d'une poire à lavage d'oreille, pulvérisez dans vos oreilles une solution d'eau salée à température du corps afin de dégager vos conduits auditifs et d'optimiser vos capacités auditives

L'équipe médicale du service ORL vous a transmis un livret conseil à consulter pour détailler les protocoles de nettoyage.

CONSEILS DU Dr BIGOT



En fin de séjour, vos acouphènes n'ont pas disparu, mais la cure vous a rapidement aidé à mieux les gérer, donc à les supporter.

Vous avez compris l'importance du cercle vicieux psychologique d'aggravation par les traumatismes et les difficultés de votre vie personnelle.

Vous avez pu prendre du temps pour vous analyser et pour comparer votre expérience avec celles des autres et vous rassurer.

A vous à présent de poursuivre le travail initié ici, de mettre en oeuvre les stratégies les plus utiles à votre propre difficulté.

Eviter le silence, approfondir le travail psychologique, optimiser l'appareillage auditif, poursuivre les séances d'ostéopathie ou de sophrologie, débiter une activité sportive adaptée, retrouver l'apaisement du milieu aquatique, voici quelques pistes que vous avez pu explorer.

Nous sommes à vos côtés pour la suite.

Merci pour votre confiance.



CONSEILS AUDIO PROTHÉSISTE

Eviter d'évaluer et d'écouter votre acouphène, vous risquez de rentrer dans un processus de cercle vicieux auto-entretenu.

Eviter dans la mesure du possible les ambiances trop bruyantes (discothèque, concert...)

Eviter les bruits intenses à la fois soudains et/ou sur une longue période comme ceux émis par le matériel de bricolage bruyant (taille haie, perceuse, ...) sinon utiliser dans ce SEUL CAS PRECIS une protection auditive : un casque de bonne qualité.

Eviter le silence complet, enrichissez votre environnement par des sons neutres (radio, télévision, musique, CD de bruits naturels).

Utiliser pour vous endormir si besoin un générateur de bruit d'ambiance, un oreiller sonore diffusant des sons apaisants.

Essayer de ne pas rester isolé, participer à des réunions, des sorties afin de ne vous recentrer sur l'acouphène, pratiquer une activité physique en rapport avec vos possibilités.

Dans le cas où vous ressentiriez une réelle aggravation de votre audition, avec la sensation de ne plus supporter aucun bruit ou une augmentation durable des acouphènes, prenez contact avec un médecin ORL. Si une prise en charge avec des aides auditives vous a été proposée lors de la cure, faites contrôler régulièrement cet appareillage par l'audioprothésiste qui l'a mis en place.



CONSEILS KINÉS

Ces dernières années plusieurs études nous amènent à comprendre que l'acouphène peut avoir des origines multiples. Son apparition est souvent en rapport avec des déséquilibres corporels, ce sont alors des acouphènes somato-sensoriels.

Le bilan spécifique établi par le kinésithérapeute spécialisé durant la cure a permis:

- d'évaluer l'intérêt de procéder à un traitement kiné osthéopathique
- de dépister les causes probables
- d'évaluer leur degré de responsabilité, et dans quel ordre les traiter.

Selon ce bilan spécifique, soyez à l'avenir attentif à vos blocages articulaires, ligamentaires, musculaires et n'hésitez pas à consulter l'un de nos confrères ou à reprendre contact avec nous afin de remettre votre corps dans un équilibre global et permettre d'atténuer les acouphènes d'origine somato-sensorielles.



CONSEILS ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Bouger permet de se concentrer sur autre chose, libère les tensions et modifie la perception des acouphènes.
- Les apnées et les sons atténuent les acouphènes.
- Bien respirer diminue le stress : réaliser 3 fois par jour l'exercice de cohérence cardiaque apportera du bien être.



CONSEILS PSYCHOLOGIE

La consultation psychologique unique a pour but de repérer la place de l'acouphène dans votre vie, son apparition, son évolution, etc...
Aussi, évaluer s'il y a une corrélation avec la dépression.
Enfin, repérer les stratégies d'adaptation que vous avez inventé et développé pour vivre au mieux avec.

CONSEILS SOPHROLOGIE

- Soyez à l'écoute de ce qui se passe en vous.
- Ne vous laissez pas envahir par les pensées négatives.
- Réagissez en contactant un sophrologue proche de chez vous.

CONSEILS DIÉTÉTIQUE

- Manger dans le calme et en prenant son temps (au moins 15 min le matin et 20 min midi et soir)
- Varier toutes les catégories d'aliments : fruits, légumes, viandes, poissons, œufs, différents féculents, différentes laitages/fromages ...etc. La variété est un des points clés de l'équilibre alimentaire.
- Ne pas diaboliser certains aliments mais connaître la modération : deuxième point clé de la diététique
- N'hésitez pas à faire de plus petits repas et intégrer une collation matin et/ou après-midi (en priorité des fruits frais).
- Boire régulièrement sur la journée (par petites quantités mais bien réparties, autour des 1L à 1,5L par jour).



Nous vous remercions pour votre participation,
l'équipe demeure à votre entière disposition pour
échanger à propos de votre expérience. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques au
04.50.47.54.54.



LES THERMES

SAINT-GERVAIS

MONT BLANC

— DEPUIS 1806 —

355, Allée du Docteur Lépinay 74170 SAINT GERVAIS

RENSEIGNEMENTS :

accueilmedical@thermes-st-gervais.fr
Tel : 04 50 47 54 54

WWW.THERMES-SAINT-GERVAIS.COM

