Canicule et acouphènes

Par Dominique Dufournet

Il a fait très chaud l'an dernier au mois de juillet et vous avez été nombreux à nous appeler à cause de la gêne provoquée par vos acouphènes pendant ces périodes de chaleurs extrêmes. Qu'en est-il ? Les fortes chaleurs sont elles un facteur de risque pour vos acouphènes ? Cet article a pour but de vous informer sur les risques qui pourraient toucher plus particulièrement les personnes acouphéniques et quelques mesures utiles à prendre pendant ces périodes de canicules.

Les fortes chaleurs et vos acouphènes

Pour la majorité des acouphéniques, le Professeur Bonfils (service ORL hôpital Georges Pompidou) nous confirme que les fortes chaleurs ne justifient pas de changement de traitement.
L'inconfort, l'oppression ressentis sont générateurs d'un stress qui peut être un facteur aggravant pour l'acouphène. Cependant l'impression d'augmentation d'intensité de l'acouphène ne doit pas vous inquiéter. Elle est temporaire.

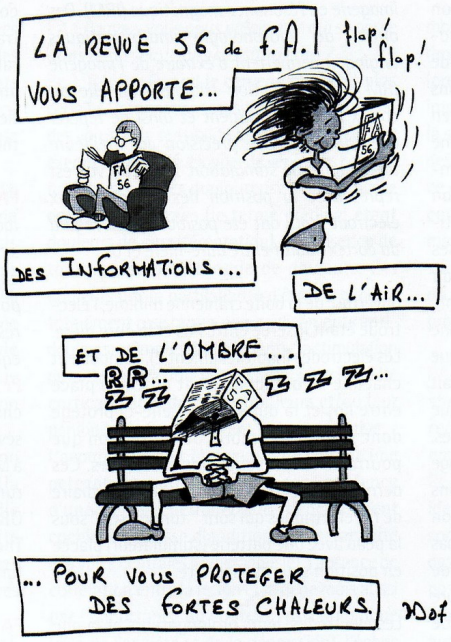
Le cas des malades chroniques

À ce jour aucune étude scientifique connue n'a établi de lien entre les périodes de fortes chaleurs et les acouphènes. Cependant, l'acouphène étant un symptôme, certaines maladies chroniques ainsi que certains traitements au long cours peuvent être facteurs de risque. Nous vous communiquons ces deux conseils donnés par le Ministère de la santé :

- *" Une personne atteinte d'une maladie chronique ou qui suit un traitement médicamenteux est une personne vulnérable, et doit consulter son médecin traitant afin de disposer des conseils nécessaires afin d'adapter éventuellement son traitement "* (1)
- *" Il est important de ne pas prendre de nouveaux médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont en vente sans ordonnance. Sachez que l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur "* (1) (c'est aussi un médicament ototoxique, qui peut provoquer à fortes doses des acouphènes).

Si vous souffrez des fortes chaleurs

Les personnes ayant présenté des difficultés d'adaptation à la chaleur lors de précédentes vagues de chaleur devront être particulièrement vigilantes, et doivent se préparer dès aujourd'hui à l'éventualité de grosses chaleurs cet été en suivant les conseils donnés par les organismes publics dont des dépliants sont mis à votre disposition chez votre pharmacien, à la mairie, les DDASS, ou diffusés dans les médias.



Voici les principaux conseils à appliquer avant l'été, largement inspirés du dépliant de la Ville de Paris

- Évitez que la chaleur pénètre dans votre logement : vérifiez que vos volets ferment bien, que vos stores fonctionnent bien et que vos rideaux isolent bien du soleil.
- Assurez vous du bon fonctionnement de vos appareils ménagers (réfrigérateur, congélateur) et procurez vous (si possible) un ventilateur ou un rafraîchisseur d'air.
- Vous pouvez acheter un brumisateur ou une poche (vessie) à glace chez votre pharmacien.
- Repérez les endroits climatisés ou frais près de chez vous (magasins, cinémas...).
- Vérifiez que vous possédez un thermomètre.
- Enfin conservez les documents distribués par votre mairie pour connaître les numéros utiles à appeler (ex le 3975 pour Paris Infos).

Pendant les périodes de fortes chaleurs :

- Soyez attentifs aux bulletins météo.
- Rafraîchissez vous avec un linge mouillé, un brumisateur, une poche de glace, prenez plusieurs fois par jour une douche ou un bain à une température qui vous procure un rafraîchissement (sans vous sécher).
- Buvez de l'eau ou toute autre boisson non alcoolisée (thé, tisane, jus de fruit...) même si vous n'avez pas soif (environ 1 litre à 2 litres par jour), mangez de préférence des soupes et des légumes suffisamment salés (2), consommez des laitages, des fruits, des glaces...
- En journée protégez-vous de la chaleur en fermant vos volets, vos fenêtres, vos stores et/ou rideaux côté soleil, la nuit ouvrez les fenêtres, aérez dès qu'il fait assez frais.
- Préférez sortir le matin ou en fin d'après-midi.

Bon été à tous ! On souffre moins de la canicule au bord de la mer qu'au milieu des villes. Mais en été il y a moins de monde sur les trottoirs que sur les plages... Alors à vous de choisir. ■

(1) www.sante.gouv.fr/canicule
Canicule Info Service (0,12 €/TTC minute) : 0 821 22 23 00
(2) Pour les personnes souffrant du syndrome de Menière, voir avec votre médecin si vous suivez un régime sans sel strict.