

# Gymnastique de la trompe d'Eustache



Nathalie et le poisson chirurgien

J'ai personnellement connu d'énormes difficultés à "passer les oreilles" au début de ma formation de plongeur. Il m'était impossible de descendre au-delà de -3m en apnée. Jusqu'au jour où un moniteur du club m'a donné une liste d'exercices destinés à développer la capacité à ouvrir volontairement les trompes d'Eustache. Un mois après avoir commencé cette gymnastique, j'effectuais une apnée à -20m. Sans commentaires...

Voici donc une suite d'exercices d'entraînement à la BTV (Béance Tubaire Volontaire). C'est la méthode la plus douce pour "passer les oreilles".

**Origine du document** : Médecine du sport, Bd st Marcel, Paris.

## ● Instructions générales

- Défaire les colliers et tout ce qui serre le cou.
- Redresser la tête plutôt que la baisser.
- Tenir l'os hyoïde d'une main sans serrer trop fort et se mettre devant une glace afin de voir la pomme d'Adam, ou tenir un miroir dans l'autre main (*NDLR : L'os hyoïde, c'est le petit os qui tient la pomme d'Adam*).
- Les exercices sont à faire de préférence le matin au réveil, à jeun ; observer un repos de 5 secondes entre les exercices.
- La durée de cette gymnastique est de 1 mois, divisée en 4 périodes d'une semaine.

## ● Exercices de la première semaine

Faire pendant une semaine, tous les matins à jeun, ces exercices trois fois, lentement, en observant entre chaque exercice un repos de 5 secondes.

### A. Exercices avec la langue

1. Bouche grande ouverte, tirer la langue en avant de façon à toucher, avec la pointe de la langue, votre menton. Puis, toujours bouche grande ouverte, ramener la langue loin en arrière en laissant la pointe de la langue sur le plancher de la bouche. Pousser en arrière et en bas la base de la langue. Contrôler l'abaissement de l'os hyoïde qui doit alors être maximum, ainsi que la pomme d'Adam vue dans le miroir.
2. Bouche grande ouverte, mettre l'extrémité de la langue derrière les incisives supérieures et, avec la pointe de la langue, racler le palais vers l'arrière en essayant de toucher la luette.
3. Bouche grande ouverte, l'extrémité de la langue étant appliquée contre les incisives inférieures, sortir au maximum la langue de la bouche, la pointe de la langue restant toujours appliquées contre les incisives inférieures.

### B. Exercices avec la voile du palais

Bouche grande ouverte, langue au repos dans la bouche, pratiquer un mouvement de déglutition s'arrêtant au stade de contraction du voile. Contrôler l'abaissement de l'os hyoïde. Cet exercice, le plus important, est réussi lorsque le début de déglutition provoque une nausée.

### C. Exercices combinés avec des mouvements de la langue et du voile du palais

Bouche grande ouverte, la pointe de la langue appliquée contre les incisives inférieures, l'arrière de la langue étant poussé en bas et en arrière, pratiquer un mouvement de déglutition incomplet, s'arrêtant au stade de contraction du voile. Contrôle de l'efficacité de cet exercice. L'os hyoïde, abaissé par la poussée au bas et en arrière de la base de la langue doit être encore plus abaissé par le mouvement de déglutition incomplet arrêté au stade de contraction du voile.

### ● Exercices de la deuxième semaine

Aux exercices **A**, **B**, et **C**, ajouter :

#### D. Exercices mandibulo - linguo - véliques

Bouche demi - fermée, mâchoire inférieure projetée en avant, l'extrémité de la langue reposant contre les incisives inférieures, la langue sortie au maximum hors de la bouche, faire un mouvement de déglutition incomplet arrêté au stade de la contraction du voile.

#### E. Exercices bouche fermée

Bouche fermée, pratiquer les exercices **B**, **C**, et **D** en insistant tout particulièrement sur l'exercice **B**.

### ● Exercices de la troisième semaine

Pratiquer tous les exercices, mais sur un rythme rapide en insistant particulièrement sur l'exercice **B**, bouche fermée.

### ● Exercices de la quatrième semaine

Faire les mêmes exercices, mais bouche fermée pour **A**, **B**, **C** et **D** en augmentant le nombre d'exercices du groupe **E**, soit bouche fermée :

- 5 fois les exercices **C**, **D** et **E**
- 10 fois l'exercice **B**.

### ● Contrôle de l'efficacité

Pratiquer 2 fois par semaine la manoeuvre de Valsalva (Souffler fortement bouche fermée et nez pincé). Puis effectuer l'exercice **B**, bouche fermée, et apprécier le nombre de contractions du voile nécessaire pour faire disparaître l'impression de plénitude de l'oreille.