

GYMNASTIQUE TUBAIRE

Présentés dans le n° 168 de la revue Subaqua par le docteur Frédéric Di Méglio (médecin ORL, Instructeur national), 5 exercices destinés à améliorer la perméabilité (capacité à s'ouvrir) de la trompe d'Eustache.

1. Exercices de la langue. Il s'agit de mobiliser la base de la langue.

Exercices bouche ouverte puis bouche fermée. Alternativement, tirer la langue le plus en avant possible comme pour toucher le menton, puis la rentrer et la pousser le plus possible en arrière et en bas, en laissant la pointe de la langue sur le plancher de la bouche. Contrôler l'abaissement de l'os hyoïde* et de la pomme d'Adam lors de cet exercice. Balayer le palais et le voile du palais : pour cela, placer la pointe de la langue derrière les incisives supérieures et racler d'avant en arrière le palais comme pour l'essuyer, en essayant de toucher la luette.

2. Exercices du voile du palais. Il s'agit de « relever la luette ». C'est le

plus important des exercices. On a recours à un mouvement de déglutition incomplet s'arrêtant au stade de contraction du voile du palais, sans déglutition de salive. Commencer par des exercices exagérément lents pour sentir les sensations avant de réaliser des contractions du voile rapides et successives qui sont les plus efficaces pour ouvrir la trompe d'Eustache. D'abord bouche ouverte, langue au repos, ébaucher un mouvement de déglutition, sans avaler, en essayant de creuser le voile et de relever la luette. A la limite, une sensation de nausée peut survenir quand ce mouvement est poussé

au maximum. Le contrôle de l'efficacité se fait en vérifiant le déplacement de l'os hyoïde.

3. Exercices de la mâchoire inférieure. Avancer et reculer le plus possible la mâchoire inférieure. Mettre celle-ci alternativement à droite et à gauche.

4. Exercices de la langue et du voile du palais. D'abord bouche

ouverte, la pointe de la langue appliquée contre les incisives inférieures, l'arrière de la langue est poussé en bas et en arrière. Puis 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 de la base de la langue, la langue doit être encore plus abaissée par le mouvement de déglutition incomplet. Même exercice bouche fermée.

5. Exercices de la mâchoire, de la langue et du voile. La pointe de la langue prend appui contre les incisives inférieures, la mâchoire inférieure est projetée en avant, la langue est sortie au maximum hors de la bouche (la pointe toujours appliquée contre les dents). Contracter alors le voile du palais en faisant un mouvement de déglutition incomplet.

Programme

- 1ère semaine : faire chaque jour 5 fois minimum les exercices 1 et 3, bouche ouverte puis fermée et 10 fois minimum les exercices 2.
- 2ème semaine : faire en plus les exercices 4.
- 3ème semaine : faire en plus les exercices 5.
- 4ème semaine : faire seulement les exercices 2, 4 et 5.

* L'os hyoïde est un os en fer à cheval situé à la partie haute du cou, dont vous pouvez sentir les branches horizontales en appuyant au-dessus de la pomme d'Adam. En déglutissant, vous le sentirez bouger.