

Règles hygiéno-diététiques et Acouphènes

Définition : Les acouphènes sont des bruits “parasites”, qui se manifestent dans une oreille (ou les deux) ou dans la tête, sous forme de sifflements, bourdonnements, pulsations, tintements... et cela en l’absence de tout stimulus extérieur.

Causes multiples (à faire apprécier par un médecin ORL):

- Traumatismes acoustiques répétés (musique à très fort volume) ;
- Traumatisme crânien et entorse cervicale ;
- Des dysfonctionnements de la mâchoire;
- Obstruction du canal auditif par un bouchon de cérumen ;
- Atteinte du nerf auditif ou de l’oreille interne causée par la prise à long terme de certains médicaments ;
- Des problèmes de circulations cardiaques (acouphènes pulsatiles) ;
- La maladie de Ménière ;
- Le stress.
- Secondaire à des pathologies de l’oreille interne ou de tumeurs

Compléments alimentaires

- **Mélatonine**

La mélatonine est une **hormone** contribuant au sommeil qui peut être utile chez certains patients acouphéniques. Il est conseillé de prendre 3 milligrammes de cette hormone par jour avant le coucher pour **aider à l'endormissement**.

Cependant, la mélatonine est déconseillée dans le cas des personnes souffrant de dépression.

- **Le zinc**

La prise de zinc permet une **diminution de la sensation sonore des acouphènes**. Il est conseillé d'en prendre 11 milligrammes par jour pour les hommes et 8mg pour les femmes. La durée de la prise de zinc ne doit pas excéder les **deux mois** car celui-ci peut avoir des effets néfastes lorsqu'il est pris en excès. Il est également conseillé d'équilibrer la prise de zinc avec un supplément de **cuivre** (2 mg par jour) pour compenser la diminution de ce dernier dans le sang.

- **Le ginko bilobé**

Le ginko bilobé est une plante venue d'Asie qui est connue pour **accroître le flux sanguin en direction du cerveau**. L'extrait de feuille de ginko ou

EGB 761 a une action antioxydante efficace dans la lutte contre les radicaux libres.

L'aromathérapie

Des huiles essentielles telles que **le citron, la rose, le romarin ou le cyprès** peuvent être d'une grande efficacité chez certains patients acouphéniques.

L'homéopathie

L'homéopathie est une méthode consistant à administrer des remèdes dans des doses infinitésimales.

Dans le cas de patients acouphéniques, l'homéopathe pourra conseiller, entre autres, des doses de Lycopodium, de Calcarea ou de Kalium Carbonicum.

L'alimentation

Pour réduire les acouphènes, il est conseillé de prendre de la **vitamine B, de la vitamine C ou du bêta-carotène**. L'**ananas** peut également être un remède naturel efficace en cas d'acouphènes car il a une action **anti-inflammatoire**. De même, le **gingembre** a une action anti-inflammatoire importante et peut donc être évité. Éviter la prise abusive d'**alcool** (qui exacerbe souvent les acouphènes) et les **boissons excitantes** (café, thé, coca-cola)

La musicothérapie

Selon une étude menée en Allemagne, il est conseillé de faire de la musicothérapie dès le début de la présence d'acouphènes. Des séances de musicothérapie empêcheraient l'acouphène de s'installer dans la durée. La thérapie consiste à **faire écouter au patient la musique qu'il apprécie mais en la diffusant sur la même fréquence** que celle de l'acouphène.

Écouter des bruits blancs, marrons ou roses avant de dormir

Les acouphènes sont souvent encore plus difficilement supportables quand arrive la **nuit** en raison du silence extérieur qui les rend prépondérants. Les patients acouphéniques ont donc souvent du **mal à trouver le sommeil**. Ainsi, il est conseillé d'écouter **des bruits blancs** (sons doux atteignant maximum les 20 hertz) pour **masquer** les acouphènes. Le bruit blanc pourra correspondre, par exemple, au bruit de **la pluie ou de la mer**. Les bruits marron (de maximum 14,4 hertz) et les bruits rose (de maximum 12,6 hertz) sont des sons de basse fréquence qui peuvent également aider à trouver le sommeil. Chaque personne

pourra **juger du bruit** qui lui convient le mieux et le **télécharger sur des sites internet**.

Éviter les sons forts

Les sons forts peuvent **aggraver** l'intensité des acouphènes chez certaines personnes. Il est donc essentiel de veiller à ne pas s'exposer à de hauts volumes afin de ne pas augmenter la gêne sonore. En cas d'exposition inévitable aux sons forts, il est conseillé de **porter des protections auditives** afin de protéger ses oreilles déjà affectées.

Activité physique

Pratiquer une **activité physique** mais également apprendre une technique permettant **d'évacuer ou gérer son stress**

Ostéopathie

L'ostéopathie peut avoir une action sur les acouphènes lorsque différentes structures sont impliquées dans le phénomène des acouphènes et dans ce cas cette technique consiste en :

- De manipulations structurelles : afin de lever les blocages articulaires cervicaux ;
- D'une détente musculaire afin de diminuer les spasmes et ainsi libérer le paquet vasculo-nerveux ;
- D'un relâchement de la gaine viscérale du cou ;
- D'un traitement crânien efficace afin de redonner de la mobilité aux os du crâne et en particulier les temporaux (os qui abritent l'oreille moyenne avec les osselets, l'oreille interne, et le nerf auditif)