

L'ACOUPHÈNE

Par **Bertrand Huchot ND.A., M.Sc.**

S'il est un problème qui, tout en n'étant pas une maladie, est une forte gêne dans la vie de biens des gens, c'est bien l'acouphène.

Ce bruit de fond perturbe la vie de plus de 10% des gens.

Il peut-être intermittent ou continu, dans une ou les deux oreilles.

Le bruit entendu est ressenti différent selon les personnes comme un bourdonnement, un sifflement, un cliquetis, un tintement, un bruit d'eau etc...

Il est à différencier de l'hyperacousie qui est plutôt une perception rendue plus forte que normale d'un bruit.

Les causes des acouphènes ne sont pas toujours claires. Quelque fois, la raison est simplement la présence d'un bouchon de cérumen.

Beaucoup seraient cependant dus au facteur vieillissement, qui s'accompagne souvent d'une perte de l'audition. D'autres sont dus à une surexposition au bruit.

Ils sont aussi des conséquences de certaines maladies comme la maladie de Paget (maladie osseuse), celle de Ménière (elle touche l'oreille interne), voire d'une tumeur au cerveau.

Certains acouphènes ont une origine clairement vasculaire et pourront être présents lors d'hypertension ou d'athérosclérose.

La maladie accompagnant ce symptôme devra bien évidemment être traitée.

L'usage de certains médicaments est également mis en cause: trop fortes doses d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, certains diurétiques en particulier.

Le stress est toujours un élément aggravant de ce phénomène et devra donc être maîtrisé.

De nombreuses techniques, dont celles dites cognitivo-comportementales, aideront la personne à mieux vivre avec ce symptôme.

L'exercice modéré sera aidant.

Hypnose et acupuncture sont d'autres voies de recherche.

Les acouphènes sont la source d'un désordre émotionnel et cette dimension doit être prise en compte.

Des thérapies par le bruit (écoute de «sons blancs», ressemblant à une radio non syntonisée sur une fréquence claire) apportent certains résultats.

Un corps bien nourri permettra d'éviter toutes carences. Certains minéraux, comme le manganèse ou le zinc peuvent être utiles.

Les acides gras essentiels sont intéressants pour leur action vasculaire et anti-inflammatoire.

Évitez les excitants comme le café, le tabac. Comme pour l'hypertension diminuer votre consommation de sel de table.

Du côté des plantes, le gingko biloba pour ses effets sur la circulation périphérique sera efficace dans le cas d'acouphène lié à un problème vasculaire. L'olivier sera à tester également.

Utiliser les avec de la lavande, la mélisse pour leur effet sur le système nerveux.

Tout supplément qui aidera à la santé de l'oreille interne sera un plus.

Autre supplément, l'hormone mélatonine favorisera le sommeil et diminuera la perception des bourdonnements⁽¹⁾.

Dans tous les cas, une bonne hygiène de vie en général ne pourra qu'améliorer votre condition de vie si vous souffrez de ces bourdonnements. Moins de nervosité et d'anxiété sont à rechercher, mais ne recherchez pas forcément le silence absolu, celui-ci risquant de mettre en exergue votre acouphène !

Le premier réflexe est souvent d'espérer une origine vasculaire du symptôme, mais celle-ci n'est pas la plus importante. Vous aurez tout à gagner à explorer d'autres avenues, à vous poser d'autres questions qui pourraient, qui sait, vous amener à un niveau de bien-être supérieur à ce que vous viviez auparavant. Peut-être est-ce le côté positif de ce que vous vivez.

(1). Rosenberg SI, Silverstein H, *et al.* Effect of melatonin on tinnitus, *Laryngoscope* 1998 Mar;108(3):305-10.