

MALADIE DE MÉNIÈRE 04

LA PRÉVENTION

Peut-on prévenir la maladie de Ménière ?

NON. Puisqu'on ne connaît pas la cause de la maladie de Ménière, on ne dispose actuellement d'aucun moyen de la prévenir.

MESURES POUR RÉDUIRE L'INTENSITE ET LE NOMBRE DE CRISES

Médicaments

Certains médicaments prescrits par le médecin permettent de réduire la pression dans l'oreille interne. Parmi ceux-ci figurent les médicaments diurétiques, qui engendrent une élimination accrue de liquides par l'urine. Le furosémide, l'amiloride et l'hydrochlorothiazide (Diazide®) en sont des exemples. Il semble que l'association des médicaments diurétiques et d'une alimentation pauvre en sel (voir plus bas) soit souvent efficace pour réduire les vertiges. Elle aurait toutefois aucun effet sur la perte d'audition et les acouphènes.

Des médicaments vasodilatateurs, qui ont pour effet d'augmenter l'ouverture des vaisseaux sanguins, sont parfois utiles, comme la **bétahistine** (Serc® au Canada, Lectil en France). La bétahistine est très utilisée chez les personnes atteintes de la maladie de Ménière, car elle agit spécifiquement sur la cochlée et est efficace contre les vertiges.

Note. Les personnes qui suivent un traitement par diurétiques perdent de l'eau et des minéraux, comme le potassium. On recommande de veiller à inclure dans son alimentation des aliments riches en potassium, comme le cantaloup, le jus d'orange et les bananes, qui en sont de bonnes sources.

Alimentation

Très peu d'études cliniques ont mesuré l'efficacité des mesures suivantes à prévenir les crises et à en réduire l'intensité. Toutefois, d'après les témoignages de médecins et de gens atteints de la maladie, elles semblent être d'une aide précieuse pour plusieurs.

- Adopter une **alimentation faible en sel** (sodium) : les aliments et les boissons riches en sel peuvent faire varier la pression dans les oreilles, puisqu'ils contribuent à la rétention d'eau. On suggère de viser un apport quotidien de 1 000 mg à 2 000 mg de sel. Pour y parvenir, ne pas ajouter de sel à table et éviter les mets préparés (soupes en sachets, sauces, etc.).
- Éviter de manger des aliments qui contiennent du **glutamate monosodique** (GMS), une autre source de sel. Les aliments préemballés et certains aliments de la cuisine chinoise sont plus susceptibles d'en contenir. Bien lire les étiquettes.

- Éviter la **caféine**, que l'on retrouve dans le chocolat, le café, le thé et certaines boissons gazeuses. L'effet stimulant de la caféine peut aggraver les symptômes, plus particulièrement les acouphènes.
- Limiter également la consommation de **sucre**. D'après certaines sources, une alimentation riche en sucre aurait un impact sur les fluides de l'oreille interne.
- **Manger et boire régulièrement** aide à réguler les fluides corporels. On recommande de manger à peu près la même quantité de nourriture à chaque repas. Même chose pour les collations.

Mode de vie

- **Tenter de réduire son stress**, puisqu'il s'agirait d'un facteur déclencheur des crises. Un stress émotionnel augmenterait le risque de crise dans les heures qui suivent.
- **En cas d'allergies, éviter les allergènes ou les traiter à l'aide d'antihistaminiques**; les allergies pourraient aggraver les symptômes. Certaines études ont montré que l'immunothérapie permettait de réduire de 60 % de l'intensité et de la fréquence des crises chez les personnes atteintes de la maladie de Ménière qui souffraient d'allergies.
- Ne pas fumer.
- Garder un éclairage important durant le jour, et un éclairage léger la nuit afin de faciliter les repères visuels pour prévenir les chutes.
- Éviter de prendre de l'aspirine, sauf avis contraire du médecin, car l'aspirine peut déclencher des acouphènes. Demander conseil également avant de prendre des anti-inflammatoires.