

## METHODES NATURELLES QUI SOULAGENT LA MALADIE DE MENIERE

La maladie de Ménière, communément appelée, la maladie de l'oreille interne, provoque divers symptômes : vomissements, nausées, céphalées et pertes de l'équilibre. Elle génère également des acouphènes provoqués par la pression exercée de surcharge de liquide endolymphatique à l'intérieur de l'oreille interne. Les personnes atteintes par cette maladie, encore trop peu méconnue du grand public et du corps médical, rend leur **vie très invalidante**. Malgré les nombreux traitements médicaux déjà disponibles, aucun pour le moment n'est à ce jour capable de guérir la maladie mais seulement d'en soulager plus ou moins les symptômes. C'est pour cette raison que nous avons décidé dans cet article de vous parler des médecines et méthodes naturelles douces susceptibles d'accompagner et de soulager les personnes devant cohabiter avec la maladie de Ménière.

### La médecine chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, la maladie ne viendrait pas directement d'un dysfonctionnement de l'oreille mais serait plutôt liée à un déséquilibre en provenance du foie/vésicule biliaire ainsi que des reins/vessie. C'est une médecine qui préconise un traitement par l'acupuncture ou via la pharmacopée chinoise ou l'association des deux afin de réguler les énergies. Les préparations médicinales les plus couramment utilisées sont Wu Ling San, Wen Dan Tang, Banxia Baizhu, Tianma Tang et Xuan Yun Tang, des décoctions pour le vertige. Cependant, pour vous assurer un traitement efficace, nous vous recommandons de consulter un médecin acupuncteur que vous pourrez trouver directement via l'annuaire de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Par ailleurs, certains thérapeutes recommandent la pratique du **taï chi**, un art martial d'origine chinoise qui permet, par l'élaboration de gestes lents et précis, d'améliorer l'équilibre, idéal en cas de vertige. Enfin, c'est une discipline qui porte une attention toute particulière sur la **concentration** et la **respiration**, ce qui permet de mieux contrôler ses crises.

### La phytothérapie

La phytothérapie vous permet de traiter vos symptômes grâce à l'utilisation des plantes ou de leurs extraits sans qu'ils soient transformés ou coupés chimiquement. Pour éviter les nausées et en cas de vertiges, c'est le **gingembre** et surtout le **ginkgo biloba** qui sont préconisés.

Le ginkgo biloba est la principale arme du phytothérapeute contre les troubles auditifs comme les acouphènes, vertiges et baisse d'acuité tout comme dans les troubles visuels et olfactifs d'origine vasculaire. Enfin il est employé dans les troubles veineux pour ses propriétés toniques qui vont permettre d'améliorer la circulation au niveau des oreilles par exemple.

## La sophrologie

La sophrologie va proposer aux patients des techniques combinant respiration, décontraction musculaire et imagerie visuelle. Elle pourra être grandement utile dans le cadre de la maladie de Ménière pour permettre de mieux gérer stress et sommeil. Cette pratique peut être également utile pour minimiser l'impact des acouphènes par la méthode du point d'ancrage (on entraîne la personne à garder un point fixe visuel dans son esprit durant une crise de vertige). La sophrologie n'arrête pas les crises mais elle les rend moins envahissantes, plus supportables. Les exercices sophrologiques proposent, par ailleurs, de renforcer son équilibre et la confiance en soi.

## L'homéopathie

Dans le cadre d'une étude menée en aveugle (ni le médecin prescripteur ni les patients ne sont mis au courant du médicament administré), auprès de 105 personnes atteintes d'un vertige aigu ou chronique de cause variée, incluant la maladie de Ménière, un remède homéopathique s'est avéré aussi efficace que la prise d'antibiotiques.

## L'ostéopathie

L'ostéopathie peut être une solution en complément d'un traitement homéopathique. Cette médecine, en particulier l'ostéopathie crânienne, peut donner d'excellents résultats dans le traitement des vertiges. En effet, elle va permettre de réduire les tensions entre les os du crâne et favorise ainsi la circulation dans l'oreille interne.

## L'aromathérapie

Les huiles essentielles dans la maladie de Ménière vont présenter des vertus pour calmer les nausées et abaisser le niveau de stress. Un médecin aromathérapeute pourra envisager l'utilisation des huiles essentielles suivantes pour soulager les crises :

- Huile essentielle de basilic tropical Inde / exotique
- Huile essentielle de gingembre
- Huile essentielle de menthe arvensis
- Huile essentielle Cyprès toujours vert
- Huile essentielle de lavande vraie
- Huile essentielle de marjolaine
- Huile essentielle d'ylang ylang extra
- Huile essentielle de Mélisse bio