

Témoignage

Quand on souffre sans voir le bout du tunnel, quand on subit une maladie que la science et la médecine semblent incapables de soigner, quand on vous dit qu'on ne peut rien pour vous... Parfois vous désespérez ! C'est pourquoi Belle-Santé publie cette rubrique pleine d'espoir : des témoignages de lectrices et de lecteurs qui ont réussi à vaincre l'adversité malgré tout...

LA CHASSE AUX BOURDONNEMENTS, AUX SIFFLEMENTS, AUX BRUITS DE COCOTTE-MINUTE ET AUTRES PARASITES SONORES !

Depuis plusieurs années maintenant, je "récolte" les témoignages de personnes qui ont réussi à se débarrasser de leurs acouphènes (au moins à les atténuer ou à vivre avec ces bruits sans déprimer !). Au fil des témoignages, je vous fais suivre les informations. Voici un petit récapitulatif !

S. Lacoste

Prothèse-gouttière

«Voici mon expérience au sujet des acouphènes. Les miens ressemblaient à un craquement, comme si un grillon s'était niché dans le creux de mon oreille. Sympa les grillons, mais dans la nature ! J'ai commencé par une visite chez une ORL qui me fit faire un scanner du cerveau pour dépister une tumeur sur le nerf optique... qui n'existait pas. Donc, je fus abandonnée à mon cri-cri après un "Il n'y a rien à faire". J'allai chez un ostéopathe qui me manipula le crâne. Amélioration mais pas suffisante. Je fus envoyée par cet ostéopathe chez un orthodontiste qui diagnostiqua une malformation de la mâchoire. Il appuya à l'intérieur de ma bouche sur le maxillaire gauche et miracle, plus rien ! Pour redresser cette mâchoire, je fus équipée d'une prothèse-gouttière à porter la nuit. Maintenant, au bout d'un an, cela va bien. Ceci est mon expérience. Tous les acouphènes ne se traitent pas de la sorte, mais cette manière fut pour moi la solution.»

Elise P. de St Etienne

Lorsque les acouphènes sont liés à un décalage de la mâchoire, à un défaut d'occlusion, l'intervention d'un ostéopathe et/ou d'un orthodontiste peut se révéler une excellente solution. Mais il ne faut pas attendre que le bruit soit installé.

Cimicifuga

La teinture-mère de cimicifuga (*Actæa racemosa*) donne parfois des résultats

surprenants (en 15 jours à deux mois selon les cas) : prenez-en 10 à 15 gouttes matin, midi et soir (dans un demi-verre d'eau). Si, après deux mois de traitement, vous ne voyez aucune amélioration, ne persistez pas, essayez un autre «truc».

Urarthone

«Depuis plusieurs mois, j'avais des acouphènes. La journée, ce n'est pas gênant, mais le soir, impossible de dormir. Je prenais régulièrement un somnifère du fait que j'ai des douleurs rhumatismales. Un jour, j'ai acheté un flacon d'Urarthone des laboratoires Lehning pour en prendre une cuillère à soupe le matin et le soir. Après quelques jours de traitement, fini les acouphènes, ce médicament est conseillé pour les douleurs rhumatismales, mais il agit aussi sur les acouphènes, pourquoi ? Je ne peux pas l'expliquer, mais ça marche.»

Sabine B. de St Lys

Ce «truc» m'a été confirmé par de nombreux lecteurs. Urarthone n'ayant pas d'effets secondaires indésirables, on ne craint rien à essayer. Plusieurs facteurs pourraient expliquer les effets de ce médicament. Il contient en effet des teintures mères de plantes dont, par exemple, la bryone, utile contre l'hypertension et les congestions, la douce-amère, employée contre l'hyperviscosité sanguine, le gui, lui aussi anti-hypertenseur... L'hypertension pouvant être un facteur déclenchant des acouphènes, ce serait peut-être une explication. D'autres médicaments homéopathiques entrent également dans la formule...

Piqûres de magnésium

«Une série de piqûres de magnésium prescrite par mon médecin ont fait disparaître mes acouphènes. Vers le milieu du traitement, les bourdonnements ont cessé. Il est possible également de prendre des comprimés de magnésium, mais le résultat est plus long. Pendant plusieurs mois, je n'avais plus de bourdonnements, quand ça revenait, je suivais à nouveau une cure de piqûres et maintenant, c'est de plus en plus rare.»

Annie B. d'Agneaux

Serrer son petit doigt

«Je voulais vous indiquer un geste tout simple pour stopper les acouphènes dès qu'ils apparaissent. Je l'ai expérimenté moult fois, c'est efficace dès les premières secondes : il suffit de serrer son petit doigt en respirant lentement et en se concentrant sur ce geste.»

Maryse K. de Ban

Des granules homéopathiques

«Voici un traitement homéopathique qui peut donner de bons résultats en cas d'acouphènes :

Chininum sulfuricum 9 CH

Natrum salicylicum 9 CH

3 granules de chaque 3 fois par jour.

Quand ça fonctionne, les effets sont très rapides et durables.»

Monique F. de Gex

Dans la mesure où l'homéopathie est



dénuée d'effets secondaires, cette association mérite d'être essayée. Cependant, pour l'homéopathie, rien ne vaut une consultation personnalisée.

Argile sèche

«Pour les acouphènes, j'utilise de l'argile en morceaux le soir au coucher. Je mets une petite noisette d'argile sèche sur un petit morceau de gaze hydrophile que je place dans chaque oreille toute la nuit. Le lendemain, fini et j'ai bien dormi. Truc simple et pas cher.»

Jean G. du Maine-et-Loire

Faites en sorte que le morceau de gaze hydrophile soit assez grand pour déborder largement de votre oreille afin de pouvoir retirer l'argile sans problème.

Magnétothérapie

«J'ai été gênée par des acouphènes pendant des années. J'ai réussi à m'en débarrasser grâce à l'acupuncture et à l'aide d'aimants. Je plaçais 2 petits aimants (en les maintenant à l'aide de sparadrap) derrière le lobe de l'oreille, à la base du crâne et je les gardais toute la nuit. Il faut être patient ! Si cela peut aider quelques personnes !»

M. S. du Finistère

D'autres granules homéopathiques

«J'ai commencé à souffrir des acouphènes lorsque j'ai pris ma retraite (à 66 ans). Pendant 10 ans, je crois avoir vu les plus grands spécialistes et exploré toutes les méthodes, et oh ! miracle, un jour, je consulte un homéopathe qui a cherché assez longtemps afin de trouver le bon traitement : le matin, 3 granules de *Chenopodium antel* 5 CH et le soir 3 granules d'*Argentum*

nitricum 9 CH. Voici 2 ans que je n'ai plus d'acouphènes ni de perte d'équilibre.»

Jacqueline R. de Rueil-Malmaison

Encore une fois, ce qui a donné de bons résultats pour une personne peut rendre service à d'autres, mais dans le cadre de l'homéopathie, rien ne vaut la prise en compte individualisée !

Le tambour céleste

«Beaucoup de troubles de l'audition, y compris les acouphènes, peuvent être améliorés ou guéris en faisant l'exercice que les taoïstes nomment "battre le Tambour Céleste".

► Placez l'index de chaque main près de l'oreille et appuyez sur le tragus, saillie de cartilage, qui se trouve en avant, tout près de l'ouverture du conduit

auditif, de sorte que vous fermez l'oreille de l'extérieur.

► Avec l'extrémité du majeur, tapez doucement sur l'ongle de l'index. Si vous le faites correctement, vous entendez un son métallique assez semblable à un battement de tambour.

► Vous devez taper sur un rythme régulier, lentement de 12 à 36 fois. Arrêtez-vous, puis recommencez 3 fois en tout.

Au début, quand vous "fermez" les oreilles, avant de commencer à taper, vous entendrez un bruit semblable à celui que fait une chute d'eau. L'oreille est encore active !

Après avoir pratiqué cet exercice pendant quelques jours, le bruit de la chute d'eau cessera et sera remplacé par un grand silence. Cet exercice stimule et repose l'oreille interne.

► Pratiquez l'exercice le matin. Ensuite, vous pourrez le faire aussi souvent qu'il vous plaira pendant la journée. À faire jusqu'à ce que l'état s'améliore.

Les problèmes d'oreilles préviennent de la faiblesse que nous avons dans les reins, nous dit la médecine chinoise...

À ne pas négliger !»

Noëlle B. de Dompierre sur Veyle

Bien sûr, au début, cet exercice demande un peu de temps et de concentration, mais, avec l'habitude, on le fait machinalement.

Petite pervenche

«Mon mari a eu des problèmes d'acouphènes. Il a pris des gélules d'une plante : la petite pervenche. Assez rapidement les acouphènes ont disparu. Il a renouvelé l'opération à chaque fois que cela revenait. Depuis environ 3 ans, ils n'ont pas reparu.»

Simone H. de Caudan

Pour obtenir ces gélules, il faut s'adresser à une pharmacie qui fait encore les préparations pharmaceutiques. La petite pervenche est également intéressante en cas de vertiges.