

### APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

#### Acupuncture

En 2009, une synthèse regroupant 27 études, pour la plupart publiées en Chine, a conclu à l'efficacité de l'acupuncture pour soulager les symptômes de la maladie de Ménière<sup>6</sup>. Parmi ces études, 3 essais aléatoires contrôlés ont montré de façon claire que l'acupuncture (sur le corps ou le cuir chevelu) était 14 % plus efficace que les traitements classiques. Les auteurs concluent que d'autres études sont nécessaires, mais que les données existantes permettent de confirmer l'effet bénéfique de l'acupuncture, y compris pendant les crises de vertiges.

#### Homéopathie

Une étude à double insu a été menée en 1998 auprès de 105 personnes atteintes de **vertiges aigus ou chroniques** de causes variées (incluant la maladie de Ménière). Un remède homéopathique appelé Vertigoheel s'est avéré aussi efficace que la bétahistine (un médicament de synthèse) pour réduire la fréquence et l'intensité des vertiges<sup>5</sup>. Le traitement homéopathique comprenait une combinaison d'*Ambra grisea*, de *Conium*, de *Petroleumm* et de *Cocculus*. Les traitements ont été prodigués durant 6 semaines.

Plus récemment, en 2005, des chercheurs ont publié une méta-analyse de 4 essais cliniques regroupant 1 388 patients et évaluant l'efficacité de la préparation Vertigoheel sur l'intensité et la fréquence des vertiges. L'efficacité s'est montrée comparable à celle des autres traitements : bétahistine, ginkgo biloba, diménhydrinate<sup>12</sup>. Cependant, les patients inclus dans les études ne souffraient pas tous de la maladie de Ménière, ce qui rend l'interprétation des résultats difficiles. Voir notre fiche Homéopathie.

#### Ginkgo biloba (*Ginkgo biloba*)

La Commission E et l'Organisation mondiale de la Santé reconnaissent l'usage du ginkgo biloba pour le traitement du vertige et des acouphènes. Cependant, aucun essai clinique avec groupe témoin n'a porté sur des personnes atteintes de la maladie de Ménière. En revanche, une étude à double insu avec placebo portant sur 70 personnes atteintes de **vertiges d'origine indéterminée** a démontré que l'administration de ginkgo biloba permettait de diminuer l'intensité, la fréquence et la durée des crises dans 47 % des cas, comparativement à 18 % pour le groupe témoin. Une étude au su menée auprès de 45 personnes souffrant de vertiges causés par une **lésion vestibulaire** indique que, jumelé à une physiothérapie, le ginkgo biloba a permis une amélioration plus rapide des symptômes que la physiothérapie seule<sup>3</sup>. Les résultats d'études récentes montrent toutefois que le ginkgo biloba n'est pas efficace pour traiter les acouphènes.

#### Dosage

La Commission E recommande de prendre de 120 mg à 160 mg d'extrait (50:1) par jour, en 2 ou 3 doses.

## Médecine traditionnelle chinoise

En Médecine traditionnelle chinoise, on traite la maladie de Ménière par l'**acupuncture** (voir plus haut), la pharmacopée chinoise ou l'association des deux. D'après Pierre Sterckx, docteur en Médecine traditionnelle chinoise, les préparations médicinales les plus couramment utilisées sont *Wu Ling San*, *Wen Dan Tang*, *Banxia Baizhu Tianma Tang* et *Xuan Yun Tang*, une décoction pour le vertige.

Par ailleurs, certaines associations à but non lucratif recommandent le **tai-chi**, un art martial d'origine chinoise, pour aider à améliorer l'équilibre. Cet art mise sur la pratique de mouvements lents et précis, en portant une attention sur la respiration et la concentration.

## Gingembre (*Zingiber officinale*)

Le gingembre est utilisé par certaines personnes atteintes de la maladie de Ménière pour **réduire la nausée** qui peut accompagner les crises de vertiges. Cependant, cet usage n'est pas appuyé par des preuves scientifiques. Il repose plutôt sur d'autres données indiquant que le gingembre aide à soigner les nausées reliées notamment au mal de mer, au mal des transports et à la grossesse.