

SOULAGER LES CRISES DE MENIERE

Vivre avec la **maladie de Ménière**, c'est réaménager sa vie, ses habitudes et les petits gestes du quotidien. Vous pourrez trouver ci-dessous une liste non-exhaustive de conseils à suivre pour espacer et tenter d'éviter au mieux les crises.

La pratique régulière d'une activité physique douce

Il y a de nombreux avantages à pratiquer un **sport doux**. L'exercice physique en lui-même va vous permettre de vous **rééquilibrer de l'intérieur**, de vous recentrer et va vous apporter sérénité et relaxation profonde. Choisissez une discipline qui vous plaît et dans laquelle vous pourrez vous épanouir sur le long terme (yoga, Pilates, tai chi, méditation, randonnée, marche nordique, vélo ou encore danse).

La musicothérapie

La méthode Tomatis (tomatis.com) consiste à proposer au patient une rééducation de l'oreille qui optimise l'écoute par le son. Un appareil qui permet de filtrer les fréquences, d'en supprimer ou d'en rajouter est mis sur les oreilles du patient. Tous les choix de musiques et les réglages utilisés sont mis en place pour produire une véritable gymnastique auditive, qui à terme, permet **une diminution des vertiges** ainsi que **des acouphènes**.

Réaliser une activité artistique

Tout comme la pratique d'une activité sportive, faire du dessin, de la peinture, de la mosaïque ou tout autre activité manuelle peut avoir de réelles vertus thérapeutiques sur votre corps et sur votre esprit.

Le fait de faire par soi-même, avec ses mains, amène une stimulation des sens et donc des affects. Nous déposons nos souffrances dans la matière que nous travaillons, cela permet de mieux **gérer son stress et son anxiété**. La pratique permet, non seulement d'évacuer les émotions négatives, mais favorise également l'estime de soi et la confiance en ses propres capacités.

Réaliser une activité manuelle a des vertus apaisantes et participe, par conséquent, activement à notre bien-être. En plus de voir ses facultés mentales et émotionnelles renforcées, chacun peut constater une amélioration de ses compétences sensorielles et motrices grâce à la pratique régulière d'une activité manuelle.

Changer son alimentation

Avec la maladie de Ménière, la tendance alimentaire est au potassium et au sans sel. On va également éviter la caféine, le chocolat et le Coca-cola qui aggravent les symptômes et tous les autres aliments riches en sucre. On ne s'affame pas bien évidemment mais on privilégie un régime alimentaire adapté :

Riche en vitamine A : permet aux cellules ciliées dans l'oreille interne de se régénérer et de se protéger.

Riche en vitamine D : renforce le petit os du tympan.

Riche en broméline : la broméline est naturellement présente dans l'**ananas** et permet une action anti-inflammatoire à l'intérieur de l'oreille. Idéal pour lutter contre le mal d'oreille ou les symptômes acouphéniques.

Riche en vitamine F : communément appelée acides linoléiques, elle permet l'équilibre de l'organisme ainsi qu'une réduction de l'anxiété.

Riche en anti-oxydant : permet de réduire les manifestations inflammatoires ainsi que les troubles anxieux et nerveux. La **canneberge** en est chargée, en plus du potassium, du calcium et du magnésium.

Réaliser des auto-massages chinois

Ces auto-massages sont à réaliser sur des points clés de votre corps. Ils vont permettre de **calmer les sensations de vertiges**. Le premier se situe derrière la tête en haut de la nuque, le deuxième au niveau des tempes, le troisième à la base de l'implantation capillaire et le quatrième sur la main, entre le pouce et l'index. Avec l'un de vos doigts, effectuez une pression à l'endroit du point et massez environ deux minutes. Si vous sentez que l'un de ces points est plus sensible ou douloureux, insistez en massant plus longuement, cela permettra de dénouer une tension.

Résoudre ses conflits intérieurs : EMDR / consulter un psychologue

Lorsque nous subissons dans notre vie un choc, notre cerveau a parfois du mal à traiter ou digérer l'information comme il se doit. Les informations choquantes restent par conséquent bloquées sans que nous en ayons forcément conscience. Ce sont justement ces informations traumatiques qui vont créer de nouvelles pathologies d'abord psychiques (stress, dépression, anxiété, ...) qui peuvent ensuite impacter notre condition physique et créer des maladies comme on le suspecte pour **la maladie de Ménière** ou bien d'autres encore.

La thérapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) va donc permettre de faire ressurgir ces chocs traumatiques par une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires. Les techniques lors de ces séances sont diverses : le patient peut être amené à suivre les doigts du thérapeute de droite à gauche, écouter des sons de droite à gauche avec un casque, tenir des buzzers qui vibrent alternativement de droite à gauche ou bien être tapoté sur les genoux de droite à gauche. Les **souvenirs perturbants** sont ensuite identifiés grâce à ces stimulations puis sont **retraités un à un**. Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir.

Il peut être également intéressant de **consulter un psychologue** car la maladie de Ménière implique souvent de se refermer sur soi, il est donc primordial de pouvoir parler de ses anxiétés à un professionnel qualifié qui pourra vous accompagner d'un point de vue psychologique.

Respecter une hygiène de vie correcte et adaptée

- Savoir gérer son stress et éviter toute situation source de fatigue et d'anxiété
- Éviter les médicaments pouvant déclencher certains signes (aspirine à l'origine des bourdonnements d'oreilles, les antihistaminiques responsables d'une aggravation des signes)
- Assurer un bon éclairage, notamment la nuit, afin de renforcer la visibilité et prévenir les chutes en cas de désorientation due aux vertiges (mettre une petite veilleuse par exemple)
- Lors d'une crise, éviter de bouger la tête afin de ne pas aggraver les symptômes