



MÉDECINES DOUCES REMÈDES NATURELS

NOS EXPERTS



DR DANIEL CAROFF
médecin généraliste et naturopathe à Obernai, auteur de « Le Guide Terre vivante de la naturopathie ».



FLORENCE COSTA
ostéopathe D.O à Toulouse et Villematier.

4 façons de... RÉDUIRE LES ACOUPHÈNES

SIFFLEMENTS, BOURDONNEMENTS, BRUITS « PARASITES » PEUVENT ÊTRE UN VÉRITABLE CALVAIRE. IL EXISTE DES MÉDECINES DOUCES POUR LES SOULAGER.

PAR INGRID BERNARD



L'ACUPUNCTURE

POURQUOI ÇA MARCHE ?

La médecine chinoise traditionnelle considère que les oreilles sont reliées à l'énergie des reins. Les acouphènes trouveraient leur origine dans le déséquilibre de cet organe. L'acupuncture vise à renforcer la circulation énergétique afin d'éliminer la sensation sonore de l'acouphène. La praticienne va planter de fines aiguilles dans des points stratégiques, notamment dans certaines vertèbres du dos et autour des oreilles.

COMMENT ON S'Y PREND ?

Une séance d'acupuncture toutes les trois semaines à raison de cinq séances, en moyenne, suffisent la plupart du temps à réduire les acouphènes. À l'issue de ces séances, certaines personnes seront soulagées plusieurs années. D'autres nécessitent un suivi plus régulier.

L'OSTÉOPATHIE



POURQUOI ÇA MARCHE ?

Les acouphènes sont créés, entre autres, par des tensions du muscle tenseur du tympan, une mauvaise interprétation des signaux des nerfs auditifs par le cerveau, des blocages au niveau de la mâchoire. L'ostéopathe travaille sur l'articulation temporo-mandibulaire. Il va détendre le nerf auriculo-temporal qui peut être responsable des troubles de l'audition ou de douleurs dentaires. Il va relâcher les muscles de la mastication, des expressions faciales et du langage. Il y a aussi un travail sur l'oreille et les cervicales. Et un relâchement global du corps.

COMMENT ON FAIT ?

À l'issue de la séance, l'ostéopathe pourra demander au patient de compléter son travail par des mouvements simples : s'étirer le cou et les trapèzes, se masser les joues avec des gestes circulaires surtout sur l'articulation de la mâchoire et des tempes.

PRODUIT PRÊT À L'EMPLOI

• **Appareil de gymnastique buccal Head-Balance. Recommandé par de nombreux professionnels de santé, il vise à réduire les tensions au niveau des muscles du tympan et de la mâchoire. Mettre l'appareil en bouche, mâcher lentement 15 fois la tête dans l'axe du tronc puis 15 fois à droite et 15 fois à gauche. 80 €, sur Head-balance.com**





LA PHYTOTHÉRAPIE

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Les acouphènes sont liés à un problème de microcirculation, une inflammation chronique ou encore aux dégâts du stress oxydatif. Le ginkgo biloba facilite la circulation du sang au niveau cérébral. Ce traitement est contre-indiqué pour les personnes qui sont sous anticoagulants. La petite pervenche agit, elle aussi, sur la microcirculation. Cette plante est également reconnue pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle est contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes.

COMMENT ON S'Y PREND ?

Le ginkgo biloba se consomme en extrait sec, dosé à 12 mg minimum. Prendre 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau pendant 2 mois. Dès que les effets commencent à se faire ressentir, diminuer la dose en ne prenant plus que 1 gélule par jour. Autre traitement possible : 2 à 3 gélules par jour de vinpocétine 15 mg, dérivé de la vincamine extraite de la petite pervenche.

PRODUITS PRÊTS À L'EMPLOI

- **Ginkgo biloba, 35,90 €, Solaray, en magasins bio.**
- **Vinpocétine 15 mg, 25 € (60 gélules végétales), Super Smart, sur Supersmart.com**

BON À SAVOIR

« **Les acouphènes sont multifactoriels. L'aspect psychologique est à prendre en considération lorsque la pathologie est chronique** », explique le Dr Caroff. Un traumatisme, le décès d'un proche... peuvent favoriser leur apparition. « **On considère que certaines personnes peuvent développer des acouphènes lorsqu'elles ne veulent pas entendre ce que les autres ont à leur dire ou lorsqu'elles ont les oreilles qui sifflent.** » Il est donc essentiel, dans ce cas, d'agir sur le fond du problème.

L'HOMÉOPATHIE

POURQUOI ÇA MARCHE ?

L'homéopathie traite la crise selon les symptômes et en fonction du profil du patient. Elle est sans effets secondaires.

COMMENT ON LES PREND ?

En période de crise, prendre *Chininum sulfuricum* 9 CH, 3 granules par jour. Si cela ne suffit pas, prendre à la place *Chenopodium anthelminticum* 9 CH, 3 granules par jour.

PRODUITS PRÊTS À L'EMPLOI

- ***Chenopodium anthelminticum* 9 CH, 2,12 €, Boiron.**
- ***Chininum sulfuricum* 9 CH, 2,12 €, Boiron.**

