

# Acouphènes : les solutions pour arrêter cet enfer !

---

Les personnes qui souffrent d'acouphènes sont très souvent mal comprises car on ne sait pas quel enfer elles vivent tant que l'on n'a pas soi-même subi ces atroces bourdonnements dans l'oreille. Il existe heureusement des plantes pour abrégé ce vacarme...

---

Ceux qui n'en ont pas ne peuvent pas comprendre ! Les acouphènes, ces sifflements et bourdonnements incessants, éprouvent chaque jour les limites de nos nerfs. Ils n'offrent aucun répit, même pendant notre sommeil. Les acouphènes ont aussi un impact considérable sur notre vie sociale, empêchant de converser convenablement dans les situations bruyantes, au cours d'un repas de famille ou au restaurant. Il existe pourtant des solutions naturelles qui peuvent améliorer les symptômes de ce problème vraiment invalidant.

## Quand l'appareil auditif invente des sons

► Les acouphènes sont la perception d'un son en l'absence d'une stimulation acoustique. L'appareil auditif invente donc un son qu'il va jouer en continu, jour et nuit. Le son est souvent un sifflement plus ou moins aigu ou un souffle rythmé avec chaque battement de cœur.

---



Environ une personne sur dix a des problèmes d'audition, souvent liés à l'âge, et 80 % de ces personnes souffrent d'acouphènes. Mais les acouphènes peuvent aussi survenir à n'importe quel âge. Chez une personne jeune, l'origine de ce problème se trouve souvent dans un traumatisme sonore – explosion de pétard ou d'arme à feu, ou quelques concerts passés un peu trop près des hauts-parleurs...

*Ginkgo biloba*



Plantes médicinales ou alimentaires, même combat !

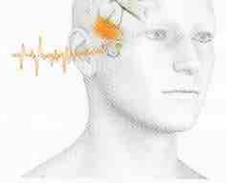
Vive la science ! Grâce à elle, les plantes qui soignent sont de moins en moins ringardes. Depuis une trentaine d'années, les savoirs traditionnels sont régulièrement passés au crible. On s'aperçoit que la gaulthérie couchée est effectivement anti-inflammatoire parce qu'elle contient un dérivé de l'aspirine. Ou que la valériane et la passiflore, prônées depuis longtemps pour lutter contre l'anxiété, agissent bel et bien dans notre cerveau.

Ce passage au peigne fin du microscope a en même temps, il faut le reconnaître, permis de limiter l'emploi de certaines plantes réputées efficaces... mais contenant trop de substances toxiques ou impropres à la consommation. Et dans le potager ? Les plantes alimentaires ont bénéficié des mêmes avancées scientifiques. Sans surprise, on retrouve les mêmes grandes familles d'ingrédients biochimiques que dans les plantes médicinales. Les plus connus sont peut-être les polyphénols qui participent à la prévention et au traitement de nombreuses maladies. Les plantes seraient-elles en train de prendre de vitesse la chimie et ses médicaments ? Finalement les plantes médicinales et alimentaires participent au même combat quotidien : le bien-être et la santé pour tous. Le recours au médicament devrait rester une exception !

Bonne lecture

Alessandra Moro Boronzo

## Ce qui peut être à l'origine de ce vacarme



Les acouphènes chroniques sont souvent un symptôme d'un problème plus large : un choc à la structure crânienne et cervicale, ainsi qu'à l'articulation temporo-mandibulaire qui est très proche de l'oreille. Ce choc peut être créé par un accident de voiture par exemple, un problème circulatoire : une hypertension artérielle, ou un diabète qui a provoqué des dommages aux artères et aux artéριοles qui alimentent l'oreille interne. La maladie de Ménière, maladie touchant l'oreille interne et de cause inconnue, provoque également acouphènes, vertiges et parfois surdité.

Par ailleurs, des acouphènes passagers peuvent survenir après un gros rhume ou une bonne grippe. Mais ceux-là disparaissent en général au bout de deux ou trois mois.

Quelle que soit la cause des acouphènes chroniques, voici la stratégie principale pour les éviter : améliorer la circulation cérébrale, en particulier la microcirculation autour de l'appareil auditif afin que les fonctions de l'oreille se fassent mieux et que la perception des acouphènes diminue.

## Le ginkgo biloba

On ne compte plus les études sur le **ginkgo biloba**. Certaines lui confèrent une réelle efficacité pour lutter contre les problèmes auditifs, d'autres soulignent au contraire son manque d'efficacité. Mais globalement, c'est la plante à essayer en premier. En effet, le ginkgo réduit la viscosité sanguine et permet une meilleure circulation du sang au niveau cérébral. Une étude récente<sup>1</sup> démontre l'utilité du ginkgo pour les problèmes d'acouphènes et de perte d'audition liés à un traumatisme acoustique.

La Fédération européenne des associations d'acouphéniques mentionne un taux de réussite élevé des médecins européens qui utilisent les extraits standardisés de ginkgo administrés dans les 3 premiers mois de l'apparition des symptômes, à des doses de 240 mg par jour<sup>2</sup>. Il est donc important d'agir dès l'apparition de ce phénomène. Les produits à utiliser sont standardisés et contiennent 24 % d'hétérosides et 6 % de ginkgolides. Il est recommandé d'effectuer 2 prises de 120 mg dans la journée. Les produits non standardisés (à base de feuilles brutes) semblent provoquer des migraines chez de nombreuses personnes. Le ginkgo est déconseillé si vous prenez des médicaments

1. Tziridis K, Korn S, Ahlf S, Schulze H. Protective effects of Ginkgo biloba extract EGB 761 against noise trauma-induced hearing loss and tinnitus development. *Neural Plast.* 2014;2014:427298.
2. Bone, Mills, «Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine», 2nd édition (8 janvier 2013).



anticoagulants, car il pourrait accentuer leurs effets. De plus, il est recommandé d'arrêter la prise de ginkgo deux semaines avant toute intervention chirurgicale<sup>3</sup>.



## La petite pervenche, immédiatement

► La vinpocetine est un dérivé de l'alcaloïde vincamine qui se trouve dans la **petite pervenche** (*Vinca minor*). Cette substance a été étudiée en Europe et en Asie depuis les années 1970 pour soulager les problèmes cérébrovasculaires.

Une étude démontre que la moitié de ceux qui démarrent une supplémentation en vinpocetine immédiatement après un traumatisme acoustique voient leurs acouphènes disparaître. La prise de vinpocetine à n'importe quel moment après le traumatisme amène une diminution significative de la sévérité des acouphènes chez 66 % des individus testés, et améliore l'audition chez 79 % d'entre eux<sup>4</sup>. De plus, une étude démontre que la vinpocetine est efficace dans le traitement de la maladie de Ménière<sup>5</sup>, améliorant l'audition ainsi que les vertiges associés à la maladie. La vinpocetine se trouve sous forme de gélules, généralement dosées à 10 ou 15 mg. La dose journalière recommandée est de 2 à 3 gélules. Ne prenez pas de vinpocetine si vous prenez des médicaments anticoagulants, et arrêtez la prise deux semaines avant toute intervention chirurgicale.

## Le magnésium

► Des études récentes effectuées sur des sujets souffrant de problèmes d'audition dus à un traumatisme acoustique démontrent qu'une supplémentation en magnésium pourrait améliorer l'audition et la sévérité des acouphènes. De plus, selon l'étude Suvimax, 77 % des femmes et 75 % des hommes en France sont en-dessous de l'apport nutritionnel conseillé en magnésium. Si l'on connecte ces deux points importants, il paraît logique d'automatiquement inclure une supplémentation en magnésium lorsqu'on souffre d'acouphènes. Une étude démontre l'amélioration des acouphènes chez 26 patients prenant une supplémentation journalière de 532 mg de magnésium pendant 3 mois<sup>6</sup>.

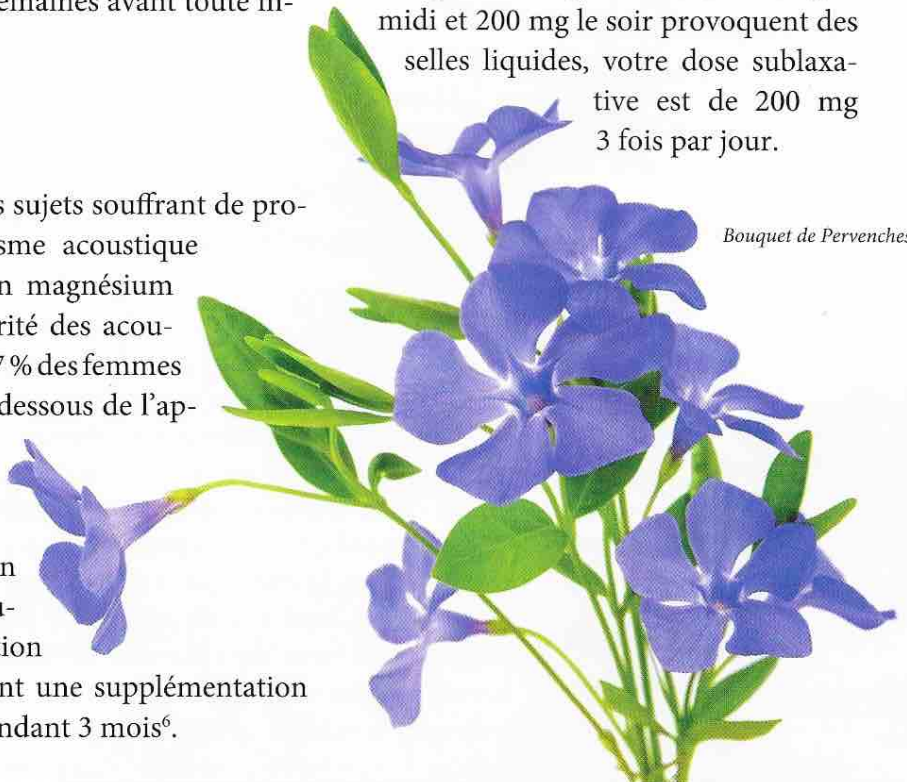
Vous trouverez plusieurs formes de magnésium dans votre pharmacie ou votre magasin de produits naturels. Toutes ces formes ne sont pas égales, certaines sont mieux absorbées que d'autres, certaines créent des problèmes de transit. Le citrate de magnésium fournit un bon rapport qualité/prix. Le magnésium est à prendre à la dose «sublaxative», c'est-à-dire la dose maximale journalière qui ne perturbe pas votre transit. Voici comment calculer cette dose qui varie d'une personne à l'autre.

Fréquence des prises :

- Jour 1 et 2 : 200 mg le matin
- Jour 2 et 3 : 200 mg matin et soir
- Jour 4 et 5 : 200 mg matin, midi et soir
- Jour 6 et plus : rajoutez 200 mg tous les 2 jours

La dose sublaxative est la dose précédant celle provoquant un transit accéléré et des selles liquides. Si, par exemple, 200 mg 3 fois par jour sont bien tolérés mais que 400 mg le matin, 200 mg le midi et 200 mg le soir provoquent des selles liquides, votre dose sublaxative est de 200 mg 3 fois par jour.

Bouquet de Pervenches



3. Roland PD, Nergård CS. Ginkgo biloba--effect, adverse events and druginteraction. Tidsskr Nor Laegeforen. 2012 Apr 30;132(8):956-9.  
4. Konopka W, Zalweski P, Olszewski J, et al. Treatment of acoustic trauma. Otolaryngol Pol. 1997;51:281S-4S.  
5. Ribari O, Zelen B, Kollar B. Ethyl apovincaminat in the treatment of sensorineural impairment of hearing. Arzneimittelforschung 1976;26:1977-80.  
6. Cevette MJ, Barrs DM, Patel A, Conroy KP, Sydlowski S, Noble BN, Nelson GA, Stepanek J. Phase 2 study examining magnesium-dependent tinnitus. Int Tinnitus J. 2011;16(2):168-73.



# Évitez les tensions et le stress !

Les tensions musculaires au niveau des épaules, du cou et de la mâchoire, bloquent la circulation sanguine vers la tête et ont donc souvent un impact sur la sévérité des acouphènes. Ces tensions sont provoquées par le stress. La gestion du stress est donc une partie importante du protocole anti-acouphènes, ce qui au départ

semble compliqué car les acouphènes sont eux-mêmes une source de stress. On a donc vite fait de tomber dans un cercle vicieux. Pour un protocole anti-stress à base de plantes, retrouvez nos conseils dans *Plantes & Bien-Être* (août 2015).

## Pour résumer

Le point important	
Démarrez si possible le protocole immédiatement après l'apparition des acouphènes.	
Compléments alimentaires	
Magnésium	Dose sublaxative
Plantes	
Ginkgo biloba 	120 mg 2 fois par jour d'un comprimé standardisé à 24% d'hétérosides et 6% de ginkgolides. Contre-indications : médicaments anticoagulants
Vinpocetine 	2 à 3 gélules de 10 mg par jour Contre-indications : médicaments anticoagulants



**Christophe Bernard**  
Herbaliste et naturopathe

[www.altheaprovence.com](http://www.altheaprovence.com)