

## Les bourdonnements d'oreille

Beaucoup de personnes sont victimes de bourdonnements, de sifflements, de grésillements dans les oreilles. Ces bruits continuels sont appelés « acouphènes » par les scientifiques. Leur persistance fait qu'ils sont très handicapants.

Quoi de plus désagréable, de plus gênant que d'entendre à longueur de journée (même la nuit) ces bruits dans les oreilles ? Tels des envahisseurs, ils ne laissent aucun répit, ce qui entraîne inexorablement insomnie, fatigue, déprime, voire dépression.

Les acouphènes sont très variés dans leurs manifestations. Ils peuvent concerner une oreille ou les deux, vous donner l'impression qu'ils envahissent votre crâne.

Ils sont d'origines diverses. Ils peuvent être provoqués par des maladies ou d'autres circonstances « extérieures » difficilement identifiables.

Les causes médicales sont, par exemple, les infections, les tumeurs, les otites, les troubles circulatoires, la surdité, etc.

Les causes « extérieures » sont, par exemple, l'âge, le bouchon de cérumen, les problèmes dentaires, les traumatismes, le stress, l'exposition prolongée ou répétitive à des décibels trop élevés, etc.

Cette dernière cause, en particulier, fait que de plus en plus de jeunes sont atteints d'acouphènes. Les sonos des discothèques, les lecteurs mp3, les chaînes stéréo dans les voitures sont des menaces importantes pour les oreilles des jeunes. L'Etat semble s'en être quelque peu préoccupé en demandant aux fabricants de brider leurs appareils. Mais, il reste encore du chemin à parcourir avant que tout soit parfait. L'éducation des jeunes doit être la priorité : trop peu sont conscients des risques encourus !

Cette diversité de causes possibles fait qu'il n'est pas toujours aisé de diagnostiquer et de trouver le remède adéquat.

De nombreuses pistes sont exploitées depuis quelques années.

La médecine traditionnelle peut apporter des solutions dans des cas bien précis, quand les causes sont médicales. En soignant la maladie à l'origine des acouphènes, ils peuvent disparaître. Parfois, un simple appareil auditif permet également de les atténuer fortement.

Quand les causes ne sont pas déterminées précisément, on peut avoir recours, parfois avec succès, aux médecines naturelles. Le plus difficile est de trouver le remède adapté à chacun. Il y a tellement d'acouphènes différents que ce qui peut fonctionner pour une personne, peut ne pas marcher pour une autre.

L'homéopathie, la sophrologie, l'aromathérapie, la relaxation, l'acupuncture, l'hypnose, le massage, le yoga, la mésothérapie, l'ostéopathie sont des pistes exploitées et qui produisent parfois de bons résultats.

Enfin, une alimentation saine et équilibrée peut aider à diminuer les troubles provoqués par les acouphènes. En meilleure santé, votre corps sera plus à même de les combattre. Evitez la caféine, le tabac ; diminuez votre consommation de sel, de sucre, de graisses saturées ; privilégiez certaines vitamines comme la vitamine A (carottes par exemple), B3 (huîtres par exemple), D (poissons, soleil), E (soja par exemple), les oligoéléments (magnésium, manganèse, iode).

Bien entendu, il est important que vous consultiez un spécialiste avant de choisir tel ou tel traitement.

Il ne faut pas vous désespérer. Il y a certainement une thérapie qui correspond à votre type d'acouphène. C'est à vous de la trouver en exploitant toutes les pistes possibles afin de tenter de vous libérer de ce bruit obsédant, lancinant qui gâche votre vie.

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site : <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>