

Acouphène : Un traitement contre les acouphènes ?



Par lescomparateurs, samedi 10 novembre 2007 à 17:09 - rubrique : Produits Naturels

Les problèmes d'audition seront-ils le mal du 21 em siècle ? Peut être bien si l'on en croit la multiplication du nombre de personnes qui souffrent de sifflements d'oreille et autres bruits désagréables qui perturbent le sommeil. Si les acouphènes sont un mal bien réel, ils sont souvent ignorés de la médecine traditionnelle. De nombreux traitements naturels existent mais il faut être patient et persévérant pour trouver un remède efficace car il semble bien qu'en matière d'acouphènes chaque cas soit un cas particulier.

Mise à jour janvier 2010

Ce billet n'est pas un article scientifique, et ne donne aucun conseil. C'est juste un condensé d'articles et de remarques personnelles. Si vous avez des acouphènes consultez un médecin.

Stress, fatigue, manque de sommeil, pollutions sonores des milieux industriels, chocs traumatiques lors de concerts, baladeurs MP3 ... Un français sur 10 souffrirait de problèmes auditifs plus ou moins prononcés, et le nombre de nouveaux cas serait en constante augmentation. De nature et d'origines diverses, les acouphène sont des bruits parasites qui naissent dans l'oreille (sifflements, bourdonnements), et qui seraient le plus souvent causés par des différences de pression dans les cavités de l'oreille interne, elles mêmes entretenues par des tensions nerveuses, musculaires, des inflammations, des problèmes circulatoires... Il n'existe aucun traitement efficace contre les acouphènes, et de nombreux médecins ne s'intéressent pas à cette pathologie qu'il considèrent comme imaginaire ! D'ailleurs même l'école de médecine ignore totalement ce que sont les acouphènes et surtout comment les traiter !

Ce billet sera donc consacré à partager des idées sur l'origine des acouphènes. Essayer de comprendre leur origine. Et si possible, proposer des références sur des traitements qui ont fait leur preuve.

Des causes et des hypothèses multiples brouillent les recherches...

Origine physiologique ? : Fatigue, stress, problèmes de digestion, saturation des émonctoires, faiblesse rénale (diabète), foie engorgé, médicaments toxiques, ... induiraient une déficience du système auditif et l'apparition de bruits parasites...

Le glutamate : Le glutamate est un micromédiateur chimique libéré par les cellules ciliées auditives. S'il est libéré en excès par une exposition trop prolongée au bruit par exemple, il entraîne des lésions toxiques microscopiques du tissu dans lequel il baigne.

(voir la Conférence du Professeur Jean-Luc PUEL)

Une théorie récente concentre les études sur un phénomène d'hyperactivité du nerf auditif qui amplifierait son propre bruit de fond. Trois médicaments sont actuellement en études : NST-001, AM101 et NERAMEXANE. Leur action vise à inhiber le fonctionnement normal des récepteurs NMDA (récepteurs ionotropes activés par le glutamate).

"Si on prend des tranches de cochlée de rat et que l'on ajoute du glutamate, les cellules deviennent plus sensibles. Si l'on ajoute en plus de l'aspirine, on note une hypersensibilité au glutamate. Si ensuite, on ajoute une substance anti-glutamate, on régule l'hypersensibilité. Si les fibres du nerf auditif sont marquées par un colorant qui réagit dès qu'il y a une activité. On peut voir l'acouphène sous forme d'activation électrique."

Source.

Origine neuronale ? : Le cerveau suite à des agressions sonores réagit, dans un but de protection de façon trop importante au bruit de fond du système auditif en y attachant une importance exagérée. C'est pourquoi ce type acouphènes (qui s'accompagne ou non d'une baisse d'audition sur la plage de fréquence de l'agression sonore, est accordé sur la fréquence du bruit qui a créé l'agression sonore. C'est plus ou moins le même phénomène appelé "membre fantôme" qui est à l'origine de douleurs pendant des années après l'amputation d'un membre. La perception de l'acouphène est augmentée par la fatigue, le stress.

Pour s'en débarrasser : Ne pas y prêter attention, persuader votre cerveau que ce bruit est un ami ... Voir aussi stimulation magnétique trans-crânienne et thérapie par les sons.

La stimulation magnétique transcrânienne (ou TMS pour Transcranial Magnetic Stimulation). La stimulation magnétique trans-crânienne du cortex auditif est déjà considéré dans bien des pays comme une solution "efficace aux acouphènes résistants aux premiers traitements . (voir IRM fonctionnelle, évolution de l'électrosimulation). Des recherches ont récemment mis en évidence que les patients souffrant d'acouphènes présentait une excitation anormale des neurones dans la zone supérieure gauche du cerveau., correspondant au cortex auditif.

Une nouvelle étude présentée à l'AAO 2007-HNSF Annual Meeting & OTO EXPO s'avère prometteuse pour le traitement des acouphènes combinés utilisant la stimulation magnétique transcrânienne (TMS), une méthode non invasive pour exciter les neurones dans le cerveau. L'étude a inclus 32 patients ayant reçu soit de basse fréquence TMS temporelle ou une combinaison de haute fréquence préfrontal et basse fréquence TMS temporelle. Les effets du traitement ont été évalués en utilisant un questionnaire standardisé acouphènes directement après le traitement et trois mois plus tard. L'évaluation après trois mois a révélé des avantages remarquables pour le groupe des patients ayant reçu la TMS traitement d'association. Les résultats de l'étude appuient les données récentes qui suggèrent que les aires auditives et non auditifs du cerveau sont impliquées dans la physiopathologie de l'acouphène, et que ces informations peuvent guider les futures stratégies de traitement. (traduction automatique)

tinnitusformula.com
american-hospital.org

Origine physique ? : Pressions sur une partie de l'oreille interne ou sur le nerf auditif... : origine inflammatoire, circulatoire, tensions musculaires, nerveuses, déséquilibre de la mâchoire ou de la colonne vertébrale, hyperacousie, etc ...

La compression de nerfs par les muscles de la mâchoire, du cou, des vertèbres

C'est une piste qui me semble très intéressante, et qui ne doit jamais être négligée. Le traitement de déséquilibres de la dentition (malocclusion dentaire, S.A.D.A.M.) amène souvent la disparition des acouphènes. De même, il arrive qu'un examen des vertèbres cervicales par un bon ostéopathe détecte un décalage responsable de tensions musculaires à l'origine d'acouphènes. En allant plus loin, on peut émettre l'hypothèse que des bruits peuvent entraîner les mêmes crispations musculaires et ainsi créer les acouphènes. Ces contractions pourraient être causées par un système de protection de l'oreille face à divers agressions sonores. Cela explique aussi que des sons très faibles mais dérangeants (bruit de ventilation) peuvent déclencher des acouphènes. De même, cela expliquerait que des sons décontractant, type bruit blanc, aient un effet positifs sur les acouphènes... Ce phénomène correspondrait à un type d'acouphènes, ceux qui bourdonnement dont l'intensité varie avec le mouvements, et non ceux qui sifflent su rune fréquence fixe et qui sont considérés comme un bruit "fantôme" créé par le cerveau ou le nerf auditif. On peut rapprocher ce type d'acouphènes de l'hypothèse d'une hyper-sensibilité du nerf auditif évoquée plus haut.

Les acouphènes liés aux problèmes de déséquilibre de la mâchoire et des muscles du cou : Voir ce site.

Acouphène et problèmes musculaires et circulatoires dues aux tensions dans la mâchoire : Lire ce site.

Les acouphènes et les déséquilibre de la mâchoire : Guérir-des-acouphènes... ?

Malocclusion

Acouphènes et médecine chinoise

Pour les médecines asiatiques, le corps est parcouru par des énergie subtiles qui suivent des chemins appelés méridiens. Cette médecine associe les aspects physiques et émotionnels aux troubles de la santé. Dans ce système, l'oreille est liée au rein, et juste au dessus de l'oreille passe le méridien de la vésicule biliaire, liée au foie. Les acouphènes sourds seraient produit par une faiblesse du rein (surmenage intellectuel ou physique, peur, angoisse, maladie des reins). Les acouphènes aigus seraient liés à un dysfonctionnement du foie (excès alimentaires, irritabilité, colère, contrariété, non-deuil).

L'acuponcture et la pharmacopée chinoise proposent différents traitements pour ré-équilibrer ces organes, et conseillent de réduire, les excitants, le sel et les laitages.

Phytothérapie chinoise : "ACOUMEN" divers extrait de plantes - Serait efficace mais aurait des effets secondaires ...

books.google.fr

Les méridiens

Quelques articles intéressants :

Émission de Arte Radio du 20/09/2008.

Le point sur la recherche : Université Lyon 1

De idées de remèdes à tester au fil des articles de la revue Repère Santé.

Un blog sur les acouphènes écrit par un audiologiste (professionnel paramédical) ici

22-01-2008 - Le parlement européen va t-il débloquent des fonds pour la recherche sur les acouphènes---Tinnitus ?? L'acouphène, selon les estimations, concerne 10-17% de la population ... lire la suite suite.

Des aliments à éviter :

Chocolat, cacao, bananes mures, vin rouge, alcools à base de céréales, fromage, soja, avocat, agrumes (citron)..., sucre ?

Aspartame, médicament à base de salicylates (->Acide salicylique, aspirine), glutamate monosodique (E621 ou GMS = exhausteur de goût)

Source : mindcarecentres.com

"La grande majorité des acouphènes sont secondaires à une libération excessive de glutamate. Comme nous l'avons déjà signalé, le glutamate régule l'activité du nerf auditif. Dans certaines pathologies (presbycusie, ischémie, traumatisme acoustique), le dérèglement synonyme d'hyperactivité des fibres du nerf auditif serait à l'origine des acouphènes."

Source : 3.3.4 La thérapie locale...

L'aspirine (Salicylate) provoque des acouphènes en activant les récepteurs NMDA de la cochlée (oreille interne).

Sources :The Journal of Neuroscience

Des traitements "naturels" qui ont donné des résultats contre les acouphènes :

Urarthone : Prescrit contre les rhumatismes métaboliques et les inflammations arthritiques, Urarthone des laboratoires Lehning est une solution buvable en flacon 250ml vendue environ 7 euros sans prescription. Ce médicament est un mélange d'actifs homéopathiques et de teintures mères, macérations qui conservent les propriétés médicinales des plantes. Urarthone a un effet bénéfique sur certains types d'acouphènes lié à des agressions sonores (+ hyperacousie) sur un terrain inflammatoire. Ce produit a très peu d'effets secondaires.

Cure d'argile verte de 15 jours derrière les oreilles et la nuque.

Le Zinc (utile dans la synthèse des enzymes et des protéines)

Bromum 119 complexe. Médicament homéopathique.

Plantes : Ginkgo Biloba, Petite Pervenche, Kudzu, suc d'oignon, huile de ricin ...

Le Botox (toxine botulique) de par son action de blocage du relâchement du glutamate au niveau d'oreille interne (injection locale).

Sclerocalcine - acouphène liés à des problèmes vasculaires. Laboratoire Lehning. Médicament homéopathique.

Serenyl : Association de vitamines + minéraux + ginko biloba - Laboratoire Biorl : Biorl

S&P : Solutions thérapeutiques naturelles propose un traitement à base d'huiles essentielles.
Labosp.com

La mésothérapie a aussi donné dans certains cas de bons résultats sur les acouphènes.

L'Hirudothérapie, la thérapie par les sangsues.

Le régime du docteur Seignalet : pour détoxifier votre organisme.

A lire sur ce site : Biodyne : Les bienfaits de l'argile, et l'électrothérapie ... (Ce site et son auteur sont sujets à controverse).

A voir aussi, cette longue liste de traitements sur ce forum anglophone.

Les traitements par les sons :

Pour essayé d'être complet sur l'éventail des traitements qui visent à éliminer les acouphènes ou les rendre supportables, il faut parler des méthodes utilisant les sons. Il existe des témoignages de personnes qui ont constaté l'effacement temporaire d'un acouphène suite à l'exposition à un chant de cigale ou un bruit d'eau. Quelques rares médecins en France, expérimentent aussi la thérapie par les sons.

Voici quelques idées avancées par les tenants de la thérapie par les sons :

"Comment percevons-nous le silence ? Le filtrage des bruit internes."

Notre première intuition serait de dire qu'en l'absence de son, nos oreilles n'envoient pas de signaux par le nerf auditif au centre du cerveau. Cela se révèle erroné. La mesure des signaux dans le nerf auditif a montré que, lorsqu'aucun son extérieur n'est perçu par l'oreille interne, le nerf auditif porte des signaux aléatoires au cerveau. Le centre auditif reconnaît ces signaux aléatoires comme une indication qu'aucun sons externes est présent, et ne porte pas ce signal comme un bruit à notre conscience. L'artère carotide passe juste à côté de l'oreille interne, mais nous n'entendons généralement pas le pouls cardiaque ou des sons qui sont transportées dans l'artère. C'est un autre exemple de bon filtrage fait dans le cerveau.

Au cours des dernières années, la TEP du cerveau de personnes souffrant d'acouphènes aurait confirmé que les acouphènes ne sont pas originaires de la cochlée ou d'autres parties de l'oreille. Ils proviennent de l'intérieur du système auditif central dans notre cerveau, au niveau de certaines liaisons de neurones.

Le niveau sonore d'un son tel qu'il est perçu par notre conscience ne reflète pas nécessairement la vraie physique sonore du son reçu par le centre auditif, mais est modifié par l'importance du son à notre bien-être. Notre inné subconscient et les expériences passées déterminent comment un son fort est perçu. Chez les animaux, le bruit d'un prédateur est renforcé, celui d'une proies potentielle aussi. Notre cerveau renforce les sons qui pourraient être l'indice d'un danger. D'autre part, des sons qui n'ont aucun lien avec le danger ou qui sont liés aux notions de plaisir ou qui n'ont pas de sens sont perçus à un niveau faible. Cela a un impact important sur les acouphènes. Si nous percevons des acouphènes comme une menace à notre bien-être, l'acouphène sera présent à notre conscience à un niveau important.

Semaine du son 2011 : Acouphènes et réalité virtuelle, A(c)vatar présenté par Alain Londero.