

Vos acouphènes ne viennent pas de votre oreille : des chercheurs découvrent la véritable origine des acouphènes

Chère lectrice, cher lecteur,

« On ne peut rien faire. Il faut vivre avec. »

Si vous pensez cela de vos acouphènes, c'est normal. C'est aussi ce que les spécialistes croyaient... jusqu'à aujourd'hui.

Mais vous allez voir dans cette lettre que des découvertes récentes ont révélé la véritable origine des acouphènes.

Ces découvertes sont parues il y a six mois dans une prestigieuse revue scientifique. Elles montrent que les acouphènes ne proviennent pas de vos oreilles comme on le pensait jusque-là.

Et c'est une bonne nouvelle, car cela valide de nouvelles approches de santé qui avaient été totalement délaissées par la médecine classique.

Malheureusement, ces révélations sont encore trop récentes pour que les médecins aient déjà eu le temps d'en tenir compte.

Résultat des courses : de nombreuses personnes continuent d'être ballottées d'un spécialiste à l'autre, sans trouver de solution concrète à leurs acouphènes. Ils ont consulté plus de 10 fois... sans succès

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

Après une première consultation chez un ORL, 92 % vont consulter un autre spécialiste. Un tiers des personnes qui en souffrent avouent même avoir vu plus de dix fois un spécialiste ORL[1]!

Pire encore, certains médecins démunis donnent à leurs patients des médicaments dangereux qui ne sont pas faits pour soigner les acouphènes.

Anxiolytiques, antidépresseurs... les médecins vous prennent-ils pour des fous ?

Ainsi, il y a quelques années, il n'était pas rare de se voir prescrire du Vastarel, un médicament normalement utilisé... dans le traitement de l'angine de poitrine !

Aujourd'hui, seuls les cardiologues ont le droit de prescrire ce médicament. Mais la situation ne s'est pas améliorée pour autant.

À la place du Vastarel, on risque de vous donner des vasodilatateurs, des antiépileptiques, des corticoïdes, des anxiolytiques ou encore des antidépresseurs.

C'est à croire qu'on vous prend pour un fou.

« J'ai déjà tout essayé »

Psychothérapie, bruits blancs, vasodilatateurs, gingko biloba...

Si vous souffrez d'acouphènes, vous avez peut-être l'impression d'avoir déjà tout essayé.

En fait, la diversité des médicaments et des thérapies proposées est la preuve que les médecins tâtonnent dans le traitement des acouphènes...

Ils ne savent pas d'où vient vraiment votre problème.

Mais cela pourrait bientôt changer.

Janvier 2019 : des chercheurs découvrent la véritable origine des acouphènes

Le neurochirurgien belge Dirk De Ridder est l'un des plus grands spécialistes européens des acouphènes.

En janvier 2019, lui et ses deux collègues de l'université du Texas (Dallas) font une découverte qui pourrait révolutionner le quotidien des personnes souffrant d'acouphènes.

Ils publient leurs résultats dans la revue scientifique *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, un journal à comité de lecture destiné aux chercheurs les plus en pointe en neurologie.

300 personnes participent à cette étude :

Un tiers a des acouphènes

Un tiers a des douleurs neuropathiques (problème de fonctionnement du nerf)

Un tiers est en bonne santé

En comparant le cerveau de ces trois groupes, les chercheurs découvrent que le processus des acouphènes et des douleurs neuropathiques sont semblables.

En rouge, le cortex préfrontal (source : Wikimedia Commons / DBCLS)

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Prefrontal_cortex_\(left\)_-_medial_view.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Prefrontal_cortex_(left)_-_medial_view.png)

Comme les douleurs neuropathiques, l'acouphène ne provient pas d'un problème extérieur (en l'occurrence, l'oreille). Il est créé directement par des nerfs... à l'intérieur de votre cerveau.

Plus précisément dans le cortex cingulaire et dans le cortex préfrontal dorsolatéral (la partie avant de votre cerveau).

D'ailleurs même si on coupe le nerf qui relie l'oreille à votre cerveau, l'acouphène continuera d'être perçu.

La source des acouphènes ne serait donc pas l'oreille comme on pouvait le croire, mais bien le cerveau.

Chassez les bruits « fantômes » de votre cerveau

En fait, ce phénomène est proche des douleurs dites « du membre fantôme » :

Quand une personne est amputée d'une main par exemple, son cerveau ne reçoit plus d'information de cette main. Il augmente alors son seuil de sensibilité comme une radio qui chercherait à percevoir des ondes moins puissantes.

Le cerveau de la personne amputée crée ainsi de fausses sensations qui peuvent être très douloureuses.

Le principe est le même pour les acouphènes :

Il existe dans l'oreille des récepteurs sensibles à différentes fréquences. Si les récepteurs spécifiques d'une certaine fréquence sont lésés, le cerveau ne peut plus percevoir cette fréquence.

Le cerveau réagit donc de manière excessive, comme s'il augmentait le volume à la recherche d'un son qu'il ne peut plus percevoir.

Les zones du cerveau s'activent d'elles-mêmes en créant un « son qui n'existe pas » : l'acouphène.

Les acouphènes ne sont donc pas de simples bruits imaginaires, mais bien une production perceptible de votre cerveau.

Et c'est une bonne nouvelle !

Si votre cerveau peut créer des sons, il peut aussi... les maîtriser

Il est impossible de réparer une oreille endommagée (c'est pour cette raison qu'on a longtemps cru qu'il n'existait aucune solution contre les acouphènes).

En revanche, les neurosciences ont montré que vous pouviez agir sur les neurones de votre cerveau.

Les structures cérébrales ne sont pas figées. Les neurones se régénèrent. Ce mécanisme est connu sous le nom de neuroplasticité (ou plasticité cérébrale).

Une sensation produite par le cerveau peut être modifiée.

Si c'est votre cerveau qui crée l'acouphène, il n'y a pas de raison qu'il ne puisse aussi le modifier, voire le réprimer.

Cela signifie que vous pourriez agir sur vos acouphènes et espérer enfin :

Vivre sans avoir les oreilles qui sifflent à longueur de journée

Redécouvrir le plaisir de la tranquillité le soir quand vous vous couchez

Vous détendre, en vous laissant envahir par un calme apaisant après une journée de travail

Ne plus avoir peur de vous retrouver dans le silence (et ne plus avoir besoin de mettre un bruit de fond pour masquer vos acouphènes)

Avoir du plaisir à écouter de la musique ou discuter avec vos amis (sans être gêné par des bourdonnements)

Ne plus vous réveiller à 5 heures du matin à cause de vos acouphènes

Etc.

Et c'est justement l'objectif de ces lettres.

Les 3 piliers pour combattre les acouphènes

Ces prochains jours, je vous montrerai trois approches inédites qui agissent sur la plasticité du cerveau et peuvent contribuer à soulager vos acouphènes.

Ce sont des techniques que la plupart des spécialistes ORL ignorent, mais qui peuvent être très puissantes si elles sont bien utilisées.

À très bientôt !

Amicalement,

Florent Cavalier