

© 2010 Mosaique-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390177

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaique-Santé est une marque déposée à l'INPI.

TRUCS DE SANTÉ

**BOURDONNEMENTS
ET AUTRES
MAUX D'OREILLES...**

SOPHIE LACOSTE

**ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ**

Du même auteur :

- *Beauté et soins naturels du visage*, Marabout 1998
- *Secrets et vertus de l'huile d'olive*, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux)
- *Trucs et astuces de beauté*, Marabout 2001
- *Trucs et astuces de santé*, Marabout 2001
- *Le Miel, un trésor de santé*, Marabout 2002
- *Le Thé vert*, Marabout 2002
- *Les Surprenantes Vertus du Jeûne*, Leduc.S 2007
- *Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Michel Lafon 2008
- *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Mosaique-Santé 2010
- *D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Mosaique-Santé 2010

Et dans la collection « Trucs de santé » :

- *Allergies, rhume des foins, eczéma, asthme...* Mosaique-Santé 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...* Mosaique-Santé 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...* Mosaique-Santé 2010



Sommaire

Avant-propos	page 7
Acouphènes	page 11
Audition (troubles de l')	page 42
Bouchon de cérumen	page 54
Corps étranger dans l'oreille	page 59
Eczéma dans l'oreille	page 61
Inflammation du conduit auditif	page 64
Mal aux oreilles	page 67
Otites	page 77
Vertiges de Ménière	page 86
Vertiges	page 89
Bibliographie	page 90

Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Avant-propos

Depuis maintenant plus de 15 ans, je récolte autour de moi toutes les solutions possibles pour soulager nos petits maux de tous les jours.

Mes premiers « fournisseurs » sont sans aucun doute les lectrices et lecteurs de Belle-Santé, magazine dont je suis la rédactrice en chef et qui privilégie, depuis toujours, l'interactivité entre la rédaction et les lecteurs.

Ainsi, il est possible de partager ses connaissances et de faire circuler ces petits « trucs » qui semblent parfois anodins et qui, pourtant, peuvent vous changer la vie, des trucs qui souvent soulagent ou soignent des ennuis pour lesquels la médecine conventionnelle n'a rien à proposer, ou bien qui peuvent disparaître en un tour de main si l'on n'attend pas qu'ils s'accroissent. Parmi mes autres sources de « trucs », il y a



aussi les ouvrages anciens, les écrits de certains médecins précurseurs comme le Dr Valnet ou le Dr Leclerc, des « trucs » que j'ai également publiés dans Belle-Santé et que des lecteurs ont testés avec succès. Ainsi, d'année en année, j'ai relevé toutes les recettes qui me semblaient les plus efficaces, les « trucs qui marchent » et que l'on se transmet de génération en génération.

Après avoir publié des ouvrages complets, qui rassemblent tous les trucs existant pour toutes les affections, il m'a semblé utile, devant le nombre impressionnant de « recettes », de les regrouper selon les « centres d'intérêt ».

Si j'ai choisi, pour l'un des premiers titres de cette collection, les maux d'oreilles, c'est parce que c'est l'un des domaines où les échanges d'informations m'ont semblé parmi les plus



utiles, en particulier en ce qui concerne les bourdonnements et autres sifflements. En effet, c'est quand la médecine « conventionnelle » ne parvient pas à trouver de solution à nos problèmes de santé que les « trucs de santé » me paraissent plus que jamais essentiels. C'est le cas des acouphènes, des ennuis qui peuvent conduire à une véritable détresse psychologique et devant lesquels le corps médical est désarmé.

Parmi les autres maux, il y a aussi ceux pour lesquels des traitements efficaces existent, mais qui pourraient aussi bénéficier d'un peu de bon sens pour éviter « l'artillerie lourde » accompagnée d'effets indésirables.

Je pense par exemple à l'eczéma du conduit auditif qui, avec quelques petites recettes, peut vous laisser en paix sans que vous ayez forcément besoin de faire appel à une crème à la





cortisone... Ou bien aux otites qui, si elles sont enrayées dès le début, ne nécessiteront pas à tout prix de traitement antibiotique...



Acouphènes



Environ 14 % de la population souffrent d'acouphènes : des sifflements, des bourdonnements ou des chuintements incessants dans les oreilles... En fait, ce « bruit » naît dans l'oreille interne et s'installe ensuite dans le cortex auditif : notre cerveau le garde en mémoire, de manière permanente. Et ça siffle, ça bourdonne... Parfois aussi, on ne supporte plus les habituels bruits extérieurs (hyperacousie)...

Mon « histoire » avec les acouphènes a débuté il y a plusieurs années : des lectrices et des lecteurs qui semblaient désespérés m'écrivaient pour savoir s'il n'y avait vraiment rien à faire contre ces « bruits » dans leurs oreilles... Alors, j'ai cherché. Au départ, j'ai trouvé un truc, dans les livres du Dr Valnet : le cimicifuga (*Actaea*



racemosa). Et j'ai reçu des témoignages de personnes qui, après 7 ou 10 ans de bruit, avaient retrouvé le silence (alors que leur médecin leur disait que jamais ces bruits ne disparaîtraient) ! Mais pour d'autres, ça ne marchait pas, alors j'ai continué mes recherches !

L'acouphène, c'est un bruit qu'on est seul à entendre. Alors on a vite fait de vous dire que « *c'est dans votre tête* »... D'autant que cette fois, c'est vrai, mais ça ne veut pas dire que c'est une illusion. Le bruit existe vraiment ! Seulement, il ne correspond pas à une source sonore !

Souvent, on vous prend au départ pour une ou un illuminé... Surtout quand vous demandez à votre conjoint s'il n'est pas dérangé par ces bruits de cigales, le ronronnement du frigo ou ce sifflement de cocotte-minute ? Et là, vous



vous rendez compte qu'il ou elle n'entend rien !
Résultat : on peut penser que c'est le fruit de
votre imagination ! Eh bien, non, vous n'êtes
pas fou, vous l'entendez bien ce bruit ! Mais il
est comme « enfermé » en vous... Et vous êtes
le seul à l'entendre !

Et si vous ne le supportez pas, vous ne tolérez
pas non plus que les médecins vous disent que,
de toute façon, ce n'est pas grave et qu'il n'exis-
te pas de solution, et qu'il faut vivre avec !

Il faut savoir qu'environ trois quarts des per-
sonnes qui ont des acouphènes cohabitent sans
trop de soucis avec leurs bruits. Mais ça ne rend
pas plus supportables les acouphènes pour ceux
qui ne parviennent pas à les apprivoiser.



À quoi ressemblent ces bruits ?

- ⇒ Sifflements ou bourdonnements
- ⇒ Grésillements (comme quand on cherche une station de radio)
- ⇒ Chant de cigales ou de grillons
- ⇒ Bruit de la cocotte-minute
- ⇒ Bruit de réfrigérateur
- ⇒ Bruit de moteur au ralenti
- ⇒ Bruit des vagues
- ⇒ Jet de vapeur
- ⇒ Bruit du vent
- ⇒ Tête qui fait caisse de résonance (comme quand on écoute la mer dans un coquillage)
- ⇒ Eau qui tombe d'une cascade



- ⇒ Cloches qui tintent
- ⇒ Bruit similaire à celui que l'on entend près des lignes à haute tension
- ⇒ Battements de cœur en continu
- ⇒ Autoroute qui passe dans la tête

Généralement, c'est de plus en plus insupportable au fil de la journée, ça s'améliore avec une ambiance sonore légère, c'est pire dans le bruit ou dans le silence, en particulier quand vient la nuit et qu'ils vous empêchent ainsi de trouver le sommeil.

Les causes des acouphènes

Dans environ 65 % des cas, c'est un **traumatisme sonore** :

- ⇒ Concert de rock, discothèque, bricolage

