



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## FORMULE Acouphènes



### Description du cas

Les acouphènes sont des « bruits parasites » extrêmement désagréables qui bourdonnent, sifflent, crépitent, tintent, résonnent de manière continue dans les oreilles de certaines personnes. Ce bruit de fond obsédant peut être présent dans une oreille, ou les deux, ou bien se « balader » d'une oreille à l'autre. Il peut être permanent ou temporaire, et son intensité varie selon les cas. Certains arrivent à faire abstraction et accepter leur condition, mais bien souvent, ce « bruit fantôme » entraîne de véritables troubles et nuisances dans la vie de ceux qui en souffrent : insomnies, stress, fatigue intense, difficulté de concentration, irritabilité, dépression, les effets secondaires sont nombreux et peuvent avoir un véritable impact sur la qualité de vie et la santé psychologique des individus concernés.

Il existe deux catégories différentes d'acouphènes : l'acouphène objectif peut être entendu par le médecin à l'aide d'un stéthoscope par exemple, car le bruit perçu par la personne auscultée est celui de son propre flot sanguin ou de son rythme cardiaque. C'est ce qu'on appelle l'acouphène pulsatif, il est souvent associé à des troubles vasculaires comme l'hypertension ou le souffle cardiaque. L'acouphène subjectif est quant à lui inaudible et indétectable, sauf pour la personne qui en souffre.

Ce mal « invisible » peut survenir à tout âge de la vie, et les causes de son apparition sont multiples : la déficience auditive chez les personnes âgées, l'exposition à une intensité sonore trop importante, des troubles de la circulation sanguine (hypertension, athérosclérose), la prise de certains médicaments, des problèmes cervicaux ou un trauma crânien, la maladie de Ménière, un choc émotionnel, des bouchons de cérumen, des cotons tiges mal utilisés, des otites ou des problèmes liés à l'oreille interne ou moyenne, des dysfonctionnements de l'articulation temporo-mandibulaire... La cause exacte est souvent difficile à cerner, et aucun traitement ne permet actuellement de garantir une amélioration ou de soulager durablement les personnes atteintes. D'ailleurs, de nombreuses victimes d'acouphènes rapportent que les médecines naturelles, les exercices de relaxation et la prise de distance (ne plus se préoccuper des bruits invasifs...) sont les meilleures alternatives pour soulager leurs symptômes.



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml







## Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



## Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Helichrysum italicum</i> (Hélichryse)	20	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cupressus sempervirens</i> (Cyprés)	20	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantium ssp aurantium</i> feuille (Petitgrain bigarade)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum majorana</i> (Marjolaine à coquille)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Artemisia dracunculus</i> (Estragon français)	10	3 mL
	HUILE VEGETALE <i>Prunus amygdalus</i> (Amande douce)	30	9 mL

Page 2 sur 4 - Formule Acouphènes - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



**MYRTÉA FORMATIONS**

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24  
[formation@myrtea.com](mailto:formation@myrtea.com) - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec l'huile végétale d'amande douce. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



### Utilisation

Appliquer quelques gouttes de ce mélange autour de l'oreille et masser délicatement. Renouveler cette application 3 fois par jour jusqu'à ce que l'intensité des acouphènes diminue.

### Précautions d'usage

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 7 ans.

Déconseillé en cas de traitement médicamenteux aux anticoagulants (risque d'interaction avec l'hélichryse italienne).

Déconseillé en cas de pathologie hormonodépendante ( effet oestrogen-like possible du cyprès toujours vert).

### Conseils complémentaires

- Les techniques de relaxation comme la sophrologie, le yoga ou la méditation peuvent être d'un grand secours pour prendre de la distance et réussir à ignorer ces bruits parasites qui « prennent la tête. »
- En phytothérapie, les plantes agissant sur la circulation sanguine comme le Ginkgo biloba, le marronnier d'Inde ou le méliot peuvent aider à diminuer l'intensité des acouphènes. Il convient aussi de se tourner vers des plantes relaxantes comme la passiflore, la griffonia, la rhodiola ou l'aubépine pour limiter les effets secondaires tels que la nervosité ou les insomnies.
- Des séances d'ostéopathie crânienne sont recommandées en cas d'acouphènes. Si un problème dans la région crânio-cervicale est à l'origine de la gêne, l'ostéopathie peut être très efficace pour atténuer les symptômes.
- Des séances d'acupuncture sont également recommandées pour aider à rééquilibrer l'énergie du corps et favoriser le lâcher-prise.
- Dans la Médecine Chinoise Traditionnelle, les acouphènes sont liés à des déséquilibres dans l'énergie du rein (vide), de la rate (humidité) et du foie (montée). Il peut être intéressant de consulter un médecin chinois pour tenter de rééquilibrer cet axe.
- Penser à protéger les oreilles des traumatismes auditifs en utilisant des boules quiètes ou une coquille protectrice (concerts, boîtes de nuit...), en baissant le volume pour écouter de la musique au casque, en fuyant les endroits trop bruyants...
- Consommer moins d'alcool, de tabac ou de caféine, car ces produits ont tendance à stimuler le système nerveux de manière excessive.
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée en choisissant des fruits et des légumes de saison gorgés de minéraux et de vitamines (en particulier de vitamines A, B, D et de calcium, zinc, magnésium). Augmenter la consommation d'aliments ayant un effet bénéfique sur la circulation (ail, oignon, huile d'olive, huile de colza, poisson). Réduire la consommation de sel et de graisse saturée, éviter de boire certains sodas (quinine).



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—Danièle Festy—Editions Leduc

Page 4 sur 4 - Formule Acouphènes - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



**MYRTÉA FORMATIONS**

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24  
[formation@myrtea.com](mailto:formation@myrtea.com) - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)