Les mesures suivantes peuvent vous aider à réduire les symptômes de votre maladie de Ménière et leur impact :

- **Réduisez votre consommation de sel** en limitant la consommation des aliments suivants :
  - Sel de table,
  - Pain et biscottes,
  - Charcuterie
  - Plats tout prêts,
  - Sauces et bouillons cubes,
  - Olives, cornichons, moutarde,
  - Biscuits,
  - Fromages,
  - Eaux gazeuses riches en sel,
  - Médicaments effervescents,
- Des alternatives au sel peuvent vous aider à conserver ou à améliorer la qualité gustative de vos aliments, comme les aromates, les herbes, les épices et les marinades. Si besoin est, demandez de l'aide à un.e diététicien.ne.
- **Limitez votre consommation d'excitants**, comme le café.
- Pratiquez une **activité physique régulière** entre les crises (pour plus d'informations, scannez le QR code "*Manger Bouger*").
- Conservez un **sommeil régulier et suffisant**.

Pour en savoir plus sur la maladie de Ménière, **scannez le QR code.**

Maladie de Ménière - Information patient.e - Orphanet

Bouger plus