FICHE SANTÉ

L'acouphène

Rien à faire si vous avez un acouphène ? Faux !
Des ressources existent pour aider les gens qui en souffrent.

Qu'est-ce qu'un acouphène ?

Avoir un acouphène, c'est percevoir un son qui ne provient pas d'une source extérieure. Cela veut dire que les gens autour ne l'entendent pas. Le type de son varie d'une personne à l'autre. Il peut s'agir de sifflements, bourdonnements, cliquetis, grésillements, pulsations, etc.

L'acouphène est un symptôme et non une maladie, un peu comme la fièvre, qui est un signe d'infection. Avec votre médecin, vous pourrez tenter de trouver ce qui cause votre acouphène.

Est-ce un problème fréquent ?

Selon Statistique Canada, 37 % des Canadiens ont déjà eu un épisode d'acouphène.

Comment se manifeste l'acouphène ?

Il peut apparaître tout d'un coup ou s'installer peu à peu. Certaines personnes l'entendent en tout temps, d'autres, seulement à l'occasion.

Le système auditif est très complexe. Parfois, l'acouphène est perçu seulement dans une oreille, parfois dans les deux. Il peut même être perçu à différents endroits dans la tête.

L'acouphène est-il lié à la surdité ?

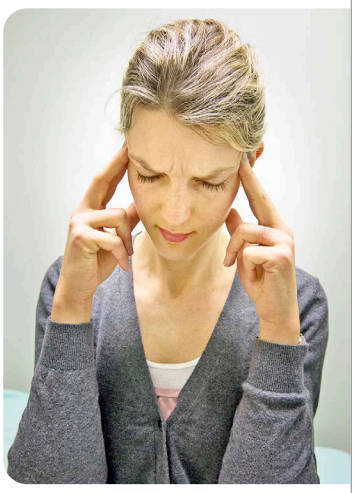
Pas nécessairement. Mais dans certains cas, l'acouphène peut être accompagné :

- d'une baisse d'audition
- d'une difficulté à tolérer les bruits qui nous entourent

Quels sont les effets possibles ?

L'effet de l'acouphène sur la vie de tous les jours varie énormément d'une personne à l'autre. Certains n'ont que de légers désagréments, alors que pour d'autres, l'impact est majeur. Voici des effets possibles :

- difficulté à dormir ou à se concentrer
- mauvaise humeur ou tristesse
- difficulté à communiquer avec l'entourage



Près de 1 personne sur 10 ayant un acouphène trouve la situation très dérangeante. Certaines sortent moins et ont tendance à s'isoler.

4 005 106

99 © 2013 - Dernière révision : Août 2024

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un acouphène plus fort n'est pas forcément plus dérangeant.

Contrairement à ce qu'on peut penser, les désagréments causés par l'acouphène ne sont liés ni à la force du son, ni à sa tonalité aigüe ou grave.

Qu'est-ce qui peut causer ou modifier mon acouphène ?

Des centaines de causes et facteurs peuvent être à la source de l'acouphène ou le « changer », c'est-à-dire modifier la forme du son, sa force, etc. Les connaître peut être extrêmement utile pour vous aider à agir sur votre acouphène.

Voici quelques exemples :

- exposition à des bruits forts
- trouble de l'oreille (ex. : maladie de Ménière, otosclérose)
- atteinte du nerf auditif
- coup fort à la tête ou au cou
- fatigue et stress
- dépression
- problème à une articulation de la mâchoire ou au cou
- diabète
- rhume, allergies saisonnières, sinusite, etc.
- certaines consommations, comme les aliments salés, les boissons énergisantes, l'alcool et la cigarette
- certains médicaments et drogues

Que puis-je faire pour prévenir l'aggravation de mon acouphène ?

- Ne vous exposez pas à des bruits forts, ou le moins souvent possible.
- Utilisez différents moyens pour mieux gérer votre stress (détente, exercice physique, méditation, etc.).

Quelles approches pourraient m'aider à mieux gérer mon acouphène ?

Voici quelques approches qui peuvent être utiles.

> Thérapie par le son : écoute de différents sons ou bruits à l'aide de divers outils ou d'équipements (ex. : musique, bruit blanc, ventilateur).

> Thérapie cognitivo-comportementale : approche psychologique pour aider à modifier les croyances ou les pensées négatives, comme la crainte que l'acouphène s'aggrave ou cause une surdité.

> Stratégies de compensation : trucs pour mieux dormir et se concentrer, par exemple.

> Techniques de relaxation et de gestion du stress : par exemple, l'écoute d'un CD de relaxation ou la pratique du yoga.

> Approches complémentaires : par exemple, l'acupuncture ou l'ostéopathie sont parfois bénéfiques.

> Approches expérimentales : nouvelles approches en développement.

Si vous prenez des médicaments, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vérifier s'ils peuvent avoir un impact sur votre acouphène.
Attention : n'arrêtez jamais un médicament sans d'abord consulter votre médecin.

Existe-t-il des traitements ?

C'est là une question souvent posée. L'acouphène peut des fois être réduit ou disparaître grâce :

- au traitement de sa cause, si elle est trouvée et qu'il est possible de la traiter
- au fait de changer un médicament qui cause l'acouphène ou l'aggrave

Toutefois, sachez que même si l'acouphène ne disparaît pas, il est possible d'arriver à mieux le gérer ou à en contrôler les effets.

Si je consulte un audiologiste, comment peut-il m'aider ?

L'audiologiste est un professionnel de la santé qui évalue et traite les problèmes du système auditif (surdité, acouphènes, etc.) et du système vestibulaire (vertiges, trouble de l'équilibre, etc.). Si vous le consultez pour votre acouphène, il peut :

> vous donner plus d'information sur l'acouphène

> évaluer l'impact de votre acouphène sur votre vie et faire différents examens au besoin

> vous proposer différentes approches possibles

> vous accompagner dans l'élaboration d'un plan personnalisé pour vous guider dans vos démarches, et vous aider à le suivre

> au besoin, vous diriger vers d'autres professionnels de la santé

À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

Pour obtenir plus d'information sur les services offerts en audiologie au Centre hospitalier de l'Université de Montréal, vous pouvez contacter le Service d'audiologie. Les heures d'ouverture sont de 8 h 30 à 16 h, du lundi au vendredi.

514 890-8236

LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
Vous êtes un patient du CHUM ?
Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.

RESSOURCES UTILES

Service d'audiologie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal :
> chumontreal.qc.ca
Sur la page d'accueil, tapez audiologie dans la barre de recherche → Choisissez Service d'audiologie

Acouphènes Québec :
514 276-7772
1 877 276-7772 (sans frais)
> acouphenesquebec.org

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

BLOC-NOTES

CHUM

Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.

Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.

Prochains rendez-vous

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons