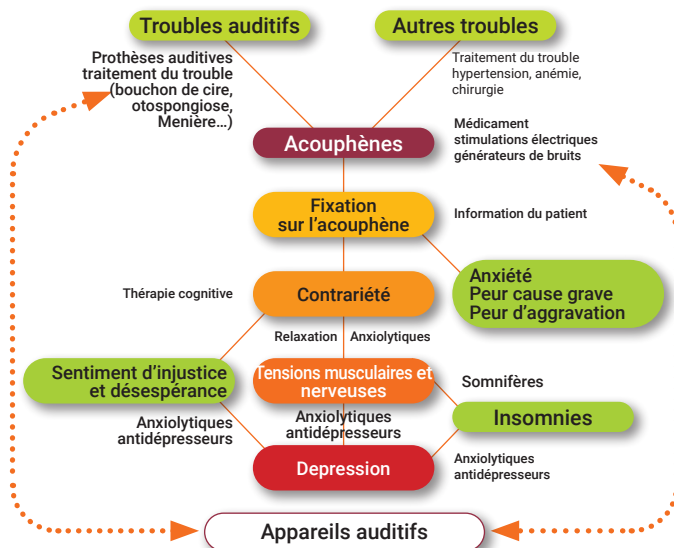


## Les diverses thérapeutiques

→ Pour en savoir plus...



Un numéro hors-série de la revue de France Acouphènes consacré aux acouphènes

Pour en savoir plus sur les acouphènes et les thérapies, traitements, recherche... Ce numéro de 64 pages comprend le compte-rendu du congrès Acouphènes et un état des lieux de l'acouphène. Pour le commander, contacter France Acouphènes (coordonnées ci-dessous).



## → Quelles précautions prendre ?

- **Éviter l'exposition aux sons forts** professionnels ou de loisirs en portant des protections (bouchons, casque) quand cela est nécessaire.
- **Éviter le silence** en privilégiant l'écoute d'un bruit de fond à faible intensité (cela facilite l'adaptation).
- **Ne pas s'isoler**, veiller à entretenir une bonne intégration sociale, ne pas hésiter à nous contacter sur la ligne de France Acouphènes au 0820 222 213 et participer aux groupes de paroles organisés par nos bénévoles.
- **Éviter la prise abusive d'alcool** qui exacerbe souvent l'acouphène.
- **Éviter les boissons excitantes** (café, thé, Coca-Cola) si leur suppression de votre alimentation pendant un mois entraîne une amélioration.
- **Signaler systématiquement à votre médecin** que vous avez un acouphène pour l'informer et éviter dans la mesure du possible, la prescription d'un médicament ototoxique, éventuellement, susceptible d'amplifier votre acouphène.
- **Pratiquer une activité physique** ou apprendre une technique permettant d'évacuer et/ou gérer au mieux son stress (relaxation, sophrologie, yoga, Tai chi, Qi Gong...).

© Reproduction interdite Ne pas jeter sur la voie publique

• Acouphènes • Hyperacousie • Syndrome de Ménière • Neurinome de l'acoustique •

France Acouphènes,  
Association d'utilité publique régie par la loi  
de 1901, Représentant les Usagers du Système  
de Santé, Membre d'Alliance maladies rares.



Contact administratif avec le secrétariat :

- Par mail : [contact.administratif@france-acouphenes.fr](mailto:contact.administratif@france-acouphenes.fr)
- Par courrier :

Association France Acouphènes  
92, rue du Mont-Cenis - 75018 Paris

Aide et conseils sur les acouphènes,  
l'hyperacousie, le syndrome de Ménière et  
le neurinome de l'acoustique

Site : [www.france-acouphenes.fr](http://www.france-acouphenes.fr)

Mail : [aide-conseils@france-acouphenes.org](mailto:aide-conseils@france-acouphenes.org)

**La ligne de France Acouphènes**

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 19h

**01 42 05 01 46** Appel tarif local

© Fotolia

## Un acouphène qu'est-ce que c'est ?

Un acouphène désigne des bruits entendus de manière continue ou intermittente « dans l'oreille » ou « dans la tête » sans sources sonores dans l'environnement. Ce phénomène commun affecte environ 15% de la population à un moment ou à un autre de la vie.

Association  
Reconnue  
d'Utilité  
Publique



**France**  
Acouphènes

Écouter | Informer | Aider | Prévenir

## → Qu'est-ce qu'un acouphène ? (suite)

Il existe des acouphènes objectifs en relation avec une maladie de l'oreille moyenne (1 % des cas) et les acouphènes subjectifs qui représentent la majorité des cas.

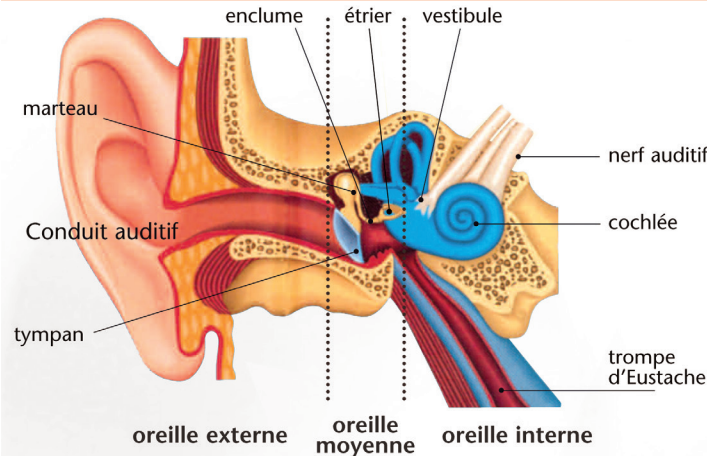
Dans 95 % des cas, les acouphènes n'ont aucune gravité. Les origines des acouphènes sont variées, mais elles sont le plus souvent liées à une perte auditive apparue suite à un traumatisme auditif ou à l'usure de l'oreille liée à l'âge. Elles peuvent s'accompagner d'une intolérance aux bruits (hyperacousie).

## → Comment réagit-on à un acouphène ?

Le retentissement de l'acouphène est très variable : de la simple gêne, à l'intrusion permanente selon les individus, handicapant la vie quotidienne, l'acouphène peut affecter la qualité de vie : difficultés pour s'endormir, pour se concentrer et provoquer des états d'anxiété pouvant mener à la dépression. Certaines personnes ne consultent pas. D'autres le font pour vérifier qu'elles n'ont rien de grave et s'informer sur un éventuel traitement. D'autres, (25 %) consultent, successivement, de nombreux thérapeutes à la recherche d'une solution miracle, qui n'existe pas, susceptible de supprimer complètement leurs acouphènes.

Bien qu'au début, ils provoquent souvent une importante détresse, la perception des acouphènes tend à diminuer avec le temps par un processus de mise à distance. C'est un processus d'adaptation. Selon les sujets, leur état d'anxiété et de stress, ce processus prendra de plusieurs mois à plusieurs années. Mais, le sujet apprend à mettre progressivement à distance cette perception parasite, à l'ignorer, comme il ignore spontanément la plupart des stimuli internes ou de notre environnement qui, à chaque instant, arrivent à notre cerveau, et qui, sans pertinence avec la situation présente, restent au niveau inconscient.

## Coupe de l'oreille



## → Les troubles associés

Hypertension, troubles métaboliques ou hormonaux, stress, anxiété ou dépression doivent également être traités.

Depuis les années 90, la prise en charge associe une « thérapie par le bruit » à une « guidance psychologique » consistant à expliquer au patient comment les acouphènes sont générés et traités par le cerveau pour prévenir les conséquences auditives et psychologiques de conduites inadaptées. Selon la perte auditive et l'importance de la gêne, la thérapie par le bruit consiste en un simple évitement du silence ou bien en l'écoute quotidienne volontaire de bruits blancs ou personnalisés associée ou non au port de prothèses auditives. Les médecines non conventionnelles (sophrologie, hypnose) constituent une aide efficace pour lutter contre le stress. Dans les cas difficiles, le recours aux thérapies cognitives et comportementales peut s'avérer très efficace.

Quoi qu'il en soit, pour apprendre à gérer ses acouphènes, il est important de leur accorder le moins d'importance possible, de mener une vie normale, en ne modifiant pas ses habitudes, si ce n'est de se protéger des expositions sonores excessives.

Grâce à l'influence des associations de patients, des équipes pluridisciplinaires se créent, associant un médecin ORL, un psychothérapeute, un audioprothésiste et d'autres professionnels de santé, avec lesquels les patients peuvent dialoguer pour décider en commun des différents angles de prise en charge les mieux appropriés à chaque cas.

## → Que faire si un acouphène apparaît ?

Les personnes victimes d'acouphènes ont tendance à chercher des explications dramatiques, elles craignent souvent une attaque, une tumeur cérébrale, des désordres mentaux ou encore de devenir sourdes. Or, l'acouphène n'indique que très rarement un désordre grave. Mais il est très important de consulter rapidement son médecin traitant et/ou un ORL, dans les 48 h après un traumatisme sonore, pour un contrôle complet de l'audition. Après quelques examens il vous orientera rapidement vers un médecin ORL pour un contrôle complet de l'audition. Ainsi quelques investigations du spécialiste permettront d'éliminer les très rares causes graves d'acouphènes et celles, peu nombreuses, relevant de la chirurgie. Cette visite rassurera aussi le patient sur le caractère bénin de son acouphène, condition essentielle pour apprendre à le gérer sereinement.

Cette visite permettra également de s'informer sur les différentes techniques disponibles pour arriver plus rapidement à mettre les bruits à distance (adaptation).

## → Les perspectives thérapeutiques

Plusieurs techniques et molécules sont testées par des équipes de chercheurs spécialisées réparties un peu partout dans le monde. De nombreuses recherches sont en cours, voir tableau des recherches sur le site la revue de France Acouphènes.