

# En savoir plus sur les **Acouphènes**



**Guide** pour vous aider à  
comprendre et à prendre en  
charge les acouphènes

**oticon**  
PEOPLE FIRST



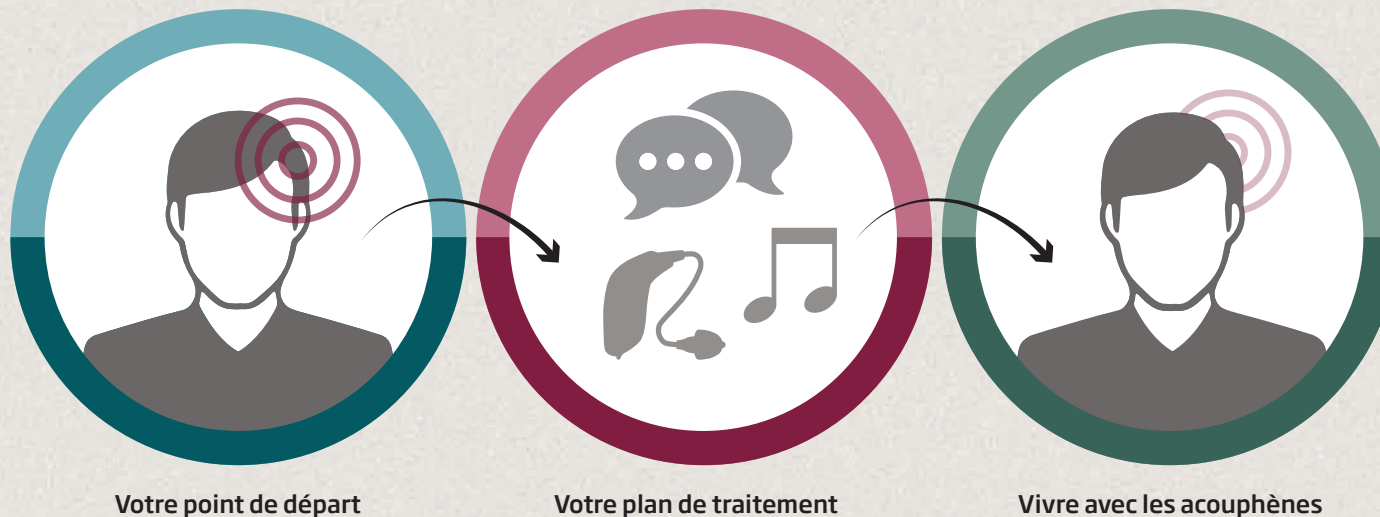
# Sommaire

Votre santé et vos objectifs	4
Quel est ce son dans vos oreilles?	5
Quelles sont les causes des acouphènes?	6
Les acouphènes et votre cerveau	7
Quel est le rapport entre les acouphènes et la perte auditive?	8
Comment les acouphènes influent-ils sur votre vie?	9
Objectif du traitement	10
Reprendre le contrôle, trouver un soulagement	12
Faire les premier pas	14
Liens utiles	15
Dictionnaire des acouphènes	16
Notes	18

# Votre santé et vos objectifs

Ce guide est une introduction aux acouphènes. Il vous aidera à comprendre les acouphènes, leurs causes et leur traitement. Consulter ce guide est une première étape en vue de vous remettre sur les rails, et de vous permettre de profiter des activités les plus importantes à vos yeux.

Bien que les acouphènes soient un trouble fréquent, leurs causes et symptômes sont variés. Il est absolument essentiel de bien comprendre que chaque cas d'acouphènes est unique et nécessite un plan de traitement personnalisé. Nous sommes intimement persuadés que le meilleur plan de traitement pour les acouphènes commence par une consultation chez un audioprothésiste.



## Quel est ce son dans vos oreilles?

De nombreuses personnes comparent les acouphènes à un tintement dans la tête ou dans les oreilles; mais en fait, ces bruits peuvent être comparés à d'autres sonorités. Il se peut que vous perceviez un bourdonnement, un ronronnement ou un sifflement. Certaines personnes ont l'impression d'entendre le déchaînement des vagues de l'océan.

Ils peuvent être permanents ou intermittents et vous pouvez les percevoir dans une seule oreille ou dans les deux. Les acouphènes peuvent même vous réveiller pendant votre sommeil.

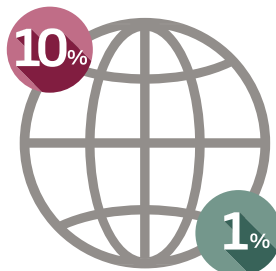
Pour la grande majorité des personnes, les acouphènes sont perçus subjectivement. Autrement dit, seule la personne qui en souffre peut les entendre. Ils peuvent être faibles ou forts. Les acouphènes prennent naissance dans votre cerveau et leur apparition peut être graduelle ou soudaine.



## Le SAVIEZ-VOUS



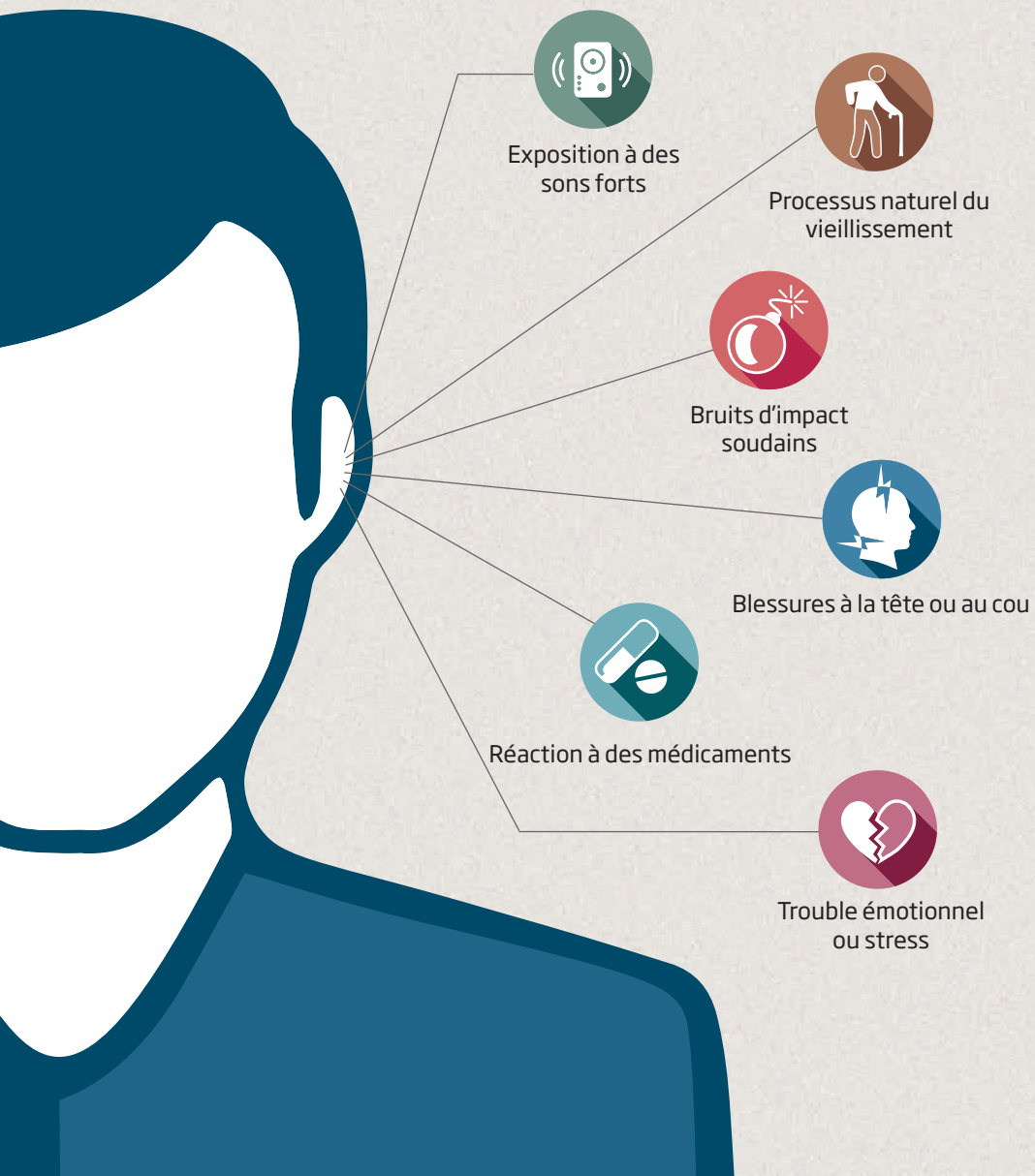
Les acouphènes légers sont fréquents - environ 10 % des personnes en souffrent en permanence et chez près de 1 % des adultes, la qualité de vie peut s'en trouver altérée.



*(British Tinnitus Association, 2014)*

# Quelles sont les **causes** des acouphènes?

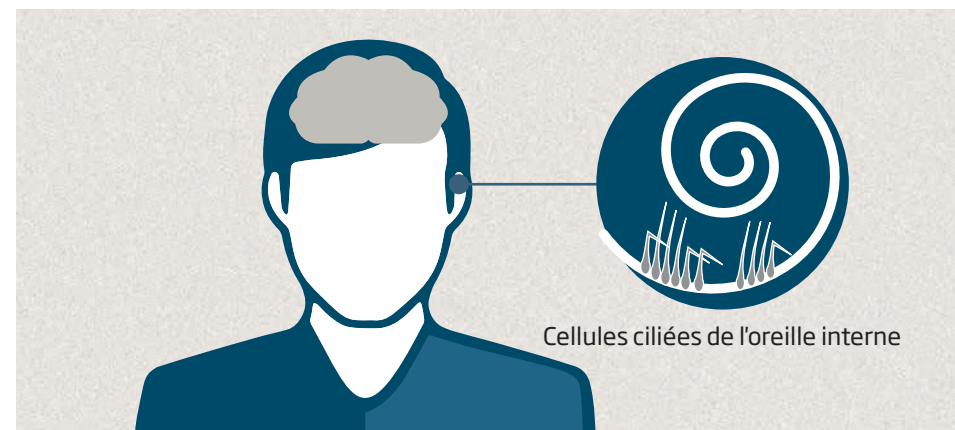
Les acouphènes sont un symptôme et non une maladie. Bien qu'il existe de nombreuses causes possibles, certaines personnes peuvent voir apparaître les acouphènes sans raison apparente.



# Les acouphènes et **le cerveau**

Mais comment se crée cette perception d'un son qui n'existe pas?

Les ondes sonores se déplacent dans le canal auditif pour atteindre l'oreille moyenne et l'oreille interne. Les cellules ciliées de l'oreille interne transforment les ondes sonores en signaux électriques, qui sont ensuite transmis au cerveau. Le cerveau traduit les signaux en informations ayant du sens afin que vous puissiez interpréter les sons que vous entendez. Lorsque les cellules ciliées sont endommagées, le cerveau ne reçoit plus, dans leur intégralité, les signaux dont il a besoin. Comme précisé à la page précédente, de nombreux facteurs peuvent contribuer à la détérioration de vos cellules ciliées et ainsi entraîner des acouphènes. Parfois, la cause n'est pas associée aux cellules ciliées internes.



Les experts estiment que, dans de nombreux cas, les acouphènes sont le résultat des tentatives de compensation de la perte des cellules ciliées par le cerveau. Le cerveau interprète avec difficulté cette réduction d'informations sonores, ce qui conduit à la perception d'un son, autrement dit, les acouphènes.

La façon dont vous percevez vos acouphènes peut influencer vos réactions émotionnelles. Le cerveau peut juger vos acouphènes comme étant nocifs pour votre bien-être. Lorsque vous interprétez vos acouphènes comme une menace, vous devenez stressé et anxieux.

Le stress et l'anxiété que vous ressentez peuvent rendre vos acouphènes encore plus gênants. Il s'agit d'une réaction compréhensible et humaine.

## Quel est le rapport entre les acouphènes et la perte auditive?

90%

Les acouphènes et la perte auditive coexistent fréquemment. On estime que 90 % des personnes souffrant d'acouphènes sont également atteintes d'une perte auditive plus ou moins importante. Certaines personnes souffrant d'acouphènes se persuadent, parfois, que ces symptômes sont à l'origine de leurs problèmes d'audition; or, ces sons parasites en sont la conséquence. La perte auditive est souvent causée par la détérioration de cellules ciliées dans l'oreille interne.

Les aides auditives sont efficaces pour de nombreuses personnes souffrant d'acouphènes. Mieux vous entendrez et moins vous distinguerez vos acouphènes. Avec les aides auditives, votre cerveau reçoit d'autres informations sonores que les acouphènes, ce qui rend ces derniers moins perceptibles.



Si vous souffrez d'acouphènes, il est recommandé de procéder à une évaluation de votre audition. Vous souhaitez peut-être que votre conjoint(e) ou un autre membre de votre famille vous accompagne, vous offrant ainsi un soutien important.

Le SAVIEZ-VOUS ?

L'exposition à des sons forts augmente non seulement la sensation d'intensité de vos acouphènes, mais contribue également à une perte auditive supplémentaire.



## Comment les acouphènes influent-ils sur votre vie?

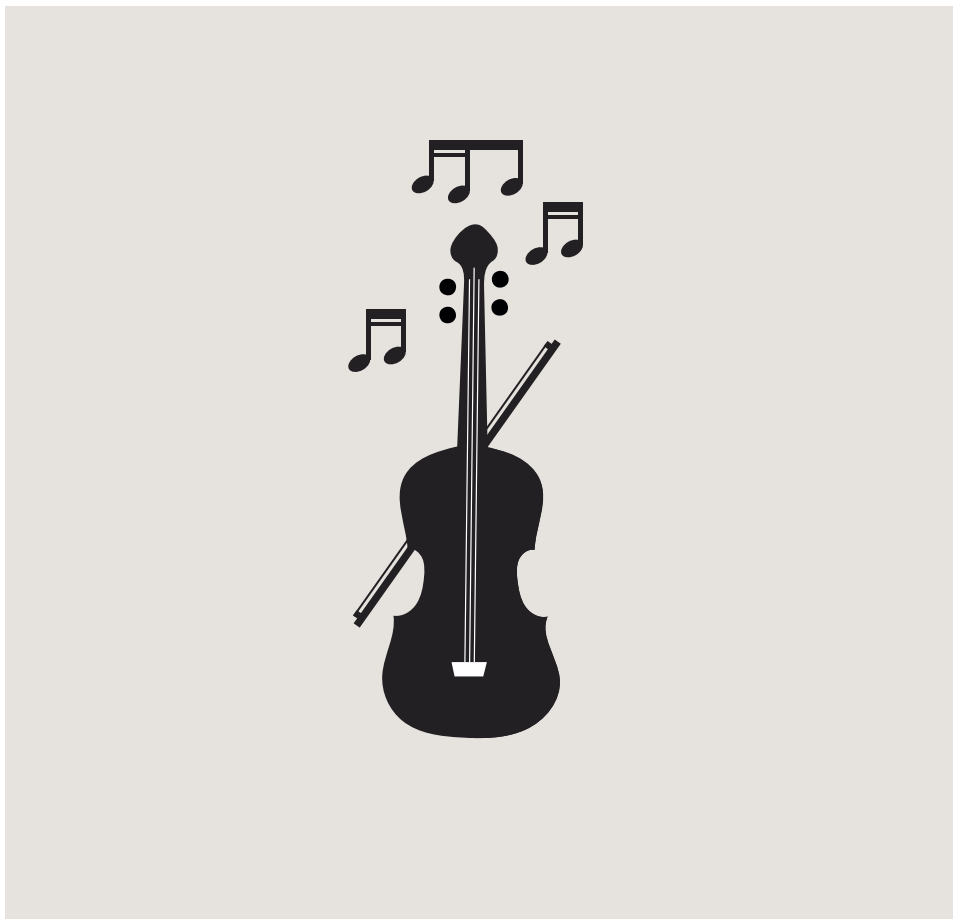
Quelle que soit leur origine, les acouphènes peuvent souvent avoir des répercussions importantes sur vos activités au quotidien.

Certaines personnes ont appris à les ignorer. Pour d'autres, les acouphènes peuvent s'aggraver jusqu'à l'impossibilité de profiter d'une bonne nuit de sommeil. Les troubles du sommeil peuvent, à leur tour, vous perturber le jour suivant, et ainsi, un cercle vicieux s'installe. Pour votre bien-être, il est important de vous faire aider, et ce, dès l'apparition des symptômes.

Bien qu'il soit envisageable que vos acouphènes ne disparaissent pas complètement, de petits changements dans votre quotidien peuvent les rendre beaucoup plus acceptables. Dans les pages suivantes, nous vous présenterons certaines options pour le traitement des acouphènes.



## Objectif du traitement



Imaginez, dans une pièce vide, entendre uniquement le son d'un violon. C'est le seul son que vous entendez. Tout comme ce violon, vos acouphènes retiennent toute votre attention.



Au fil du temps, grâce à une thérapie sonore, les acouphènes deviennent moins perceptibles. Comme si le violon était rejoint par un orchestre classique. Vous pouvez toujours identifier le son du violon, mais il ne se démarque pas.

Lors de votre consultation chez un audioprothésiste, celui-ci vous aidera à créer un plan de traitement adapté à vos besoins. L'objectif du traitement consiste à prendre en charge les acouphènes.

# Reprendre le contrôle, trouver un soulagement

Notre objectif consiste à vous aider à comprendre et à maîtriser vos acouphènes au lieu de les laisser vous envahir. Il n'existe aucun remède pour les acouphènes. Pourtant, le fait de comprendre les acouphènes et de savoir comment les prendre en charge constitue la première étape pour reprendre le contrôle.

Une approche standard ne peut répondre à la demande de chacun. Vous devrez peut-être essayer différentes combinaisons de techniques avant de trouver ce qui vous convient le mieux.

## Les avantages de la thérapie sonore

Vous trouverez peut-être que le fait d'écouter différents types de sons peut détourner votre attention de vos acouphènes et vous procurer un soulagement. Il s'agit d'une technique que votre audiologiste appellera thérapie sonore ou plan de traitement.

Cette technique peut inclure :



**Aides auditives :** petits dispositifs pour les oreilles qui amplifient le son. Si l'intensité de l'environnement sonore augmente, les acouphènes se démarqueront moins.



**Sons de la nature et musique :** peuvent réduire le contraste entre les acouphènes et les environnements calmes.



**Appareils combinés :** aides auditives dotées de générateurs de sons intégrés qui émettent des sons de soulagement des acouphènes spécifiques.



**Livres audio :** peuvent, pour certaines personnes, fournir le parfait mélange de son, stimulation du cerveau et confort.

## Des solutions complémentaires

Des preuves nous suggèrent que les solutions suivantes peuvent également avoir un effet positif sur vos acouphènes.



**Relaxation et pleine conscience** Le yoga et la méditation se sont avérées être des outils de soulagement particulièrement efficaces.



**Une alimentation saine** et de l'exercice peuvent avoir un effet positif sur votre vie.



**Porter une protection auditive** lorsque vous vous trouvez dans des environnements bruyants ou à proximité d'appareils au volume sonore élevé, comme les outils électriques ou les tondeuses à gazon.



**Un générateur de sons** est un appareil autonome, à conserver à côté de votre lit, capable d'émettre des sons variés pour réduire vos acouphènes.



**Pensez positivement.** Les acouphènes peuvent s'intensifier si vous éprouvez des émotions négatives ou encore si vous êtes sous l'effet de la colère. Concentrez-vous sur les choses et les sons qui vous rendent heureux.



**Respectez un bon rythme de sommeil.** Conservez une régularité dans l'heure du coucher et évitez de prendre un repas copieux, de l'alcool, du café ou encore de faire de l'exercice avant de vous endormir.

## Faire le premier pas

Apprendre à prendre en charge vos acouphènes est la première étape pour rester en santé et reprendre espoir. Voici quelques questions qui peuvent vous aider à déterminer à quel point les acouphènes sont gênants pour vous :

	Oui	Parfois	Non
Vos acouphènes vous empêchent-ils de vous concentrer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À cause de vos acouphènes, avez-vous du mal à vous endormir le soir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À cause de vos acouphènes, vous sentez-vous frustré?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vos acouphènes vous empêchent-ils d'apprécier pleinement la vie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous l'impression de ne pas pouvoir échapper à vos acouphènes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Newman, C. W., Jacobson, G. P., Spitzer, J. B. (1996).

**Si vous avez répondu « Oui »** à seulement l'une des questions ci-dessus, il vous serait recommandé de contacter un professionnel de la santé ou un audiologiste.

**Si vous avez répondu « Parfois »** à plusieurs questions, une conversation avec un professionnel pourrait également s'avérer utile.

**Votre audioprothésiste est formé pour vous fournir le meilleur plan de traitement adapté à vos besoins individuels.**

## Liens utiles

Voici nos recommandations en matière de ressources utiles et de qualité sur les acouphènes. Vous trouverez également à la page suivante un dictionnaire de termes couramment utilisés. Veuillez consulter votre audiologiste, avant de chercher à explorer seul les différentes techniques de traitement des acouphènes, car les informations ne seront pas toutes adaptées à votre thérapie sonore personnalisée.





# Dictionnaire des acouphènes

<b>Acouphènes objectifs :</b>	Un type rare d'acouphènes pouvant être entendu à l'aide d'un stéthoscope à proximité de l'oreille.
<b>Acouphènes subjectifs :</b>	Un trouble causé par la perception d'un son qui n'existe pas. Il s'agit d'un son subjectif qui varie d'une personne à l'autre. Ce son peut ressembler à un bourdonnement ou à un ronronnement dans les oreilles, voire un tintement, un sifflement ou autres.
<b>Aides auditives :</b>	De petits appareils pour vos oreilles, qui amplifient les sons sur des plages ciblées, afin d'améliorer votre écoute.
<b>Altération des cellules ciliées :</b>	(voir page 7) Les cellules ciliées, situées dans l'oreille interne/la cochlée, transmettent au cerveau le son qu'il transformera en une information signifiante. Lorsque les cellules ciliées sont endommagées, une perte auditive s'ensuit et il devient difficile d'interpréter les sons que l'on entend.
<b>Amplification :</b>	Le processus d'augmentation de l'intensité ou de la puissance du son, lors de l'utilisation d'aides auditives.
<b>Appareil combiné :</b>	Aides auditives dotées de programmes spéciaux pour les acouphènes.
<b>Appareil de masquage des sons/ générateur de sons :</b>	Un appareil produisant un bruit de fond constant et apaisant (comme un bruit blanc ou des sons naturels) dans le but de réduire la perception des acouphènes.
<b>Bruit blanc :</b>	Un son statique ou constant ressemblant à une radio mal réglée ou à un téléviseur dont le signal est brouillé. Ce bruit est souvent utilisé pour masquer ou détourner votre attention des sons indésirables.
<b>Cochlée :</b>	La partie de l'oreille interne, ayant la forme d'un escargot, qui joue un rôle important dans l'audition. Les cellules ciliées de la cochlée aident à transformer les ondes sonores en signaux électriques, qui sont ensuite transmis au cerveau.

<b>Maladie de Ménière :</b>	C'est un trouble de l'oreille interne qui touche simultanément l'audition et le sens de l'équilibre et qui peut causer des acouphènes.
<b>Oreille moyenne :</b>	La partie de l'oreille qui transforme les ondes sonores en vibrations, afin de les transmettre à la cochlée ou l'oreille interne. Elle est composée du tympan et de trois os minuscules (les osselets) qui aident à transférer les sons jusqu'à l'oreille interne.
<b>Otospongiose :</b>	Une maladie génétique entraînant une sclérose des tissus osseux de l'oreille moyenne ou la fixation des osselets. L'otospongiose empêche les ondes sonores d'atteindre l'oreille interne, dégradant ainsi l'audition.
<b>Perte auditive :</b>	Une diminution de la perception auditive peut être d'origine génétique ou avoir pour autres facteurs l'âge ou encore l'exposition aux bruits intenses.
<b>Perte auditive induite par le bruit :</b>	Perte auditive due à une exposition intense et soudaine (par exemple, une explosion ou un concert de rock) ou due à une exposition prolongée à des sons trop puissants (par exemple les bruits forts sur le lieu de travail, dans la circulation ou encore lors du port des appareils audio/lecteurs MP3).
<b>Système auditif :</b>	Le système sensoriel de votre audition. Il est composé de l'oreille externe, moyenne et interne.
<b>Système limbique :</b>	Centre émotionnel de votre cerveau. Le système limbique est composé d'un groupe de structures dans le cerveau, qui traduisent et traitent la façon dont les événements vous touchent émotionnellement. Les acouphènes peuvent déclencher une réponse émotionnelle, comme de l'irritation ou de la colère.
<b>Thérapie sonore :</b>	La thérapie sonore est l'utilisation systématique d'un son sous différentes formes afin de procurer un soulagement dans diverses situations. Pour obtenir les meilleurs résultats qui soient, la thérapie sonore et la consultation doivent être utilisées conjointement.



**Fabriqué par :**

Oticon A/S  
Kongebakken 9  
DK-2765 Smørum  
Denmark  
[www.oticon.global](http://www.oticon.global)

**Fabricant et  
distributeur local :**

Oticon Canada  
1-6950 Creditview Road  
Mississauga, ON L5N 0A6  
[www.oticon.ca](http://www.oticon.ca)

**oticon**  
PEOPLE FIRST