

En savoir plus sur **les acouphènes**



Guide pour vous aider
à comprendre et gérer
vos acouphènes

oticon
PEOPLE FIRST



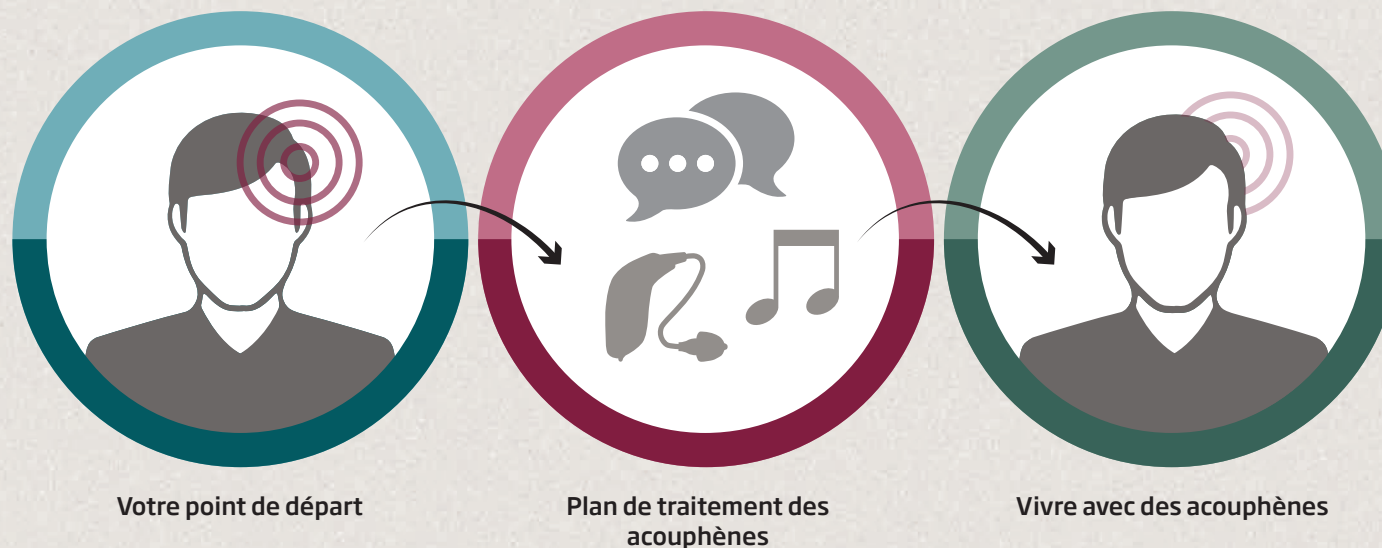
Sommaire

Votre santé et vos objectifs	4
Quel est ce son dans vos oreilles ?	5
Quelles sont les facteurs déclenchants des acouphènes ?	6
Les acouphènes et le cerveau	7
Quel est le rapport entre les acouphènes et la perte auditive ?	8
Comment les acouphènes affectent-ils votre vie ?	9
Objectif du traitement	10
Regagner le contrôle, trouver un apaisement	12
Faire le premier pas	14
Liens utiles	15
Dictionnaire des acouphènes	16
Vos 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 vers un soulagement et vers la reprise de vos activités au quotidien.

Bien que les acouphènes constituent une pathologie courante, leurs causes et symptômes sont très divers. Il est absolument essentiel de bien comprendre que chaque cas d'acouphènes est unique et nécessite un plan de traitement personnalisé. Le traitement des acouphènes débute, avant tout, par une consultation auprès d'un professionnel de santé.

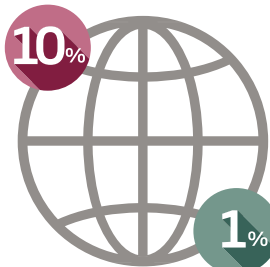


LE SAVIEZ-VOUS ?



Les acouphènes légers sont courants : environ 10 % de la population en souffrent en permanence et chez près de 1 % des adultes, la qualité de vie peut s'en trouver affectée.

(British Tinnitus Association, 2014)



Quel est ce son dans vos oreilles ?

De nombreuses personnes identifient leurs acouphènes à des bourdonnements dans la tête ou dans les oreilles. Mais en fait, ces bruits peuvent être comparés à d'autres sonorités. Vous les assimilez peut-être à un tintement, à un fredonnement ou encore à un sifflement. Certaines personnes peuvent même avoir 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. Il se peut même que vous les entendiez 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.



Quelles sont les **facteurs déclenchants** des acouphènes ?

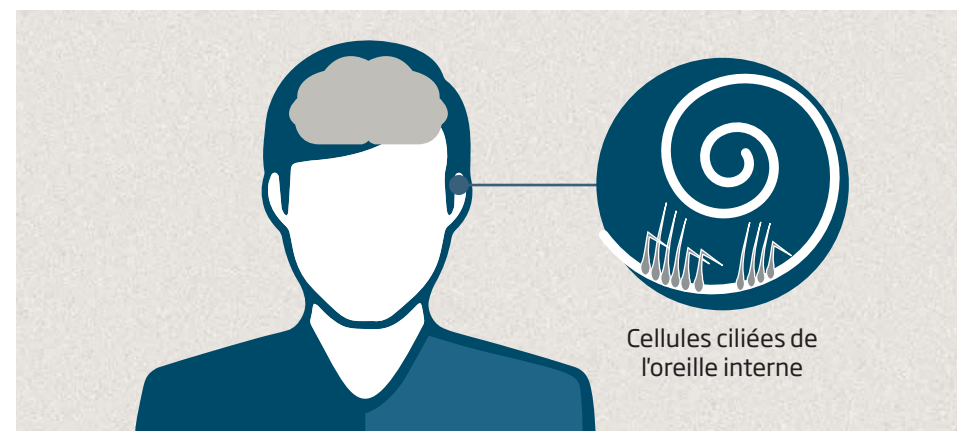
Les acouphènes sont identifiés comme un symptôme et non comme une maladie. Bien qu'il existe de nombreuses causes possibles, certaines personnes peuvent souffrir d'acouphènes sans raison apparente.



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 conduit 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 ces signaux en codes de façon à ce que vous puissiez interpréter le son 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 dans la page précédente, de nombreux facteurs peuvent contribuer à la détérioration de vos cellules ciliées et ainsi entraîner des acouphènes.



Les experts pensent que, suite à la déperdition des cellules ciliées, les acouphènes sont le résultat des tentatives de compensation de cette perte par le cerveau. Le cerveau interprète avec difficulté cette réduction d'information sonore, ce qui conduit à la perception d'un son, autrement dit, à un acouphène.

La façon dont vous gérez 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 obsédants. Il s'agit d'une réaction compréhensible et naturelle.

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 des cellules ciliées endommagées 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 qu'un conjoint ou un autre membre de votre famille vous accompagne pour vous offrir ainsi son soutien.

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 affectent-ils votre vie ?

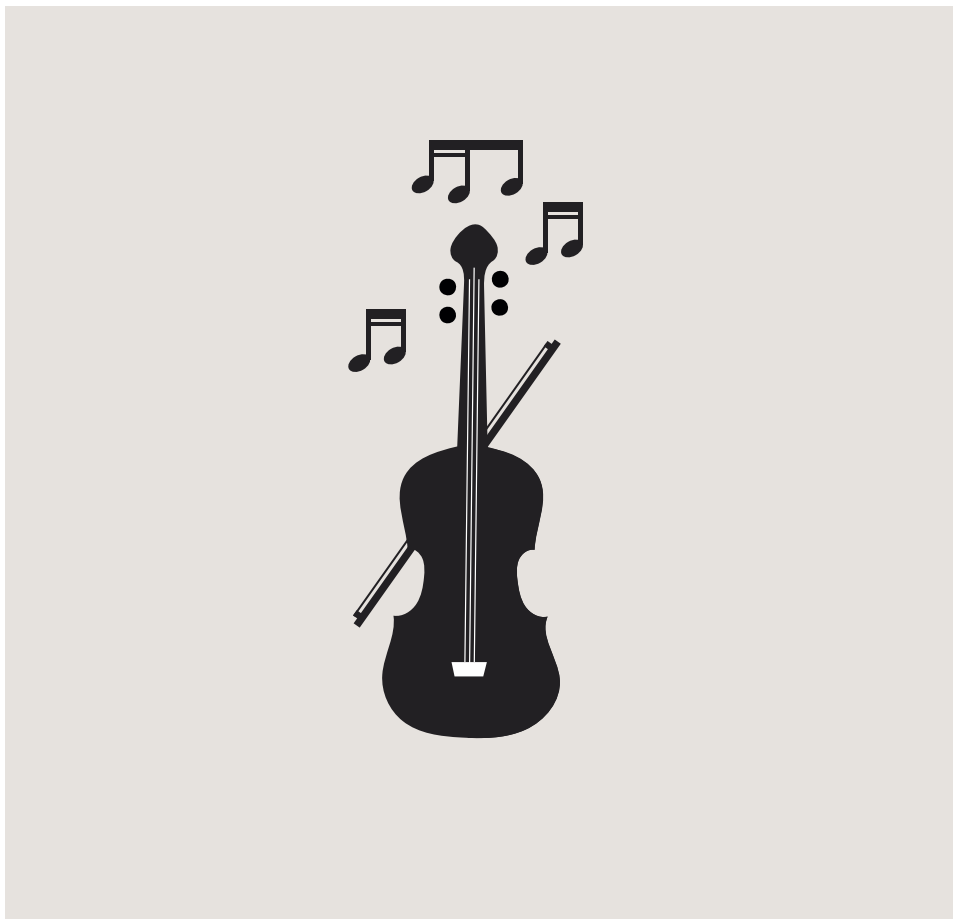
Quelle que soit leur origine, les acouphènes peuvent souvent avoir un impact non négligeable sur vos activités au quotidien.

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 affecter et un cercle vicieux peut ainsi s'installer. Pour votre bien-être, il est important de vous faire aider 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 alternatives dans le traitement des acouphènes.



Objectif du traitement



Imaginez une pièce vide et 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 un traitement ou 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 plus du reste de l'environnement sonore.

Lors de votre consultation chez un audioprothésiste, celui-ci vous aidera à créer un programme de traitement (ou thérapie sonore) adapté à vos besoins. L'objectif du traitement consiste à gérer vos acouphènes.

Regagner le contrôle, **trouver un apaisement**

Notre objectif consiste à vous aider à comprendre et à contrôler vos acouphènes au lieu de les laisser vous envahir. Il n'existe pas de solution miracle pour se débarrasser des acouphènes, mais une meilleure compréhension de leur gestion peut vous aider à vous sentir mieux.

Une approche standard ne peut répondre à la demande de chacun. Vous devrez peut-être essayer différentes techniques avant de trouver celle qui vous conviendra.

Les avantages de la thérapie sonore

Vous découvrirez peut-être que le fait d'écouter différents types de sons peut détourner votre attention des acouphènes et vous soulager. Il s'agit d'une technique que votre audioprothésiste 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 : une musique apaisante ou des sons naturels peuvent réduire le contraste entre les acouphènes et les environnements calmes.



Appareils combinés : des aides auditives dotées de programmes spéciaux pour les acouphènes.



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

Des solutions complémentaires

Il existe également d'autres techniques à envisager pour mieux gérer vos acouphènes.



Relaxation et méditation : le yoga et la méditation se sont avérés être des outils de soulagement particulièrement efficaces.



Une alimentation saine et la pratique d'une activité physique peuvent avoir un impact positif sur votre vie.



Porter des protections auditives 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 sentiments pessimistes 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 les repas copieux, l'alcool, le café ou encore la pratique d'une activité physique avant de vous endormir.

Faire le premier pas

Apprendre à gérer vos acouphènes est la première étape pour conserver vitalité et 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 ?	☐	☐	☐
À cause de vos acouphènes, avez-vous du mal à vous endormir le soir ?	☐	☐	☐
À cause de vos acouphènes, vous sentez-vous frustré ?	☐	☐	☐
Vos acouphènes vous empêchent-ils d'apprécier pleinement la vie ?	☐	☐	☐
Avez-vous l'impression de ne pas pouvoir échapper à vos acouphènes ?	☐	☐	☐

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 santé ou un audioprothésiste.

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

Votre audioprothésiste peut vous aider à cibler les objectifs et à développer avec vous un plan de thérapie sonore.

Liens utiles

Voici nos recommandations en matière d'informations utiles et de qualité sur les acouphènes. Nous avons également inclus, en page suivante, un dictionnaire de termes couramment utilisés. Veuillez consulter votre audioprothésiste, avant de chercher à explorer seul, les différentes techniques de gestion des acouphènes car les informations ne seront pas toutes adaptées à votre thérapie sonore personnalisée.



Dictionnaire des acouphènes

Amplification :	Processus d'augmentation de l'intensité ou de la puissance du son, lors de l'utilisation d'aides auditives.
Système auditif :	Système sensoriel de votre audition. Il est composé de l'oreille externe, moyenne et interne.
Cochlée :	Partie de l'oreille interne, en forme d'escargot, jouant 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.
Appareil combiné :	Aides auditives dotées de programmes spéciaux pour les acouphènes.
Altération des cellules ciliées :	(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 d'audition s'ensuit et il devient difficile d'interpréter les sons que l'on entend.
Aides auditives :	Petits appareils pour vos oreilles, qui amplifient les sons sur des plages ciblées afin d'améliorer votre écoute.
Perte d'audition :	Diminution de la perception auditive pouvant être d'origine génétique, ou avoir pour autres facteurs, l'âge ou encore l'exposition aux bruits intenses.
Système limbique :	Le système limbique est composé d'un groupe de structures dans le cerveau, qui traduisent et traitent la façon dont les événements vous affectent émotionnellement. Les acouphènes peuvent déclencher une réponse émotionnelle telle que de l'irritation ou de la colère.
Maladie de Ménière :	Trouble de l'oreille interne qui affecte simultanément l'audition et le sens de l'équilibre et qui engendre des acouphènes.
Oreille moyenne :	Partie de l'oreille qui transforme les ondes sonores en vibrations afin de les transmettre à la cochlée de 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.

Perte d'audition due au bruit :	Perte d'audition 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 le trafic routier, ou encore lors du port des appareils audio individuels tels que les lecteurs MP3, etc.).
Acouphènes objectifs :	Type rare d'acouphènes pouvant être entendu à l'aide d'un stéthoscope à proximité de l'oreille.
Otospongiose :	Maladie génétique entraînant une sclérose des tissus osseux de l'oreille moyenne avec la fixation de l'étrier (un des trois osselets). L'otospongiose empêche les ondes sonores d'atteindre l'oreille interne, dégradant ainsi l'audition.
Générateur de son :	Appareil produisant un bruit de fond constant et apaisant (tel que du bruit blanc ou des sons naturels) dans le but de réduire la perception des acouphènes.
Thérapie sonore :	Programme d'écoute conçu en collaboration avec votre audioprothésiste, centré sur la stimulation et la reprogrammation du cerveau afin de vous soulager de vos acouphènes. Pour obtenir les meilleurs résultats qui soient, la thérapie sonore et le conseil doivent se compléter.
Acouphènes subjectifs :	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 chuintement dans les oreilles, voire un tintement, un sifflement ou toutes autres sonorités.
Bruit blanc :	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.



oticon.fr

oticon
PEOPLE FIRST