

## Acouphènes : Enfin une thérapie efficace !

### Psychologie et santé

Pour soulager les acouphènes, la combinaison de plusieurs thérapies comportementales apparaît comme le moyen le plus efficace, selon une nouvelle étude. Un espoir pour les patients, alors qu'il n'existe actuellement aucun médicament complètement satisfaisant.

Publié : 28/05/12 - 18h59

Mis à jour : 28/05/12 - 18h59

Avoir un bourdonnement incessant dans l'oreille, c'est le quotidien de 6 millions de Français. Ces personnes qui souffrent d'acouphènes sont condamnées à vivre avec cette désagréable sensation sonore en permanence. Le problème, c'est qu'il n'existe actuellement aucun médicament totalement efficace pour soulager ces symptômes.

Cependant, une vaste étude menée par des chercheurs de l'université de Maastricht vient de montrer qu'une combinaison de plusieurs thérapies comportementales peut s'avérer efficace. Ainsi, cumuler technique de relaxation, technique d'exposition et diversion de l'attention multiplie les chances de traiter avec succès ces problèmes auditifs, selon ces travaux, publiés le 26 mai dans la revue médicale britannique *The Lancet*.

### **Gérer le stress**

Autrement dit, cette étude propose de se concentrer sur l'individu et son attitude (notamment son stress) et de laisser de côté les traitements classiques (médicaments, chirurgie, appareil auditif). Les scientifiques ont suivi 492 patients entre 2007 et 2011 dans le cadre de cette étude. Parmi eux, 247 ont suivi le traitement traditionnels et 245 ont testé la nouvelle thérapie. Au bout d'un an, le deuxième groupe percevait moins de bourdonnement que le premier.

Les chercheurs estiment qu'« *un traitement personnalisé et basé sur une thérapie cognitivo-comportementale et les techniques de relaxation pourrait être proposé à l'ensemble des patients souffrant d'acouphènes (...)* Nous avons maintenant des preuves empiriques que la combinaison de plusieurs thérapie est plus efficace que la thérapie standard », déclare le Dr david Baguley, un des auteurs de l'étude, cité par *Le Figaro*. Cette approche donne un véritable espoir de vaincre un jour les acouphènes.

### **Actu France-Soir**