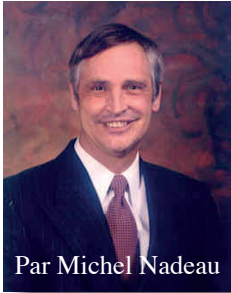


ENTREVUE AVEC PAULE BÉLAIR,

COORDONNATRICE DU REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS POUR PERSONNES AVEC ACOUPHÈNES (RQPA),
ET MIREILLE TARDIF, AUDILOGISTE À L'INSTITUT RAYMOND-DEWAR (IRD)



Par Michel Nadeau

Sourdine a rencontré pour vous Paule Bélaïr, qui souffre d'acouphènes, et Mireille Tardif, conseillère du groupe d'intervention auprès des personnes vivant avec des acouphènes.

Le 18 janvier dernier, elles participaient à l'émission la chronique santé de Dominique Poirier à la radio de Radio-Canada, intitulée: Tout sur les acouphènes.

PAULE BÉLAIR :

S. Depuis combien de temps avez-vous des acouphènes?

P.B. J'ai des acouphènes permanents depuis 11 ans.

S. Comment cela se manifeste-t-il dans votre cas?

P.B. J'ai des « sillements » 24 heures par jour, sept jours par semaine. Les bruits varient d'intensité; ils sont parfois plus faibles, parfois plus forts, mais toujours présents.

S. Comment vous sentez-vous face à cette situation?

P.B. Au début, ces bruits suscitaient beaucoup de stress. J'avais des problèmes d'insomnie et je me sentais déprimée en sachant que je devrais entendre cela toute ma vie. Avec l'aide reçue et l'effort que j'y ai mis, je peux dire qu'aujourd'hui je vis très bien avec mes acouphènes.

S. Où avez-vous cherché de l'aide?

P.B. J'ai consulté un ORL qui a décelé une baisse d'audition dans les hautes fréquences, donc je devais



Paule Bélaïr

apprendre à vivre avec ces bruits. J'avais déjà lu un article dans une revue à l'effet que le Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes était un organisme pour venir en aide aux gens aux prises avec des acouphènes. J'ai pris contact avec l'association, j'ai obtenu du support téléphonique de la part d'un bénévole et j'ai assisté à une rencontre de groupe.

J'ai été référée à l'Institut Raymond-Dewar où une équipe multidisciplinaire (audiologiste, psychologue) m'a aidé dans la gestion et la prise en charge de l'acouphène.

S. Qu'est-ce que cela vous a apporté?

P.B. Les thérapies que j'ai suivies m'ont aidée à accepter ma situation. Dans le groupe de huit personnes atteintes dont je faisais partie, il y avait beaucoup d'échanges. J'ai appris à m'adapter et à apprivoiser mes acouphènes. J'ai trouvé du réconfort auprès des intervenantes de l'IRD.

S. Parlez-nous du RQPA.

P.B. C'est un organisme sans but lucratif qui fut fondé en 1983 par un professeur d'audiologie de l'université de Montréal, madame Normandin, et son étudiante, madame Roberge, ainsi qu'un groupe de bénévoles, dans le but de venir en aide aux personnes souffrant d'acouphènes. J'y travaille à titre de coordonnatrice à temps partiel depuis maintenant neuf ans.

Le RQPA fournit de l'information ainsi qu'un service d'écoute téléphonique. Il publie également une revue trimestrielle, l'Oreille bruyante. Nous aidons les gens à trouver des moyens pour apprendre à cheminer à travers cette problématique. Nous organisons des soirées d'information



Mireille Tardif

mensuelles où l'on échange sur comment on vit avec nos acouphènes. Les conférences et témoignages apportent un éclairage additionnel.

Lorsque les acouphènes apparaissent, on est souvent porté à les écouter. Il faut développer le réflexe de les entendre sans les écouter, c'est-à-dire sans y porter attention. Grâce à notre équipe de bénévoles actifs et généreux de leur temps, nous arrivons à aider nos membres à mieux composer avec leurs acouphènes.

Notre siège social est situé au 7400, boul. St-Laurent, à Montréal. Nous sommes aussi présents dans plusieurs régions du Québec, notamment à Québec, Sherbrooke, Trois-Rivières, Drummondville, St-Jérôme et sur la Rive-Sud.

Nous fonctionnons grâce à une subvention du ministère de la Santé et des Services sociaux de même que la contribution de nos quelques 650 membres à travers le Québec.

MIREILLE TARDIF :

S. Quelles sont les causes des acouphènes?

M.T. L'acouphène n'est pas une maladie mais un symptôme qui découle d'un dysfonctionnement de l'oreille. Ce son parasite ou son fantôme peut apparaître à la suite d'infections comme des otites ou d'autres maladies de l'oreille. L'acouphène est souvent associé à la surdité. Il est fréquent, entre autres, chez les personnes qui sont atteintes de surdité professionnelle occasionnée par une exposition intense aux bruits élevés en milieu de travail.

S. Est-ce que cela se guérit?

M.T. Si l'acouphène est relié à une maladie de l'oreille, il peut disparaître à la suite du traitement approprié à la maladie ou à l'infection. Sinon, cela ne se guérit malheureusement pas. On peut apprendre à ne plus les entendre, mais ils ne disparaissent pas pour autant...

S. Quel est l'état de la recherche sur les acouphènes?

M.T. Il se fait de plus en plus de recherches sur les acouphènes, beaucoup plus qu'il y a dix ans. C'est un domaine de recherche en expansion. En 2008, 600 congressistes se sont réunis en Suède pour la mise en commun des résultats de recherches, entre autres, sur le traitement des acouphènes et l'IRD y était représenté. Nous avons parlé de notre approche de groupe pour les personnes avec acouphènes.

Nous demeurons à l'affût des résultats des recherches qui sont publiés dans les principales revues scientifiques. Nous avons aujourd'hui beaucoup plus de connaissances sur les mécanismes de production des acouphènes et certains traitements apparaissent intéressants, mais ne

sont pas encore tout à fait au point pour être offerts en clinique. Compte tenu de la complexité de la problématique des acouphènes, il va être difficile de trouver un traitement qui convient à tous. Il faut demeurer vigilant! Les progrès scientifiques actuels nous donnent quand même espoir.

S. Quels sont les moyens utilisés pour être moins dérangés par les acouphènes?

M.T. Il y a les « masqueurs » de bruits qui visent à masquer les acouphènes. La musique d'un MP3, une musique d'ambiance ou le son de la télévision dans la pièce peuvent aider à camoufler les acouphènes, c'est-à-dire à moins entendre ses acouphènes, à moins y porter attention, donc à être moins dérangé par ceux-ci. Pour les personnes qui portent des appareils auditifs, il existe maintenant des appareils avec un programme qui vous fait entendre une musique et des sons qui vous font oublier vos acouphènes.

S. Combien y a-t-il de personnes qui souffrent d'acouphènes au Québec?

M.T. Selon une étude québécoise parue en 1998, 13 % de la population âgée de 15 ans et plus ont déjà eu des acouphènes pour une durée de plus de cinq minutes. Évidemment, plus une personne avance en âge, plus elle est susceptible d'en avoir si elle commence à moins bien entendre.

S. Parlez-nous du groupe d'intervention de l'IRD auprès des personnes souffrant d'acouphènes.

M.T. Ce groupe existe depuis 1986. Les audiologistes et psychologues de l'IRD font équipe pour rencontrer des groupes de 8-10 personnes atteintes d'acouphènes pour une durée de dix semaines. Il y a deux groupes par année formés au printemps et à l'automne.

Ces rencontres sont gratuites et il n'est pas nécessaire d'avoir été référé par un médecin pour s'y inscrire. Les délais d'attente varient selon le degré d'urgence. Une personne en grande détresse sera vue rapidement. Sinon, l'attente peut varier de quelques semaines à quelques mois.

Les personnes atteintes doivent se présenter avec une évaluation de leur audition qui peut être obtenue dans un centre hospitalier ou dans une clinique privée. La première évaluation (audiogramme) doit provenir d'un ORL ou d'un audiologiste.

Si vous êtes de ceux et celles qui entendez toutes sortes de sons bizarres et que vous êtes dérangés par ces derniers, n'hésitez plus et consultez. Les ressources sont là, elles attendent que vous vous manifestiez!