

Les acouphènes : nos oreilles sont-elles en danger ?

Introduction

Ces vingt dernières années, le nombre de patients atteints de troubles auditifs a explosé. On estime aujourd'hui en Belgique qu'une personne sur vingt souffre d'acouphène.

Un bruit permanent dans l'oreille, un sifflement, un martèlement, ... les acouphènes prennent des formes multiples mais ils ont tous un point commun : ils gâchent la vie. Autrefois considéré comme d'ordre psychologique ou comme une hallucination, on sait aujourd'hui que l'acouphène a son origine dans les voies auditives. Il résulte de la production d'un signal nerveux aberrant interprété par le cerveau comme un son. Il peut apparaître spontanément mais est souvent consécutif à une exposition trop importante au bruit.

L'acouphène survient à tout âge : chez les personnes âgées, essentiellement après 60 ans, accompagnant la perte auditive liée au vieillissement ; mais également, phénomène nouveau et inquiétant, de plus en plus chez les jeunes trop exposés au bruit. Heureusement, une majorité des patients n'est pas affectée outre mesure par l'acouphène alors que pour d'autres, environ 25%, il constitue un handicap sérieux, quelques fois insupportable.

Il n'existe pas de traitement efficace des acouphènes mais il est possible de s'y habituer et d'apprendre à vivre sereinement avec. D'une manière générale, il faut éviter le silence complet et essayer d'y penser le moins possible. Dans tous les cas, la situation personnelle doit être prise en considération et une aide psychologique doit accompagner le patient.

L'acouphène : un symptôme de plus en plus fréquent chez les jeunes.

Les niveaux sonores élevés sont un réel danger pour l'oreille. Les bruits forts agissent sur les cellules sensorielles de l'oreille interne qu'ils détruisent. L'altération de ces cellules conduit à plus ou moins long terme à des troubles irréversibles de l'audition : surdité, perception d'acouphènes, hyperacousie. A l'exception du milieu professionnel, la nocivité du bruit est mal évaluée par les pouvoirs publics.

Les cellules sensorielles de l'oreille interne sont en nombre restreint et ne se renouvellent pas. Lorsque leur dégradation commence à l'adolescence, elle se poursuit et s'aggrave au cours de la vie sous l'effet d'autres facteurs tels que certaines pathologies, la prise de médicaments, le vieillissement...

Les recherches sur la surdité ont permis de fixer la limite de nocivité à une valeur située entre 80 et 90 décibels. Au-dessous, il n'y a aucun risque établi, et au-dessus le risque croît avec la durée d'exposition. A partir de 110 décibels, on peut contracter un traumatisme sonore en quelques minutes.

Non seulement le bruit constitue un facteur de stress non négligeable qui peut engendrer fatigue, perturbation de la concentration et de la vigilance, troubles de l'humeur et du sommeil ; mais surtout, il peut causer des dommages irréversibles au niveau de l'audition et provoquer notamment des acouphènes.

Les formes d'acouphènes sont très variées, ses causes également. L'une des causes les plus courantes est le traumatisme sonore. N'importe quel son un peu trop fort peut créer des problèmes. Tout le monde risque d'être atteint par ce symptôme car le bruit est partout et à volume trop assourdissant. Ceci dit, en ce qui concerne les plus jeunes, ce sont essentiellement les sorties en boîte de nuit et les baladeurs qui posent problème.

Comme pour les autres sons, le danger lié à l'écoute de la musique augmente avec la quantité d'énergie captée par l'oreille, c'est-à-dire avec le niveau et la durée d'exposition. Le risque n'est pas atténué par le caractère esthétique de l'émission sonore.

Bien que les jeunes commencent à prendre mieux conscience des risques auditifs liés au niveau sonore élevé, il y a eu ces dernières années une attirance généralisée pour des niveaux sonores de plus en plus élevés et une utilisation de plus en plus intensive des I-pad.

L'écoute sans discernement de musique amplifiée conduit à des lésions irrémédiables. A la sortie d'un concert, par exemple, un traumatisme sonore avec acouphènes peut être ressenti. Ces signes peuvent disparaître en quelques heures mais s'ils persistent plusieurs jours, ils signent une souffrance auditive sérieuse. En répétant les expositions sonores, ils tendront à devenir définitifs.

Les concerts sont un vrai problème de santé publique par le nombre et l'âge des personnes concernées, et par le caractère définitif des atteintes auditives. Il est urgent que des réglementations soient plus contraignantes et surtout mieux appliquées.

Même si la quasi-totalité des jeunes de 15 à 30 ans sait que l'exposition intensive à de forts volumes sonores peut porter atteinte à l'audition, peu d'entre eux adoptent les comportements préventifs de base tels que : éviter les établissements avec un niveau sonore élevé, s'éloigner des enceintes acoustiques, avoir le souci permanent de contrôler le niveau sonore du baladeur, de la chaîne hi-fi et de l'auto radio, porter des bouchons protecteurs en mousse, réduire la durée d'exposition, ...

Il faut dire qu'un certain nombre d'idées fausses sur les effets du volume sonore sur l'audition continuent de circuler. Il est faux de penser que l'oreille s'habitue, c'est le cerveau qui apprécie la musique à un niveau sonore élevé. Le seuil de danger se situe à 85 décibels et le seuil de douleur est à 120 décibels. Ces seuils ne varient pas même pour les personnes habituées à écouter de la musique à fort volume. De plus, les conséquences d'un traumatisme auditif peuvent être immédiates et irréversibles.

Il faut que la population prenne conscience de l'importance du problème posé par l'exposition au bruit et que l'on tente de stopper cette inflation sonore ou, pour le moins, de mieux s'en protéger. Plus que jamais, il faut continuer à agir sur les comportements par la sensibilisation de la population et des jeunes, en particulier.

Conclusion

L'acouphène en lui-même n'est pas une maladie, c'est un symptôme ; mais lorsqu'il devient handicapant, l'acouphène peut conduire à la dépression et à l'isolement. Ses conséquences peuvent être désastreuses sur la vie de ces victimes. Lorsque le bruit devient envahissant, il peut entraîner une véritable détresse psychologique, voire une dépression, dans les cas les plus graves.

Une situation d'autant plus difficile à vivre que ce handicap ne se voit pas. Physiquement d'abord : rien ne distingue une victime d'acouphène d'une personne non malade. Physiologiquement ensuite : la plupart du temps, on ne sait pas déterminer l'origine exacte de ces bruits. Difficile dans ces circonstances de faire comprendre aux autres ce que l'on vit : beaucoup de personnes ont encore tendance à considérer l'acouphène comme une sorte de caprice ou de bizarrerie alors qu'il s'agit d'un vrai symptôme quelle qu'en soit la cause.

Cette affection touche des dizaines de milliers de belges et pour certains d'entre-eux, elle présente un retentissement grave sur leur qualité de vie. En effet, cette affection peut entraîner l'apparition d'un stress chronique augmentant le risque de développer un épisode dépressif.

Heureusement, depuis quelques années, la communication médiatique aidant, les acouphènes sont de mieux en mieux reconnus comme une vraie maladie. Le sujet est moins tabou, on accuse plus leurs victimes d'entendre des voix comme Jeanne D'arc.

Les politiques sont conscients de l'emprise des acouphènes sur la vie quotidienne de la population. Des dispositions ont été adoptées de façon à limiter le volume sonore à 90 décibels. Cette loi est cependant souvent bafouée.

Il faut alors entreprendre des actions de sensibilisation visant aux changements de comportements et au respect des autres en ce qui concerne le haut volume sonore en invitant, d'une part, les professionnels du secteur (fabricants de baladeur, salles de concert, discothèques) à se mobiliser contre ce risque et à mettre en place un environnement sonore plus sûr; et, d'autre part, les jeunes à adopter une attitude responsable lorsqu'ils écoutent leur baladeur, vont à des concerts ou en discothèque.

En outre, il est important de développer les associations et les groupes de paroles qui permettent aux patients de se retrouver pour échanger leur vécu. Le fait de savoir qu'on n'est pas le seul à souffrir procure un grand soulagement. L'un des principaux objectifs des groupes de soutien est de mieux informer le public et les fournisseurs de soins de santé sur ce trouble et ses effets dévastateurs sur la vie quotidienne. Les groupes de soutien se réunissent régulièrement dans le cadre d'activités sociales et éducatives. Ils peuvent ainsi constituer une ressource précieuse pour les personnes atteintes d'acouphène.

Sources

Devoirs d'enquêtes – « Les acouphènes » - RTBF 2012.
<http://www.neosante.org/acouphenes-depression-a02588248>
Le stress de la vie – Hans Selye.

Date : 11 octobre 2013

Chargée de l'analyse : Valérie Glaude
Educatrice Spécialisée

Responsable de l'ASPH : Catherine Lemièrre
Secrétaire générale de l'ASPH