

### › Les perspectives thérapeutiques

Plusieurs techniques et molécules sont testées par des équipes spécialisées réparties un peu partout dans le monde. De nombreuses recherches sont en cours et notamment « la stimulation magnétique transcrânienne » ainsi qu'une dizaine de molécules susceptibles dans les années à venir d'apporter de nouveaux traitements de l'acouphène.

### › Quelles précautions prendre quand on a un acouphène ?

- Eviter l'exposition aux sons forts professionnels ou de loisirs en portant des protections (bouchons, casque) quand cela est nécessaire.
- Eviter le silence en privilégiant l'écoute d'un bruit de fond à faible intensité (cela facilite l'habituation).
- Ne pas s'isoler, veiller à entretenir une bonne intégration sociale.

Ne pas hésiter à contacter des associations spécialisées dans le domaine et participer aux groupes de paroles ou ateliers thérapeutiques.

- Eviter la prise abusive d'alcool qui exacerbe souvent l'acouphène.
- Eviter l'absorption d'excitants (café, thé, coca-cola) si leur suppression de votre alimentation pendant un mois entraîne une amélioration.
- Signaler systématiquement à votre médecin que vous avez un acouphène pour éviter la prise de médicaments ototoxiques éventuellement susceptibles d'amplifier votre acouphène.
- Pratiquer un sport ou apprendre une technique permettant d'évacuer et/ou gérer au mieux son stress (relaxation, sophrologie, Qi Gong,...).x

Les informations contenues dans ce guide, sont données à titre purement indicatif. L'association JNA dégage sa responsabilité sur les textes, photos et illustrations imprimés dans cette brochure.

# VIVRE AVEC DES ACOUPHÈNES

Document réalisé avec le concours scientifique  
du Pr. Christian Gélis, Biophysicien - Professeur émérite  
de l'Université de Montpellier  
et Jean Stanko, audioprothésiste.

[www.audition-infos.org](http://www.audition-infos.org)

# QU'EST-CE QU'UN ACOUPHÈNE ?

Acouphène désigne des bruits entendus de manière continue ou intermittente « dans l'oreille » ou « dans la tête » sans sources dans l'environnement. Ce phénomène commun affecte environ 15% de la population à un moment ou l'autre de la vie. Dans 95% des cas, les acouphènes n'ont aucune gravité. Les origines des acouphènes sont variées, mais, ils sont le plus souvent liés à une perte auditive apparue suite à un traumatisme auditif ou à l'usure de l'oreille liée à l'âge. Ils peuvent s'accompagner d'une intolérance aux bruits (hyperacousie).

## Comment réagit-on à un acouphène ?

Le retentissement de l'acouphène est très variable : de la simple gêne, à l'intrusion permanente selon les individus. Handicapant la vie quotidienne, l'acouphène peut affecter la qualité de vie (difficultés pour s'endormir, pour se concentrer) et provoquer des états d'anxiété pouvant mener à la dépression. Certains individus ne consultent pas. D'autres le font pour vérifier qu'ils n'ont rien de grave et s'informer sur un éventuel traitement. D'autres (25%) consultent successivement de nombreux thérapeutes à la recherche d'une solution miracle, qui n'existe pas, susceptible de supprimer complètement leurs acouphènes.

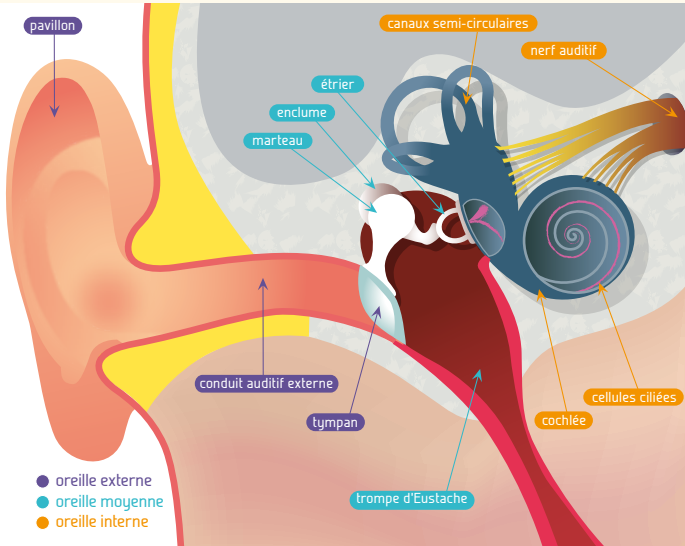


Illustration ©Mariette Guigal

Bien qu'au début, ils provoquent souvent une importante détresse, les acouphènes tendent à diminuer avec le temps par un processus de mise à distance. C'est un processus d'habituation. Selon les sujets, leur état d'anxiété et de stress, ce processus prendra de plusieurs mois à plusieurs années. Mais, le sujet apprend à mettre progressivement à distance cette perception parasite, à l'ignorer, comme il ignore spontanément

la plupart des stimuli internes ou de notre environnement qui, à chaque instant, arrivent à notre cerveau, et qui, sans persistance avec la situation présente, restent au niveau inconscient. →



→ La prise en charge actuelle consiste d'abord à traiter la cause quand c'est possible : extraction d'un bouchon de cérumen, mise en place d'une prothèse d'osselet, extraction ou destruction d'un neurinome.

## Les troubles associés :

hypertension, troubles métaboliques ou hormonaux, stress, anxiété ou dépression doivent également être traités.

Depuis les années 90, la prise en charge associe une « thérapie par le bruit » à une « guidance psychologique » consistant à expliquer au patient comment les acouphènes sont générés et traités par le cerveau pour prévenir les conséquences auditives et psychologiques de conduites inadaptées.

Selon la perte auditive et l'importance de la gêne, la thérapie par le bruit consiste en un simple évitement du silence ou bien en l'écoute quotidienne volontaire de bruits blancs ou personnalisés associée ou non au port de prothèses auditives.

Les médecines non conventionnelles (sophrologie, hypnose) constituent une aide efficace pour lutter contre le stress. Dans les cas difficiles, le recours aux thérapies cognitives et comportementales peut s'avérer très efficace.

Quoi qu'il en soit, pour apprendre à gérer ses acouphènes, il est important de leur accorder le moins d'importance possible, de mener une vie normale, en ne modifiant pas ses habitudes, si ce n'est de se protéger des expositions sonores excessives.

Grâce à l'influence des associations de patients, des équipes pluridisciplinaires se créent, associant au minimum un médecin ORL, un psychologue et un audioprothésiste, avec lesquels les patients peuvent dialoguer pour décider en commun des angles de prise en charge les mieux appropriés à chaque cas.

## Que faire quand un acouphène apparaît ?

Les personnes victimes d'acouphènes ont tendance à chercher des explications dramatiques, elles craignent souvent une attaque, une tumeur cérébrale, des désordres mentaux ou encore de devenir sourds.

Or, l'acouphène n'indique que très rarement un désordre grave. Mais il est très important de consulter rapidement son médecin traitant. Après quelques examens il vous orientera rapidement vers un médecin ORL pour un contrôle

sérieux de l'audition. Ainsi quelques investigations du spécialiste permettront d'éliminer les très rares causes graves d'acouphènes et celles, peu nombreuses, relevant de la chirurgie. Cette visite rassurera aussi le patient sur le caractère bénin de son acouphène, condition essentielle pour apprendre à le gérer sereinement.

Cette visite permettra également de s'informer sur les différentes techniques disponibles pour arriver plus rapidement à mettre les bruits à distance (habituation). →

## LES DIVERSES THÉRAPEUTIQUES

