



Acouphènes Québec

INFO-ACOUPHÈNES

Les causes et facteurs reliés au système auditif

Les solutions

La relaxation

L'approche holistique

Ce dépliant regroupe les pamphlets «Info-acouphènes» 4 couleurs

Production et diffusion RQPA 1988

**Remerciement : Subvention Santé et bien-être social Canada et la Direction de la promotion de la santé
«Les vues exprimées dans ce dépliant sont uniquement celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement la politique officielle du Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social.»**

Rédaction : C. Roberge. Édition : N. Normandin. Remerciement : N. Mayrand et F. Major

LES CAUSES ET FACTEURS RELIÉS AU SYSTÈME AUDITIF

"Il y a du bruit sur la ligne. Quel est ce bruit?"

Vous vous souvenez de la dernière fois que vous avez voulu téléphoner et que "la ligne était mauvaise?" Un bruit de douche, un bruit de vent, un sifflement vous empêchaient de jouir de la communication.

Essayer d'imaginer ces bruits dans vos oreilles ou votre tête pour une journée, un mois, une année, dix ans...de façon intermittente ou continue. Vous souffririez alors d'acouphènes et de leurs conséquences désagréables dans vos activités quotidiennes.

Vous feriez ainsi partie des quelque 700,000 personnes au Québec qui souffrent d'acouphènes à des degrés variables de sévérité (70,000 personnes auraient des acouphènes sévères).

Qu'est-ce qu'on appelle acouphènes?

Les acouphènes sont définis comme des sensations auditives perçues sans stimulation auditive directe.

Vous avez probablement plus souvent entendu parler de "TINNITUS" qui est l'expression de langue anglaise. L'origine latine de ce mot signifie "tinter ou sonner comme une cloche".

Portrait de famille des acouphènes

Les acouphènes peuvent être entendus dans une oreille (unilatéral), dans les deux oreilles (bilatéral) ou de façon diffuse dans toute la tête (central). Ils peuvent être continus ou intermittents, faibles ou forts, associés ou non à une perte auditive.

Les acouphènes peuvent ressembler soit à un seul son, à un bruit, à une pulsation, à un "hum", à des cliquetis, des craquements, des bruits complexes ou même à une combinaison de toutes ces possibilités. Lorsque la

personne entend des bruits significatifs comme des voix, de la musique ou autre, on parle alors d'hallucinations auditives.

Chez certains individus qui n'ont pas de perte auditive, on a identifié des acouphènes légers, perceptibles dans le silence seulement. Il pourrait s'agir d'un phénomène naturel de l'oreille interne qui génère des bruits physiologiques sous forme d'une sorte d'écho.

On peut parler d'acouphènes subjectifs (entendus par l'individu uniquement) et d'acouphènes objectifs (perçus aussi par une personne extérieure avec ou sans l'aide d'instruments spéciaux) dans 1% des cas seulement.

L'invisibilité du problème le rend encore plus mystérieux et dramatique pour ceux qui en souffrent et aussi pour ceux qui essaient d'en trouver les causes et les solutions.

En effet, comment peut-on entendre des acouphènes sans stimulation extérieure?

Ce phénomène mystérieux peut être explicable par le fonctionnement extrêmement complexe du système auditif dont la description complète dépasse les objectifs de cette page.

Comment le système auditif peut-il produire et maintenir les acouphènes?

Reprenons l'exemple de la communication téléphonique, en l'appliquant au système auditif. Quand "il y a du bruit sur la ligne", ce bruit peut provenir:

du récepteur (oreille externe, oreille moyenne, oreille interne);

des fils électriques (nerf auditif et fibres nerveuses du tronc cérébral) qui communiquent avec la centrale téléphonique;

de la centrale téléphonique elle-même (cortex auditif);

ou encore des connections électriques de la centrale téléphonique pour

contrôler les entrées et sorties des diverses lignes d'abonnés (système efférent).

Ainsi un son extérieur se rend au cerveau où il est enregistré. Le cerveau utilise tout son bagage de mémoire, d'attention, de connaissances linguistiques et non linguistiques pour analyser, reconnaître, interpréter, réagir à la simulation et même la contrôler.

Les acouphènes seraient des stimulations qui arrivent au système auditif de n'importe quel niveau de la "ligne téléphonique" à cause d'une irritation ou d'un fonctionnement inadéquat du système auditif. Le cerveau enregistre ces changements comme si c'était un son extérieur. Comme pour l'exemple d'un ascenseur, des passagers peuvent monter à n'importe quel étage vers le sommet mais au sommet, on ne sait pas de quel étage les passagers proviennent.

Causes et facteurs associés à l'apparition des acouphènes

L'acouphène est le signe d'une déficience dans le système auditif ou dans d'autres régions autour du système auditif.

Plusieurs problèmes de santé peuvent être accompagnés d'acouphènes et plusieurs facteurs peuvent les provoquer ou les maintenir. Nous ne mentionnerons ici que les plus fréquents:

De la cire collée au tympan, des otites et les problèmes d'équilibration de la trompe d'Eustache, la rigidité des osselets de l'oreille moyenne (otosclérose).

L'augmentation du liquide dans l'oreille interne (comme dans la maladie de Ménière), ou encore des changements dans les cellules de l'oreille interne (dus à l'âge, les bruits trop forts, les infections, l'hérédité...).

Le fonctionnement inadéquat des fibres nerveuses par des infections, des tumeurs, de la sclérose en plaques, la compression par d'autres structures.

Des changements bio-chimiques dus à des problèmes métaboliques ou systémiques (anémie, diabète, problèmes thyroïdiens, hyper et hypotension...).

Des spasmes musculaires rythmiques au niveau des muscles de l'oreille et de la gorge, des problèmes vasculaires au niveau de la tête et du cou, et même un problème au niveau des articulations des mâchoires peuvent irriter le système auditif.

Les médicaments (l'aspirine, les anti-dépresseurs, les anti-inflammatoires) de même que certains traitements comme les électrochocs, les opérations à l'oreille et autour de l'oreille.

Des facteurs liés à l'alimentation tels que la consommation abusive de caféine, alcool et produits épicés, l'usage excessif du tabac et de toutes drogues, l'exposition volontaire ou non à des bruits très forts, certaines positions du corps, certains changements hormonaux peuvent aussi provoquer des acouphènes.

Les facteurs psychologiques peuvent provoquer et maintenir les acouphènes par leurs effets bio-chimiques et vasculaires: anxiété généralisée, dépression, compulsivité et autres réactions émotives.

À la suite de quoi a-t-on des acouphènes?

C'est une question souvent posée aux personnes qui souffrent d'acouphènes. Quoique la plupart du temps, il soit difficile de préciser exactement la cause ou le facteur relié aux acouphènes d'un individu, il est possible d'en trouver l'origine la plus probable.

Comme pour les maux de tête, les étourdissements et les douleurs chroniques, il existe beaucoup de causes et facteurs prédisposant au phénomène des acouphènes.

C'est par l'auto-observation, la connaissance des antécédents personnels médicaux et professionnels, à l'aide de questionnaires et d'exams divers qu'il sera possible de déterminer la cause la plus probable des acouphènes d'un individu. C'est une étape importante pour trouver la meilleure solution individuelle.

LES SOLUTIONS

Les acouphènes, ces invisibles

"Il y a du bruit sur la ligne. Que peut-on faire?" Il existe différentes raisons qui peuvent expliquer les acouphènes (voir la page sur Les causes). Il y a donc aussi plusieurs façons d'essayer de les éliminer.

Connaissant la complexité du système auditif périphérique et central, il est difficile de savoir exactement la cause des acouphènes, donc difficile d'intervenir directement sur cette cause. La première étape d'une intervention consiste à essayer de trouver la cause la plus probable ou le facteur influençant le plus les acouphènes pour un individu donné.

Il est important de ne pas avoir peur de consulter. Par cette démarche, il sera possible de diminuer l'anxiété reliée au manque d'information et à l'imprécision du diagnostic.

Si les acouphènes sont invisibles, leurs effets par contre ne le sont pas. C'est la qualité de la vie de l'individu qui est diminuée. Il ne dort plus, se concentre moins facilement, devient irritable, s'isole... et ainsi les acouphènes peuvent augmenter. C'est toute la personne qui en souffre, ce ne sont pas seulement ses oreilles qui sifflent ou qui bourdonnent: répercussions personnelles, sociales et professionnelles

Le but de méthodes d'intervention

"Il y a du bruit sur la ligne. Je veux m'en débarrasser." C'est un souhait bien légitime. Les méthodes d'intervention proposées considèrent la personne dans son ensemble au lieu de ses acouphènes uniquement.

Comme il n'existe pas un traitement unique pour tous les types d'acouphènes, il est donc important de considérer plusieurs approches jusqu'à ce qu'on puisse en trouver une ou plusieurs qui nous permettraient, soit de faire disparaître les acouphènes, soit de mieux les tolérer ou d'en faire disparaître les effets sur la qualité de vie de l'individu.

Est-il possible de faire disparaître les acouphènes?

SI ON PEUT IDENTIFIER LA CAUSE...

Si les acouphènes sont reliés à une maladie de l'oreille ou à un problème de santé identifié, il est possible que les acouphènes soient éliminés ou très réduits une fois que la maladie est traitée. C'est l'aspect guérison auquel la médecine moderne nous a habitués.

Quand les démarches diagnostiques ne sont pas poursuivies, quand le traitement ne peut éliminer le dommage déjà établi ou quand le traitement n'est pas encore découvert, la médecine nous dit alors: "IL N'Y A RIEN À FAIRE"...SI ON NE PEUT IDENTIFIER LA CAUSE...

Il est possible de faire disparaître les acouphènes chez certains individus et d'en réduire les effets désagréables chez la plupart, après une analyse détaillée du problème et après avoir exploré plusieurs pistes de solutions.

Les médicaments et autre interventions médicales peuvent permettre d'enrayer les acouphènes pour des périodes plus ou moins longues. Ainsi les vaso-dilatateurs, les anti-convulsifs, les barbituriques peuvent diminuer les acouphènes pour des périodes de temps limitées. Les opérations visant à sectionner certaines fibres nerveuses ont cependant peu d'effet sur les acouphènes. Les effets secondaires de ces méthodes sont nombreux et ils devraient être considérés en collaboration avec le médecin traitant.

Certains traitements visant à faire disparaître les acouphènes (ex.: médicaments, opérations, stimulation électrique...) ont été rapporté comme pouvant aussi, chez certaines personnes, en augmenter l'intensité et la fréquence d'apparition.

Les médecines dites alternatives (chiropractie, ostéopathie, homéopathie, acupuncture...) n'ont été étudiées que chez quelques individus. Les résultats sont en faveur d'un mieux-être général.

L'usage de moyens de masquage (soit par une musique douce, le bruit produit par l'interférence de deux postes de radio ou de télévision ou des appareils d'assourdissement) peut, chez certains individus, "cacher"

les acouphènes. Comme il s'agit d'un autre son ou bruit extérieur, il est souvent plus tolérable que le bruit dans les oreilles et l'individu s'adapte mieux. Il en a le contrôle. Dans certains cas, il est même possible que, par un phénomène physiologique encore mal connu, ce masquage ait un effet inhibiteur, c'est-à-dire qu'il favorise la disparition complète ou partielle des acouphènes. L'usage de ces appareils ne convient pas à tous les individus et il est préférable de consulter un audiologiste qualifié avant de s'en servir.

Chez ceux dont les acouphènes sont associés à une perte auditive, il est possible que les acouphènes ne soient plus audibles pendant le port d'une aide auditive (amplifiant les sons extérieurs).

Solutions d'ordre comportemental: ces méthodes impliquent que la personne travaille soit sur sa réaction aux acouphènes, à l'aide d'approches cognitives, soit sur ses habitudes de vie qui maintiennent la présence d'acouphènes. Les principes généraux de ces méthodes sont de favoriser l'auto-observation pour mieux travailler sur des méthodes d'auto-gestion des acouphènes. C'est la prise en charge de la santé par l'individu même à partir d'information et de formation à diverses approches.

Les différentes méthodes de relaxation vont permettre à l'individu de mieux contrôler et le stress qui cause les acouphènes et le stress causé par les acouphènes. (Voir page La relaxation)

L'approche holistique est une approche qui combine des éléments d'alimentation, de relaxation et d'exercices physiques pour un mieux-être de l'individu. (Voir page L'holistique)

Enfin, les groupes d'entraide et d'information permettront à la personne souffrant d'acouphènes de tenir bon dans ses démarches qui pourront quelquefois sembler longues, demander beaucoup de discipline et amener des modifications des habitudes de vie auxquelles l'individu lui-même et l'entourage devront s'adapter pour diminuer les effets néfastes des acouphènes.

Quelle est la meilleure solution?

À partir d'un plan de démarches personnalisé préparé avec un professionnel concerné (souvent l'audiologiste joue un rôle de premier plan dans ce

domaine), l'individu explore différentes approches qui lui permettront, sinon de faire disparaître ses acouphènes, du moins de mieux vivre avec. Ainsi, au lieu de devenir obsédé par la "pilule miracle", la personne devient plutôt engagée dans des stratégies personnelles pour faire face au problème.

L'individu est ainsi dynamisé à devenir l'agent de son propre changement.

Recherches et développements futurs

C'est dans toutes les sphères des sciences comportementales et non comportementales qu'il faut investir. C'est par les témoignages, les nombreux essais et l'implication rigoureuse de toutes les personnes concernées qu'il sera possible d'intervenir de façon plus adéquate auprès des personnes avec acouphènes.

"La connaissance des causes et des facteurs prédisposant aux acouphènes, et les résultats de diverses approches devraient déboucher vers la prévention de ces problèmes d'acouphènes et la préservation de la santé physique et mentale."

Que faire?

Consultez un professionnel de la santé informé qui pourra évaluer votre acouphène.

N'hésitez pas à lui poser toutes les questions que cette lecture aura suscitées.

Essayez de sensibiliser ces spécialistes à ce que vous vivez afin que plus de gens s'impliquent dans la recherche des causes et des traitements des acouphènes.

LA RELAXATION

La relaxation: une réaction saine au stress

La relaxation peut être définie comme étant un repos profond du corps et de l'esprit à l'état d'éveil, produisant une sensation de calme, de confort et

d'assurance. Cette sensation peut être reproduite à volonté par l'individu qui a appris certaines méthodes de relaxation. Les exercices de détente ont été prouvés efficaces pour apprendre à gérer les stress de la vie en général.

Le stress : causes et conséquences

Quand on pense au stress, on l'associe souvent à une pression de l'extérieur, à une tension en dehors de notre propre contrôle.

Il peut arriver qu'on soit forcé de dépasser le niveau de stress que l'on se croit capable de supporter: une maladie imprévue, le départ d'un proche, un changement brusque de style de vie, des problèmes financiers et même gagner à la loterie. Le seul contrôle que l'individu peut avoir sur ces situations, c'est sa RÉACTION à ce qui lui arrive.

Les effets du stress sur l'organisme et le système auditif

La réaction du corps à un agent stressant se fait par un mécanisme complexe du système nerveux autonome (c'est-à-dire qu'on n'a pas à y penser pour qu'il fonctionne).

D'une part, le système nerveux sympathique déclare l'état d'alerte en provoquant la sécrétion d'une série d'hormones (agents chimiques) qui accélèrent le rythme cardiaque, diminuent les mouvements digestifs, favorisent la tension des muscles etc...pour la réaction de fuite ou de combat devant une menace quelconque.

D'autre part, quand la menace est passée, le système nerveux para-sympathique ramène le corps à un état de repos, de calme et de tranquillité.

La relaxation peut avoir le même effet que le système nerveux para-sympathique quand le système nerveux sympathique "s'excite" pour un danger réel ou non.

Il est important de comprendre que l'état d'alerte trop fréquent créé par des situations ou des événements stressants, par des peurs et des inquiétudes avec ou sans fondement, peut entraîner des effets négatifs sur le corps

tout entier et le système auditif.

La réaction du corps au stress était utile du temps de nos ancêtres pour survivre dans des conditions de vie dangereuses. Le stress moderne est plus psychologique que physique (anxiété, découragement, sentiment d'inutilité...) mais ses effets physiologiques sont évidents et réels: nervosité, tremblement, insomnie, ulcères d'estomac, problèmes cardiaques...

Le corps se fatigue, et diminue alors l'apport d'oxygène, de glucose, de minéraux à tous les tissus. L'énergie biochimique est faible, le corps est sujet à des infections.

Le système auditif est dépendant d'un équilibre énergétique pour son bon fonctionnement: le stress, par ses effets sur la circulation des petits vaisseaux sanguins au niveau de l'oreille (vaso-constriction), peut provoquer des acouphènes ou en augmenter la fréquence d'apparition et son intensité chez ceux qui en souffrent déjà.

Le stress causé par les acouphènes

Parce que les acouphènes se présentent souvent de façon subite, souvent aussi en même temps que beaucoup d'autres événements stressants.

Parce que l'individu ne semble avoir aucun contrôle sur ces bruits dérangeants.

Parce que la cause des acouphènes est souvent mal identifiée ou inconnue.

Parce que l'individu a peur de devenir sourd ou de devenir fou.

Parce que l'individu ne veut pas ou ne peut pas en parler, ou s'il le fait, il est souvent incompris.

Parce que l'acouphène dérange le sommeil et la concentration.

Il se produit souvent chez certaines personnes des réactions d'anxiété et de dépression, d'inquiétude et de "mal-être", des attitudes d'intolérance et

d'instabilité dans leurs relations avec autrui, créant ainsi un cercle vicieux: les acouphènes provoquent un stress chez l'individu, le stress provoque une augmentation des acouphènes, qui eux augmentent le stress et ainsi de suite...

HEUREUSEMENT, LA RELAXATION PEUT BRISER CE CERCLE VICIEUX

Si la réaction de l'individu à l'acouphène détermine une grande partie de son problème, elle détermine aussi une grande partie de sa solution.

Les effets de la relaxation

Le but de la relaxation est de permettre une économie d'énergie dans la vie de tous les jours. Avez-vous besoin de serrer si fort ce crayon lorsque vous écrivez ou de serrer les dents en regardant ce film?

Quand une personne est dans une situation stressante, la relaxation permet de neutraliser l'anxiété que l'événement provoque.

Les méthodes de relaxation visent à apprendre à l'individu à reconnaître ses états de tension et à modifier les fonctions physiologiques qui sont des réponses d'alerte au stress.

La recette d'efficacité des méthodes de relaxation? Choix personnel, motivation, discipline et la "volonté de vouloir".

Les effets en valent la pratique:

À court terme (2 à 3 semaines), la personne ressent des effets sur la respiration, la température de la peau, la diminution de la tension musculaire. Des effets sur le sommeil, la concentration et le comportement se manifestent avec une pratique soutenue.

Quelques méthodes de relaxation

Il existe plusieurs méthodes pour apprendre à gérer ses réactions physiologiques et psychologiques au stress.

On connaît: la détente subliminale, le yoga, l'hypnose, la méditation transcendante, le tai chi, la méthode active de Jacobson (contraction et détente de certains groupes de muscles), la méthode de Schultz (autosuggestion dirigée vers la détente), la rétroaction biologique ou le "biofeedback" (prendre conscience du niveau de détente par une réponse enregistrée sur un appareil).

Ces méthodes demandent un apprentissage de certains types d'exercices qui favorisent la concentration. Les trois dernières méthodes ont été prouvées efficaces pour la réduction des effets négatifs des acouphènes.

Il ne faut pas oublier aussi toutes les activités qu'on trouve plaisantes à faire.

Les loisirs

La personne avec acouphènes a souvent arrêté de faire ce qui la distrayait avant l'apparition de son problème. Il faut trouver le juste milieu entre un travail valorisant et des activités de loisir.

Les personnes avec acouphènes peuvent devenir super-occupées pour s'empêcher d'entendre leurs acouphènes. Ceci provoque souvent de l'épuisement, des difficultés à dormir, de l'anxiété et ainsi plus d'acouphènes.

Le Acouphènes Québec ne préconise pas une approche de relaxation en particulier. Il s'agit d'essayer quelques unes de ces approches et choisir celle qui convient le mieux à votre personnalité et à vos goûts.

C'est ce que Acouphènes Québec appelle "Apprendre" à apprendre à gérer le stress de ses acouphènes.

L'APPROCHE HOLISTIQUE

Les acouphènes dans une vue d'ensemble...

Les acouphènes peuvent être provoqués et aussi diminués par plusieurs

Le mot "holistique" est dérivé du grec "holes" qui signifie "tout entier". Le principe fondamental de l'approche holistique consiste à comprendre chaque état de santé ou de déficience en fonction des facteurs physiques, psychologiques, sociaux, écologiques et spirituels.

L'être humain n'est pas limité à une paire d'oreilles. Le corps de toute personne est en relation avec ses émotions, sa raison et son esprit. La santé physique et mentale dépendent de l'harmonie de cet ensemble.

L'approche holistique encourage les individus à rechercher les modes de vie qui leur permettent d'atteindre le plus haut degré de bien-être. Il faut évidemment qu'ils en soient convaincus et qu'ils soient prêts à modifier certaines de leurs habitudes de vie.

Le système auditif et l'approche holistique

Le système auditif est une merveille d'ingénierie mécanique, hydraulique et électrique. Il est à la fois très solide et très délicat: les infections, les produits toxiques, les agents stressants, les défauts héréditaires... peuvent dérégler de façon plus ou moins temporaire l'harmonie de ce système.

Les acouphènes sont des signes "bruyants" d'un déséquilibre quelconque dans le système auditif. L'approche holistique a été prouvée efficace pour diminuer plusieurs effets dérangeants des acouphènes. C'est le Dr. Paul Yanick qui fut le premier à démontrer les effets positifs de l'approche holistique sur les acouphènes.

Selon lui, une diète inadéquate, le manque d'exercices physiques et un stress trop important peuvent affecter une oreille génétiquement faible de plusieurs façons, soit par:

Une mauvaise circulation sanguine au niveau des petits vaisseaux nourrissant l'oreille interne. Ceci est en rapport direct avec le stress qui provoque la sécrétion de l'adrénaline responsable de la vasoconstriction (rétrécissement) temporaire de ces petits vaisseaux sanguins.

Une mauvaise circulation au niveau des tissus périphériques (par exemple la peau) et une fragilité des capillaires sanguins en général.

Un déséquilibre entre les concentrations chimiques de minéraux (par exemple le sodium et le potassium). Ceci peut encore être provoqué par l'augmentation de l'adrénaline pourtant si nécessaire pour répondre à un agent stressant.

Une mauvaise oxygénation de toutes les cellules du corps due à un manque d'exercices physiques ou aux conditions ci-haut mentionnées.

Une diminution de l'apport en glucose aux cellules de l'oreille interne due à une consommation abusive de médicaments, de nicotine ou à une alimentation ne comprenant pas tous les éléments nutritifs essentiels à la santé.

L'approche holistique et vous...

Si vous avez des acouphènes ou si vous connaissez quelqu'un qui en souffre, il est important de savoir que la réduction du stress, une diète adéquate et une quantité suffisante d'exercices physiques périodiques peuvent modifier le mécanisme psycho-physiologique qui entretient les acouphènes.

L'amélioration de la santé globale est possible et nécessaire à la qualité de la vie que toute personne désire et recherche. Il est encourageant de savoir que nos habitudes de vie ont été apprises et que des habitudes plus saines peuvent aussi être apprises...

C'est ce qu'Acouphènes Québec appelle "Apprendre" à apprendre à vivre avec ses acouphènes.

Que faire?

Consultez un professionnel de la santé informé qui pourra évaluer votre acouphène.

N'hésitez pas à lui poser toutes les questions que cette lecture aura suscitées.

Communiquez avec Acouphènes Québec pour obtenir des renseignements, pour rencontrer des gens ayant des acouphènes et participer à des séances d'informations. Des groupes d'entraide sont peut-être organisés dans votre région ou sur le point de démarrer.



Acouphènes Québec

FORMULAIRE D'ADHÉSION

Nom : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____

Code postal : _____ Téléphone : () _____

Courriel : _____

Souffrez-vous d'acouphènes ? Non Oui , si oui, depuis quand : _____

Occupation : _____

J'offre un don de : 5 \$ 10 \$ 15 \$ 20 \$ et plus _____ \$

Je désire que ce don soit utilisé par : le siège social
le conseil régional de ma région

Accepteriez-vous un rôle de bénévole : Oui Non

Participer à une soirée d'information : Oui Non

Responsable d'un groupe d'entraide : Oui Non

COTISATION ANNUELLE 25 \$

VEUILLEZ RETOURNER LE FORMULAIRE ET VOTRE PAIEMENT AU

Acouphènes Québec

6818, rue Saint-Denis, bureau 3

MONTREAL (QUÉBEC) H2S 2S2

Téléphone 514 276-7772 – Courriel : info@acouphenesquebec.org