



Auteure
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



Les acouphènes

Les acouphènes sont des bruits perçus sans raison apparente. Ce sont des bourdonnements ou sifflements que l'on entend dans l'oreille ou dans la tête, sans qu'il y ait de stimuli extérieurs.

Définition

Un acouphène est une perception généralement erronée d'une sensation sonore.

Les bruits entendus peuvent apparaître sous différentes formes: bourdonnements, grincements, cliquetis, vrombissements, etc. Ils surviennent à la suite d'un événement (concert, traumatisme, épisode de stress) ou alors progressivement. Les symptômes sont variables d'un individu à un autre de par le son perçu, l'intensité, l'intermittence ou non, et les circonstances (le stress, la fatigue ou la position de la tête).

Le son peut être entendu dans une oreille ou les deux ou alors au sommet du crâne.

Il existe deux sortes d'acouphène:

Les acouphènes objectifs

(5 % des cas) : ce sont les bruits d'un organe situé à l'intérieur du corps (ex: bruit du sang circulant). Généralement, un traitement médicamenteux peut régler le problème.

Les acouphènes subjectifs

(95 % des cas) : sont associés à une maladie d'oreille.

En France, plus de 8 millions de personnes souffrent d'acouphènes.

S'ils sont de courte durée, les acouphènes sont anodins. Si cela persiste, il faut alors consulter son médecin.

Quelles en sont les causes?

Les acouphènes subjectifs font souvent suite à des traumatismes acoustiques répétés (profession exposée aux bruits, écoute de musique très forte) ou à une baisse normale de l'audition. À partir de 50 ans, le vieillissement de l'oreille conduit à une perte d'audition, c'est la presbyacousie. Ils peuvent être aussi causés par une maladie de l'oreille comme un bouchon de cérumen, une inflammation de l'oreille moyenne, l'otospongiose, la maladie de Menière ou une atteinte du nerf auditif ou de l'oreille moyenne.

Les acouphènes objectifs sont dus à des maladies cardiovasculaires, malformation d'une artère du cou ou de l'hypertension artérielle, et dans de rares cas à une tumeur.





QUELQUES CONSEILS

- Si les acouphènes vous empêchent de dormir, essayez de les couvrir par une musique douce, le tic-tac d'une montre portée au poignet ou d'un réveil posé sur la table de nuit.
- Pour des acouphènes occasionnels, vous pouvez tenter de réduire la gêne en vous allongeant dans le noir, au calme.
- Si l'acouphène s'accompagne d'une surdité et que celle-ci est appareillable, la pose d'un appareil auditif peut supprimer l'acouphène.
- Le stress amplifie souvent l'acouphène et le rend plus perceptible. Des exercices de relaxation (sophrologie, méditation) peuvent diminuer la gêne.

Quelles en sont les conséquences?

Les acouphènes sont variables d'une personne à une autre, mais peuvent diminuer la qualité de vie du patient. Ils peuvent engendrer des insomnies, des difficultés de concentration voire de la dépression.

Au bout de quelques temps, les acouphènes diminuent, c'est ce qu'on appelle le phénomène d'habituation.

Peut-on les prévenir?

Il est nécessaire de protéger ses oreilles des sons violents. L'exposition fréquente à ces sons (concerts, casques audio avec volume trop élevé) cause des troubles auditifs chez les enfants mais aussi chez l'adulte. À long terme, ils participent au vieillissement prématuré des oreilles et entraînent une surdité chez les plus jeunes.

Il est conseillé d'écouter la musique à un volume raisonnable et de s'équiper de bouchons d'oreilles lors de concert.

- L'échange et le partage d'expérience sont un vrai soutien quand on ne trouve pas de solution. Parlez-en à votre médecin, il pourra vous orienter vers un groupe de parole.

Association France acouphènes

