



APPLI MOBILE
SONOMÈTRE
dB Live JNA

- Veillez à maintenir une bonne intégration sociale.

- Apprenez une technique permettant d'évacuer et de mieux gérer votre stress. Vous pouvez pratiquer un sport ou vous consacrez à une activité de relaxation, de sophrologie, de yoga...

- Évitez la prise abusive d'alcool qui exacerbe souvent les acouphènes.

- Évitez l'absorption d'excitants (café, thé, Colas ...) : la suppression de ces éléments de votre alimentation évitera une augmentation de vos acouphènes.

- Signalez systématiquement à votre médecin et à votre pharmacien que vous avez des acouphènes. En effet, certains médicaments ototoxiques sont susceptibles de les amplifier.

L'hyperacousie

L'hyperacousie est la perception exacerbée, jusqu'à la douleur, des sons normaux de l'environnement.

Elle se traduit par une hypersensibilité de l'audition et une intolérance à certains sons du quotidien. À l'instar des acouphènes, les causes de l'hyperacousie sont diverses. On s'accorde, toutefois, à expliquer ce phénomène suite à une exposition trop longue à des sons trop forts, un traumatisme ou à la suite d'une infection de l'oreille, mais d'autres pathologies de l'oreille peuvent en être la cause.

L'hyperacousie peut, aussi, entraîner d'autres symptômes comme la douleur, le stress, la fatigue, les nausées et les migraines. Fréquemment, les personnes souffrant d'acouphènes sont sujettes à l'hyperacousie et, à l'inverse, celles touchées par l'hyperacousie peuvent développer des acouphènes.

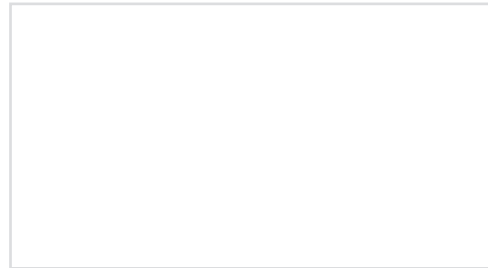
Pour traiter et se protéger de l'hyperacousie, il n'y a pas non plus de solution médicale radicale.

Il convient d'adopter les mêmes habitudes de vie qu'en cas d'acouphènes. À savoir, se protéger des bruits excessifs, réduire le stress et l'anxiété, et suivre une thérapie pour, progressivement, réhabituer son oreille au bruit de la vie de tous les jours. En effet, s'isoler du bruit en permanence n'est pas une solution, car sur le long terme, cela risque d'accentuer l'intolérance. Il faut au contraire « rééduquer progressivement l'oreille aux bruits de la vie de tous les jours » et essayer de vivre normalement.

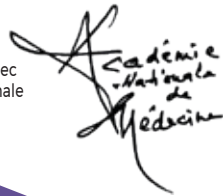
Ne restez pas seul et n'hésitez pas à contacter l'Association France Acouphènes, spécialisée dans ce domaine, qui vous permettra de participer à des entretiens personnalisés ou à des groupes de paroles avec des bénévoles experts de leur pathologie. (0820 222 213 - 0,09€/min + prix d'appel)

Grâce au travail des associations de patients, des réseaux et/ou des équipes pluridisciplinaires se créent partout en France.

Elles regroupent, au minimum, un médecin ORL, un psychothérapeute et un audioprothésiste, avec lesquels vous pourrez dialoguer et décider, en commun, de la prise en charge la mieux appropriée à votre cas.



En partenariat avec
l'Académie Nationale
de Médecine



Crédits Photos © Fotolia - iStock - Reproduction interdite © JNA Mars 2018



Acouphènes et hyperacousie : fléaux du 21^e siècle



Retrouvez-nous sur Facebook : www.facebook.com/JNA.Association

GUIDE D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION RÉALISÉ PAR L'ASSOCIATION JNA



® Association JNA - www.journee-audition.org

Pour l'information et la prévention dans le domaine de l'audition

20, avenue Paul Doumer 69160 Tassin-la-Demi-Lune

jna@journee-audition.org

Ensemble, développons l'Éducation
à la santé auditive pour tous.



www.journee-audition.org

QUE SONT LES ACOUPHÈNES ?

Les acouphènes désignent des bruits entendus, de manière continue ou intermittente, "dans l'oreille" ou "dans la tête", sans source sonore dans l'environnement. C'est le système auditif lui-même qui génère ces sifflements ou bourdonnements. Il s'agit d'un phénomène commun qui affecte environ 15 % de la population, à un moment ou à un autre d'une vie. Dans 95 % des cas, ces acouphènes n'ont aucune gravité.

La majorité des acouphènes sont dits "subjectifs", c'est-à-dire qu'ils ne sont perçus que par le patient.

Les acouphènes peuvent s'accompagner d'hyperacousie, c'est-à-dire d'une intolérance à certains sons.

Origine des acouphènes

Les causes des acouphènes sont multiples : ils peuvent être dus à une maladie de l'oreille ou à un traumatisme sonore, mais également créés par un choc émotionnel, une prise de médicaments ototoxiques...

Dans plus de 90 % des cas d'acouphènes, il s'agit de lésions des cellules sensorielles de l'oreille interne. Ces lésions sont elles-mêmes le résultat d'un traumatisme, d'une infection... Il peut s'agir aussi de troubles hormonaux, métaboliques, vasculaires ou d'hypertension...

Les causes des acouphènes peuvent être purement mécaniques. Ainsi, un bouchon de cérumen dans le canal auditif externe ou le blocage d'un osselet de l'oreille moyenne vont gêner la transmission de l'onde sonore à l'oreille interne.

Que faire quand des acouphènes apparaissent ?

L'acouphène, qu'il soit ou non continu, peut s'avérer être une gêne très importante dans la vie quotidienne. Entendre des bruits en permanence peut affecter la qualité de vie personnelle, familiale et professionnelle. Avec ce handicap invisible, on rencontre plus de difficultés pour se concentrer, pour s'endormir, pour se reposer... Une intrusion permanente qui, chez certaines personnes, va les conduire à l'isolement et peut provoquer des états d'anxiété, voire mener à une dépression très sévère.

Les acouphènes n'indiquent que très rarement une maladie grave. Mais il est important de consulter très

rapidement son médecin traitant, surtout après un traumatisme sonore suite à l'exposition à un bruit très fort. Il est alors nécessaire de mettre en place, très rapidement, un traitement d'urgence dans les premières heures après le traumatisme.

Dans les autres cas, après quelques examens, votre médecin traitant vous orientera vers un médecin ORL pour un contrôle plus approfondi de l'audition. Dans la majorité des cas, ses investigations permettront d'éliminer les causes graves des acouphènes.

Quand c'est possible, l'ORL traite la cause de la gêne qui peut être tout simplement l'extraction d'un bouchon de cérumen.

Si la chirurgie n'est pas la solution à vos acouphènes, l'ORL sera à l'écoute de votre ressenti, vous expliquera et vous rassurera sur son caractère bénin même si, pour vous, la gêne est très importante. Il pourra, avec vous, trouver ce qui vous permettra de le mettre à distance et d'aller vers un mieux-être.

Le spécialiste est là, aussi, pour vous informer sur les différentes techniques permettant de mettre cette gêne en retrait. En effet, il n'existe pas de solution miracle permettant de supprimer complètement les acouphènes.

Ils diminuent progressivement, au fil du temps, grâce à un processus pour les mettre à l'écart de vos pensées. Vous allez apprendre à ignorer cette perception parasite, comme vous ignorez, sans vous en rendre compte, d'autres stimuli (internes ou non) qui restent au niveau de l'inconscient.



Le saviez-vous ?

En France :
16 000 000 d'acouphéniques
3 710 000 d'acouphènes permanents
12 290 000 d'acouphènes intermittents

Chiffres officiels, au 1^{er} trimestre 2014. Enquête JNA, IPSOS

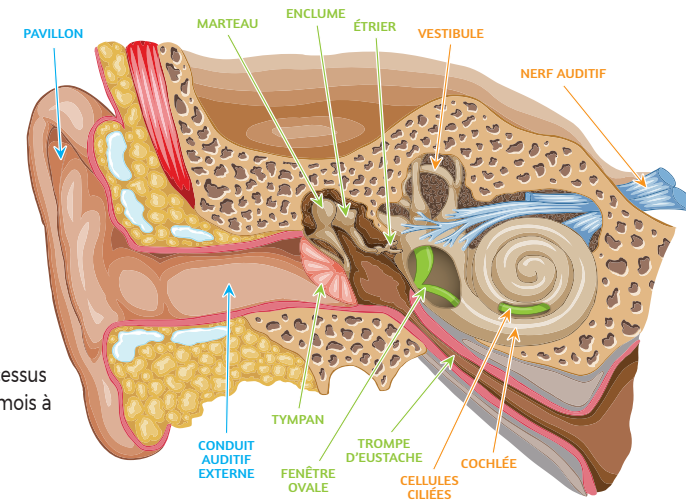
Selon votre état de stress, ce processus d'habituation peut prendre de plusieurs mois à plusieurs années.

Les troubles associés

Hypertension, troubles métaboliques ou hormonaux, stress, anxiété ou dépression sont parfois les compagnons des acouphènes. Ils peuvent avoir des conséquences beaucoup plus néfastes que l'intrusion sonore en elle-même. Ils doivent donc être traités. Depuis les années 1990, la prise en charge des acouphènes, associe une "thérapie par le bruit" à une "guidance psychologique".

La thérapie par le bruit

Selon l'intensité de la perte auditive et l'importance des acouphènes, la thérapie par le bruit peut avoir différents degrés. Elle peut consister en un simple évitement du silence, jusqu'à l'écoute quotidienne et volontaire de bruits blancs ou personnalisés. Cette écoute peut être ou



Légende : Oreille externe | Oreille moyenne | Oreille interne

non associée à un port d'aides auditives et permettre aux personnes ayant une perte d'audition de ne pas entendre leurs acouphènes lorsqu'elles les portent.

La guidance psychologique

Il s'agit d'expliquer au patient comment les acouphènes sont générés et traités par le cerveau. La guidance psychologique permet de prévenir les conséquences auditives et psychologiques des conduites inadaptées.

Pour apprendre à gérer ses acouphènes et à mieux vivre avec eux, il est important de leur accorder le moins d'importance possible. Pour ce faire, il convient de continuer à vivre une vie normale, en ne modifiant pas ses habitudes, si ce n'est de se protéger des expositions sonores excessives.

Quelles précautions prendre quand on a des acouphènes ?

Le meilleur moyen de lutter contre la souffrance psychologique engendrée par les acouphènes est de les garder à distance. Il convient donc de garder une vie normale et de ne pas se concentrer sur la gêne. Toutefois, il existe des attitudes à adopter pour mieux vivre avec vos acouphènes.

- Évitez l'exposition aux sons forts en portant des protections (bouchons, casque) quand cela est nécessaire.
- Évitez le silence en privilégiant l'écoute d'un bruit de fond à faible intensité. Cette technique vous permet aussi de faciliter l'habituation aux acouphènes.

LES DIVERSES THÉRAPEUTIQUES

