



Acouphènes Québec

TROUSSE DE PREMIERS SOINS POUR UNE PERSONNE AYANT DES ACOUPHÈNES¹

Il est naturel d'être préoccupé par le phénomène, mais il y a bien des choses que vous pouvez faire pour vous aider et pour réduire l'impact des acouphènes. Cette trousse devrait vous être utile.



Que devrais-je faire ?

Demeurez calme; ne paniquez pas. Ça s'améliore pour bien des gens.

Une chose à garder en tête, même si la tentation est forte. N'utilisez pas de bouchons d'oreilles alors que le bruit qui vous entoure est normal, croyant ainsi masquer les acouphènes : ça pourrait avoir l'effet inverse. Mais vous devriez en porter si le bruit ambiant est élevé. Comme ce site ne peut se substituer à de l'expertise médicale, nous vous suggérons de consulter votre médecin à propos de vos acouphènes. Dans le cas idéal, ce professionnel sera intéressé et bien renseigné sur le sujet ou, sinon, il vous référera à un spécialiste comme un audiologiste ou un médecin oto-rhino-laryngologiste.



Premiers pas

Alors que les acouphènes sont rarement le symptôme d'une condition sérieuse, il est sage de voir votre médecin si vous en entendez. Vous trouverez ci-dessous des suggestions pour vous aider, en attendant d'obtenir un rendez-vous.



Information

Vous vous sentirez probablement mieux après avoir consulté les renseignements contenus sur le site d'Acouphènes Québec (acouphenesquebec.org). Nous espérons que vous serez rassurés que les acouphènes soient un phénomène très fréquent, qu'ils ne sont pas dangereux et que vous n'êtes pas seuls.



Thérapie sonore de base

Si le son que vous percevez vous semble plus fort de temps à autre, la nuit par exemple, un bruit de fond doux et naturel provenant d'un téléphone intelligent, d'un CD ou d'un générateur de son pourrait vous aider. Vous pourrez en trouver des échantillons de bruits gratuits, recommandés par des audiologistes sur le web.



Relaxation

Le stress et l'anxiété peuvent donner l'impression d'amplifier les acouphènes. Des techniques de relaxation comme des exercices de respiration, de détente musculaire, ou de yoga peuvent contribuer à réduire le volume de vos acouphènes et ainsi, réduire leur impact.

Étapes suivantes

En plus des trucs décrits ci-dessus, les moyens suivants peuvent être très efficaces pour maîtriser les acouphènes.



Soigner toute perte d'audition

Les acouphènes peuvent être causés par une perte auditive. Consultez un audiologiste ou un oto-rhino-laryngologiste, pour vérifier si des prothèses auditives, avec ou sans générateur de son, pourraient vous aider à mieux entendre tout en réduisant vos acouphènes.



Contrôle du sommeil

Certaines personnes remarquent que leurs acouphènes sont plus accentués lorsqu'elles sont fatiguées. Un bon repos aide à réduire le stress physique et émotif, ce qui, à son tour, peut réduire le volume perçu des acouphènes.



Thérapie d'enrichissement sonore

L'écoute de la radio, d'applications musicales, de dispositifs de diffusion ou de générateurs de son peuvent vous aider à réduire le volume perçu des acouphènes, tout en attirant votre attention sur autre chose et en stimulant l'accoutumance au bruit.



Prenez note

Si vous ressentez des acouphènes dû à un choc au cou ou à la tête, accompagné de perte auditive, d'anxiété extrême ou de dépression, recherchez une assistance médicale le plus tôt possible. Vous devriez aussi consulter si les acouphènes sont synchronisés à votre pouls, si vous ressentez des maux d'oreilles, un écoulement d'oreille et / ou des vertiges.



Gardez à l'esprit

Une bonne condition physique et mentale est essentielle pour bien réagir aux acouphènes. Adoptez de bonnes habitudes alimentaires, consommez de l'alcool avec modération, faites de l'exercice régulièrement et dormez bien. De bonnes habitudes physiques et un esprit occupé à des activités agréables et intéressantes vous aideront également. Les acouphènes sont un phénomène variable. Ce n'est pas parce qu'ils sont désagréables aujourd'hui qu'ils ne peuvent pas s'estomper demain.



Acouphènes Québec

Pour plus d'information consultez le site d'Acouphènes Québec
www.acouphenesquebec.org

Veuillez vous référer au document : *Parcours du patient avec acouphènes*