

QU'EST-CE QU'UN ACOUPHÈNE ?

DÉFINITION

- Un acouphène est un son perçu sans qu'il provienne de l'environnement. Il peut s'agir, par exemple, d'un sifflement, d'un bourdonnement, d'une chute d'eau ou d'une pulsation.
- Ce n'est pas une maladie, mais un symptôme (comme la fièvre).
- Il reflète une réaction du cerveau à une atteinte au niveau du système auditif (du pavillon jusqu'à la zone auditive du cerveau).
- Son impact dans la vie quotidienne peut être influencé par le stress, l'attention et les émotions.

SES CARACTÉRISTIQUES

- Dans une oreille, les deux ou dans la tête
- Intensité variable
- Sons aigus ou graves
- Continu ou occasionnel

TYPES

- Subjectif : le plus fréquent, perçu uniquement par la personne.
- Objectif : plus rare, produit par le corps (vaisseaux, muscles).





À QUEL POINT L'ACOUPHÈNE EST FRÉQUENT ?

FAIT INTÉRESSANT

La fréquence de l'acouphène change beaucoup d'une étude à l'autre, d'un pays à l'autre, et selon la définition de l'acouphène utilisée.

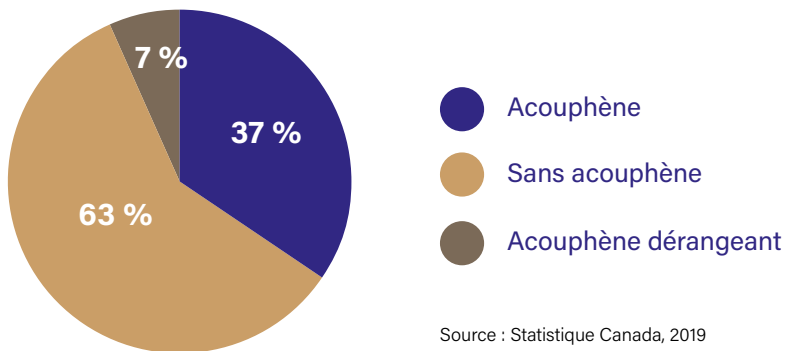
AU CANADA

En 2019 :

- Environ 37 % des Canadien·nes ont eu des acouphènes au cours de la dernière année.
- Environ 7 % de ces derniers les trouvent dérangeants.

Un acouphène est jugé dérangeant selon Statistique Canada lorsqu'il affecte : le sommeil, la concentration ou l'humeur.

Deux personnes peuvent avoir un acouphène semblable, mais une expérience très différente.



Source : Statistique Canada, 2019



QUELLES SONT LES CAUSES POSSIBLES DE L'ACOUPHÈNE ?

QUELQUES CAUSES OU FACTEURS D'AGGRAVATION DES ACOUPHÈNES

- Problèmes au niveau de l'audition – la plus fréquente
- Problèmes métaboliques (ex. : diabète)
- Problèmes vasculaires
- Habitudes de vie
- Problèmes au niveau de la mâchoire ou du cou
- Médicaments (ex. : chimiothérapie)
- Maladies auto-immunes





QUELS SONT LES IMPACTS POSSIBLES SUR LA VIE QUOTIDIENNE ?

LES ACOUPHÈNES PEUVENT ENTRAÎNER ENTRE AUTRES :

- Anxiété et dépression
- Stress élevé
- Irritabilité et frustration
- Difficultés de sommeil
- Problèmes de concentration
- Baisse du rendement au travail ou aux études

À long terme, ils peuvent affecter les relations avec l'entourage et la qualité de vie.





QUE FAIRE EN PRÉSENCE D'ACOUPHÈNES ?

PREMIÈRES ÉTAPES

- Consulter un médecin pour un bilan de santé.
- Faire vérifier les médicaments (ne jamais les arrêter sans avis médical).
- Consulter un(e) audiologiste pour une évaluation complète.

QUAND ENTREPRENDRE UNE GESTION DES ACOUPHÈNES

- Lorsqu'aucun traitement médical ne peut les éliminer.
- Lorsqu'ils causent de la détresse ou du dérangement.

OBJECTIF

Réduire l'attention portée aux acouphènes et leur impact sur la vie quotidienne.

LA GESTION PEUT INCLURE

- Enseignement/éducation et information
- Approche psychosociale
- Groupes de soutien
- Enrichissement sonore
- Prothèses auditives si une perte auditive est présente

AUTRES PROFESSIONNELS QUE VOUS POURRIEZ AVOIR À CONSULTER

- Médecin ORL (Otorhinolaryngologiste)
- Physiothérapeute
- Dentiste
- Psychologue
- Audioprothésiste



MESSAGE CLÉ ET AUTRES RESSOURCES

IL EXISTE DES SOLUTIONS.

N'acceptez pas les commentaires suivants :

- Il n'y a rien à faire pour vos acouphènes
- Apprenez à vivre avec vos acouphènes

Tout commence par une évaluation audiolologique complète (en milieu hospitalier ou en clinique privée auprès d'un.e audiologiste).

QUELQUES RESSOURCES INTÉRESSANTES

En français :

Acouphènes Québec

1 877 276-7772 | info@acouphenesquebec.org
www.acouphenesquebec.org

Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ)

<https://www.ooaq.qc.ca/espace-membres/espace-frequences/mieux-vivre-acouphene-hyperacousie/>

En anglais :

Canadian Academy of Audiology

<https://canadianaudiology.ca/for-the-public/tinnitus-2/>

Tinnitus UK

<https://tinnitus.org.uk/>

Tinnitus Research Initiative

<https://www.tinnitusresearch.net/>

American Tinnitus Association

<https://www.ata.org/>