

Tout savoir sur les acouphènes





Il arrive à tout le monde d'avoir occasionnellement des acouphènes ou des bourdonnements d'oreilles, mais certaines personnes en souffrent en permanence. Quel que soit le niveau du désagrément perçu, il est cependant presque toujours possible de l'alléger un tant soit peu.

Les acouphènes sont une affection très personnelle, et votre audicien joue un rôle essentiel dans la recherche d'une solution. Vous pouvez définir avec lui un programme thérapeutique personnalisé, dans le cadre duquel le port d'appareils auditifs joue un rôle très important, combiné au support professionnel des spécialistes Lapperre. Ces derniers peuvent vous aider à cerner précisément votre acouphène, et vous permettre ainsi de comprendre et de situer le 'bruit dans votre tête'.

Il est parfois difficile de trouver les renseignements corrects ou pertinents dans l'énorme quantité d'informations qui existent sur le sujet et les éventuels 'traitements' associés. Avec cette brochure, nous voulons vous donner une idée plus précise de ce que sont les acouphènes, et vous présenter plus en détail des méthodes de traitement qui ont déjà fait leurs preuves.

Saviez-vous que...
un adulte sur dix souffre
d'un acouphène ?

Qu'est-ce qu'un acouphène ?

'Acouphène' est le terme médical désignant le symptôme par lequel vous 'entendez' un son qui ne provient pas de votre environnement mais trouve son origine dans votre propre corps. Généralement décrit comme un sifflement, ce son peut cependant adopter différentes formes : bourdonnement, chuintement, bruissement, tintement...

L'acouphène est-il un phénomène fréquent ?

L'acouphène est un problème répandu : il affecte environ 10 à 15 pour cent de la population. Ils sont plus fréquents avec l'âge. Une personne sur cinq entre 55 et 65 ans présente des symptômes d'acouphène.*

*Langguth B. et al. (2013), Lancet Neurol., vol. 12, décembre, pp. 920-930

Acouphène et perte auditive

À ce jour, la cause précise des acouphènes n'a pas encore pu être déterminée. Une chose est sûre cependant, c'est qu'un acouphène est un effet secondaire d'un dommage auditif ou de changements au niveau du système auditif. Huit personnes sur dix souffrant d'un acouphène présentent également une perte auditive.

Dans certains cas, cette perte auditive est cependant si légère que la personne n'en a même pas conscience. Il est admis de façon générale qu'une perte d'audition due à un dommage auditif entraîne une activité plus élevée du système auditif. Le cerveau amplifie le son, dans une tentative de compenser la perte. Il en résulte un son, appelé acouphène, uniquement perçu par la personne elle-même.

Il n'existe pas de facteur déclencheur spécifique pour les acouphènes, mais il est possible dans certains cas d'établir un lien avec des événements ou circonstances qui ne sont pas liés à l'audition. Ainsi, certaines personnes ne prennent conscience de leur acouphène qu'après une maladie ou une période de stress. Chez d'autres, l'acouphène peut varier en fonction de leurs habitudes alimentaires. L'alcool, la nicotine ou la caféine peuvent aggraver l'acouphène. Certains médicaments peuvent également provoquer ou influencer un acouphène. N'hésitez dès lors pas à consulter un médecin au moindre doute.



Traitements possibles

Votre audicien peut établir avec vous un 'programme de gestion de l'acouphène', personnalisé et entièrement adapté à votre audition, à vos besoins et à votre mode de vie.

Ce plan de gestion vous aidera à mieux comprendre votre acouphène et vous apprendra à le gérer, en combinaison avec des appareils permettant de mieux le contrôler. L'objectif est d'apprendre à profiter à nouveau de la vie.

Appareils auditifs

Il existe différents appareils qui peuvent aider dans le cadre du traitement d'un acouphène :

▶ APPAREILS AUDITIFS

Appareils discrets et modernes dont il a été scientifiquement prouvé qu'ils apportent un soulagement en cas d'acouphène.

▶ 'MASQUEURS'

Petits appareils générant un son qui 'masque' l'acouphène ou 'distrait' la personne affectée.

▶ APPAREILS COMBINÉS

Appareils auditifs dotés d'un générateur de bruit ou d'une 'fonction de masquage'.

▶ APPLIS POUR ACOUPHÈNES

Applications pour smartphones avec bruits de fonds utiles et/ou la possibilité de créer une bibliothèque personnelle de sons et de musiques.



L'idée sous-jacente à la gestion des acouphènes

L'objectif est de distraire (ou détacher) votre attention de l'acouphène dont vous souffrez, et donc de vous soulager. Cela peut par exemple se faire en vous entourant de sons supplémentaires de manière à moins le remarquer. Vous vous habituez ainsi progressivement à votre sa présence.

Prenez par analogie un éclairage public : la nuit, quand il y a peu de lumière alentour, la lampe semble éclairer beaucoup plus qu'en plein jour.



Dans le cas d'un acouphène, l'ajout de sons extérieurs apporte un effet comparable. À l'aide d'appareils auditifs, nous enrichissons l'environnement sonore de la personne de manière à ce qu'elle y accorde moins d'attention.

Le 'Tinnitus Balance Portfolio' de Lapperre

Le 'Tinnitus Balance Portfolio' de Lapperre est un ensemble d'outils développés spécifiquement en soutien du programme de gestion des acouphènes. Nous savons que chaque personne perçoit son acouphène de façon différente. Cet ensemble d'outils est dès lors adaptable à chaque situation auditive et style de vie.

► APPAREILS AUDITIFS

Dans la large gamme d'appareils auditifs développés spécifiquement pour la gestion des acouphènes, il existe une solution pour chacun.

► GÉNÉRATEUR DE BRUIT TINNITUS BALANCE

une fonction additionnelle dans l'appareil auditif qui génère un son supplémentaire et apporte ainsi une diversion.

► APPLICATION TINNITUS BALANCE

une application pour smartphone permettant de créer une bibliothèque personnelle de bruits de fonds et/ou de musiques. Vous pouvez télécharger vous-même des sons, les classer en catégories et les écouter directement dans votre appareil auditif. L'appli est disponible sur l'App Store et sur Google Play (rechercher Tinnitus Balance).

Les avantages de la relaxation

Chez de nombreuses personnes, l'acouphène varie en fonction de leur état de stress général. La relaxation réduit les effets physiques et psychiques du stress. Il est dès lors utile de pratiquer des exercices de relaxation lorsque l'on souffre de problèmes de santé liés au stress, tels que les acouphènes.

Chacun a certes sa façon de se détendre, mais l'essentiel est de focaliser son attention sur une activité calmante. Quelle que soit la technique utilisée, les résultats seront plus rapides si vous vous exercez régulièrement. Une pause de cinq petites minutes pour prendre le temps de respirer profondément vous aidera déjà à vous détendre et peut distraire votre attention de votre acouphène.

Découvrez de plus amples informations à propos des techniques de relaxation sur :

- www.tinnitus.org.uk/relaxation
- www.ata.org/coping-with-tinnitus-an-overview





L'équipe TRT (Tinnitus Retraining Therapy) de Lapperre

Lapperre dispose depuis plus de 10 ans d'une équipe de spécialistes des acouphènes, qui suivent la méthode Tinnitus Retraining Therapy développée par le Professeur Jastreboff. Via un programme spécifique d'accompagnement (TRT by Lapperre), cette équipe aide les patients souffrant d'acouphènes et qui ne trouvent pas de solution dans un appareillage traditionnel. Vous pouvez trouver sur lapperre.be une liste des centres auditifs auxquels vous pouvez vous adresser.

Que pouvez-vous attendre d'une première visite ?

Votre audicien Lapperre est formé aux acouphènes et à leur gestion, et peut vous aider. Lors du premier rendez-vous, nous voulons avant tout déterminer plus précisément votre situation auditive et votre acouphène. Il est probable que l'audicien vous demandera de compléter au préalable un questionnaire. Après un entretien d'information, il testera votre audition. Vous recevrez ensuite un aperçu détaillé des différentes options personnalisées susceptibles d'être utilisées.

Liens utiles

Pour de plus amples informations sur les acouphènes :

-
- ▶ American Tinnitus Association www.ata.org
 - ▶ British Tinnitus Association www.tinnitus.org.uk
 - ▶ Lapperre www.lapperre.be
 - ▶ VLATI (Vlaamse Tinnitus en Hyperacuisvereniging)
home.scarlet.be/~ababab/vlati.htm
 - ▶ Belgique Acouphènes www.belgiqueacouphenes.be
-

Lapperre 

Stationsstraat 22
B-1702 Groot-Bijgaarden

www.lapperre.be