

Acouphène

(English version available)

Qu'est-ce que l'acouphène?

L'acouphène est le nom qu'on donne au phénomène de bruits perçus par les oreilles, et/ou à l'intérieur du crâne, et ce en l'absence de tout son extérieur.

On le décrit souvent comme un bourdonnement dans les oreilles.

On peut également le décrire comme :

- le son émit par un échappement d'air, de l'eau qui coule ou l'intérieur d'un coquillage;
- un son de chuintement (serpent), de grondement, de sifflement, de gazouillis, de cliquetis, de grésillement, de musique, de sonnerie ou de fredonnement;
- plus de 350 000 Canadiens souffrent d'acouphène.

Quelles sont les causes de l'acouphène?

On ne connaît pas la cause exacte de l'acouphène.

Les problèmes susceptibles de provoquer l'acouphène ou de l'amplifier sont les suivants :

- un bouchon de cérumen (cire) ou la présence de corps étrangers dans le canal auditif;
- des infections des oreilles ou des sinus;
- la maladie de Ménière;
- une blessure à l'oreille, à la tête ou à la nuque;
- l'otosclérose, c'est-à-dire la croissance de l'os qui entoure l'oreille moyenne et l'oreille interne;
- l'exposition à des bruits intenses;
- une perte d'audition en raison du vieillissement;
- une maladie cardiovasculaire comme des artères obstruées ou un anévrisme;

- une maladie du système nerveux central comme la sclérose en plaques;
- certains types de tumeurs;
- l'anxiété, la dépression ou le stress;
- l'excès de tabagisme;
- un désalignement de la mâchoire;
- des troubles de la thyroïde.

Comment diagnostique-t-on l'acouphène?

Votre professionnel de la santé vous posera des questions au sujet de vos symptômes et vous examinera. Selon les autres symptômes que vous présentez, vous pourriez subir l'un ou plusieurs des examens suivants :

- un test d'audition;
- une radiographie de votre tête;
- une angiographie (examen des vaisseaux sanguins);
- un tomodensitogramme (scan) ou une imagerie par résonance magnétique (IRM) de votre tête.

Comment traite-t-on l'acouphène?

Habituellement, l'acouphène se résorbe graduellement avec le temps.

S'il persiste, votre professionnel de la santé pourrait vous recommander les traitements suivants :

Des aides à l'audition si vous avez une perte d'audition;

Une thérapie de rétroaction biologique, soit une technique de relaxation visant à vous aider à contrôler certaines fonctions de votre corps comme votre pouls, votre tension musculaire ainsi que l'activité de vos ondes cérébrales;

Des médicaments, incluant des médicaments pour soulager votre anxiété et des antidépresseurs qui pourraient vous aider à vous adapter à l'irritation provoquée par les acouphènes;

Des médicaments, incluant des antihistaminiques, des anticonvulsivants, un anesthésique comme la lidocaïne ou des vasodilatateurs qui, dans certains cas, peuvent atténuer l'acouphène;

Masquer les acouphènes avec des bruits blancs comme une musique d'ambiance, sons d'horloges, etc. Cette technique pourrait vous aider à ignorer les acouphènes et favorisera votre concentration ainsi que votre sommeil;

La Thérapie d'Habituation à l'Acouphène (THA) alliant l'utilisation de sons ambiants faibles et réguliers à une thérapie. Cette combinaison vous aide à apprendre à ignorer les sons produits par les acouphènes. La THA peut s'échelonner entre 12 et 24 mois;

Un traitement dentaire si vous souffrez du syndrome de l'articulation temporomandibulaire (ATM).

Combien de temps les effets se feront-ils ressentir?

On n'a encore découvert aucune cure pour l'acouphène.

Les sons que vous percevez dans vos oreilles peuvent s'atténuer avec le temps ou ils peuvent se poursuivre constamment ou sporadiquement au cours de votre vie.

Les traitements pourront vous apporter un certain soulagement, mais vous devrez accepter le fait qu'il n'y a encore aucune guérison possible.

Vous pourriez avoir à apprendre à vivre avec l'acouphène ou à l'atténuer en masquant le son.

Comment puis-je me soigner?

- Le stress et la fatigue peuvent avoir une incidence sur les acouphènes. Prenez le temps de vous détendre.

- La consommation d'alcool, de nicotine, de caféine et de certains aliments peut contribuer à amplifier l'acouphène. Parlez-en à votre professionnel de la santé.

- Si vous souffrez d'une perte auditive, évitez d'aggraver la situation en vous protégeant à l'aide de bouchons d'oreilles ou d'oreillères ou encore en évitant les événements bruyants.

Certains médicaments peuvent causer l'acouphène ou l'empirer. L'aspirine représente un exemple bien connu de tels médicaments. Assurez-vous d'informer tous vos professionnels de la santé de tous les médicaments que vous prenez, incluant les produits offerts en vente libre, les vitamines et les produits naturels.

Comment puis-je prévenir les acouphènes?

La meilleure prévention des acouphènes est de se tenir éloigné des bruits intenses. Protégez vos oreilles lorsque vous vous trouvez dans un environnement bruyant.
Référence : Tinnitus Association of Canada

Élaboré par McKesson Corporation. Publié par McKesson Corporation.
Droit d'auteur © 2007 McKesson Corporation et (ou) l'une de ses filiales.
Tous droits réservés.

Ce contenu est revu périodiquement et peut faire l'objet de modifications lorsque de nouveaux renseignements médicaux deviennent disponibles. Les renseignements sont fournis à titre informatif et éducatif et ne remplacent pas une évaluation médicale, des conseils, un diagnostic ou des traitements prodigués par un professionnel de la santé.

HealthLink 811 - revu en décembre 2010 par le groupe de travail sur les services cliniques
50721 Acouphènes