



# LES ACOUPHÈNES ces sons qui dérangent

## C'est quoi?

---

Les acouphènes sont des sons entendus dans une ou deux oreilles ou dans la tête en l'absence de toute stimulation sonore extérieure. Ils peuvent se présenter sous différentes formes :

- sifflement,
- bourdonnement,
- pulsation,
- bruit de vent,
- bruit de vague,
- chant de cigale,
- bruit de lignes électriques.

## Qui peut en avoir?

---

Les acouphènes peuvent survenir à n'importe quel âge. Au Québec, on estime qu'au moins 10 % de la population présente des acouphènes. De ce nombre, 25 % des gens se disent dérangés par leurs acouphènes.

## D'où cela vient-il?

---

L'acouphène est un symptôme et non une maladie. Notre corps envoie un signal qu'il y a un problème. Tout ce qui cause une surdité peut causer des acouphènes. Par exemple :

- surdité due à l'âge,
- surdité causée par une exposition prolongée à des bruits forts,
- surdité subite,
- maladie de Ménière, otosclérose,
- otite.

Ceux-ci peuvent aussi, mais plus rarement, être associés à d'autres problèmes de santé ou physiques. Par exemple :

- problème de la colonne cervicale ou de la mâchoire,
- traumatisme crânien,
- cholestérol, hypertension, diabète.

## Comment devient-on dérangé?

---

- 1) Notre corps réagit à une stimulation sonore nouvelle, inattendue ou menaçante. Par exemple, si nous entendons le téléphone sonner la nuit durant notre sommeil, nous nous réveillons brusquement et notre rythme cardiaque s'accélère. Nous pouvons alors imaginer qu'une personne a eu un grave accident (anxiété) ou penser qu'il s'agit d'un mauvais numéro (frustration). Notre pensée influence donc notre réaction à un son.
- 2) Nous pouvons nous habituer ou pas à des sons constants. Par exemple, une personne qui demeure près d'une autoroute s'habitue au bruit de la circulation routière alors qu'une autre ne le pourra pas. Les acouphènes peuvent engendrer ces deux types de réaction (dérangement ou habitude).
- 3) Le dérangement occasionné par les acouphènes dépend donc de notre réaction à ces sons et de la capacité de notre cerveau à s'y habituer ou non.

## Que peut-on faire?

---

Dans quelques cas, le traitement de la cause des acouphènes (ex. : bouchon de cire, otite) devrait les éliminer ou les diminuer. Il est important de consulter un médecin généraliste et un ORL (spécialiste pour le nez, la gorge et les oreilles) dès l'apparition d'un acouphène. Ces médecins feront les examens nécessaires pour évaluer l'état médical du système auditif.





# Les ACOUPHÈNES

ces sons qui dérangent

Il n'existe pas encore de médicament ou de traitement médical reconnu pour éliminer les acouphènes. Il est d'ailleurs fréquent que la cause des acouphènes reste inconnue.

L'intervention auprès des personnes qui souffrent d'acouphènes vise à diminuer le dérangement causé par ceux-ci au lieu de les faire disparaître complètement.

Il est important de préciser que la démarche de réadaptation nécessite une participation active et engagée de la personne.

## Besoin d'aide?

L'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec donne des services spécialisés aux personnes présentant des acouphènes dérangement qui affectent considérablement la pratique de leurs activités quotidiennes et leur qualité de vie. Ces services, offerts en audiologie et en psychologie sur une base individuelle ou en groupe, sont les suivants :

- évaluation des acouphènes et de leurs impacts,
- information et conseils,
- en audiologie : exploration et essai des moyens techniques servant à camoufler les acouphènes (pour permettre de mieux s'y habituer),
- en psychologie : aide à la gestion personnelle (stress, anxiété, croyances, réactions négatives, etc.),
- soutien à l'entourage.

## Inscription

Pour vous inscrire, communiquer avec l'agente administrative au bureau de liaison.

**Tél. : 418 529-9141, poste 2202**

## Pour nous joindre

**Institut de réadaptation  
en déficience physique  
de Québec**

**Programme en  
déficience auditive  
pour adultes et aînés**

525, boulevard Wilfrid-Hamel (aile J)  
Québec (Québec) G1M 2S8

Tél. : 418 529-9141, poste 2000  
ATS/ATME : 418 649-3733

Site Internet : [www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca)



Institut de réadaptation  
en déficience physique  
de Québec

Institut universitaire

