



la fiche conseil

les acouphènes



Ça siffle, ça craque et ça cliquette entre vos oreilles? Des pistes pour prévenir les dégâts et oublier ces bruits fantômes.

Comment le corps réagit

Acouphène ou tinnitus aurium (du latin «tinnire» – sonner). En clair, des bruits parasites – sifflements, bourdonnements, cliquetis, bruissements ou craquements – fantômes: en effet, seule la personne concernée les entend. Des bruits qui apparaissent en continu ou occasionnellement, dans une voire les deux oreilles ou dans la tête.

Le phénomène touche de plus en plus de jeunes. La faute au bruit ou plutôt une exposition régulière à un niveau sonore trop élevé comme par exemple l'écoute intensive d'un lecteur MP3 réglé à plus de 80 décibels. Preuves en sont des lésions irréversibles dans l'oreille interne et le déclenchement d'un acouphène dues à une surcharge sonore. Dans ce cas, le cerveau cherche à compenser la lésion du système auditif et crée un «son fantôme».

Or le bruit n'est pas seul en cause et l'acouphène peut survenir à n'importe quel âge. Au banc des accusés? Le vieillissement, un traumatisme crânien ou cervical, un bouchon de cérumen, des otites ou certaines maladies (de Ménière, hypertension, tumeurs...), le stress... A noter que des acouphènes qui perdurent peuvent s'accompagner d'une perte d'audition, de vertiges. Certaines personnes touchées se plaignent d'un sentiment d'envahissement, source d'anxiété, de problèmes d'endormissement...

Ce que vous pouvez faire vous-même

- A titre préventif, protégez-vous du bruit: au travail (voir les recommandations de la SUVA en matière de lutte contre le bruit sur www.suva.ch) ou lors de vos loisirs.
- Ne vous affolez pas à l'apparition d'un tinnitus aigu: une bonne nuit de sommeil suffit généralement à le faire disparaître.
- Ce n'est pas le cas? Consultez rapidement un médecin ORL (oto-rhino-laryngologie) afin qu'il procède à un examen approfondi des causes possibles.
- Faites la part belle aux techniques de relaxation car le stress amplifie les acouphènes.
- Demandez à votre pharmacien pharmacieplus de vous proposer diverses solutions anti-stress au rayon des médecines complémentaires (spagyrie, homéopathie, aromathérapie...).

Le conseilplus

En Suisse, on estime à 20% les personnes qui font l'expérience d'acouphènes à plus ou moins long terme alors que 5% de la population est concernée de manière permanente. A noter encore que si le phénomène est bénin, il est susceptible de perturber le confort de vie. On n'hésitera alors pas à consulter. Si aucun médicament n'est à même de résoudre le problème, une approche pluridisciplinaire est très favorable: traitements médicamenteux contre les troubles en lien, éventuel appareillage auditif, thérapie par le bruit, thérapie cognitivo-comportementale, techniques de relaxation et hypnose, sans oublier le neurobiofeedback notamment.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil. Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

