

# Le guide des acouphènes



ooreka

Vos questions sont entre de bonnes mains

# Le guide des acouphènes





**Vos questions sont entre de bonnes mains**

[Ma maison](#)

[Mon argent](#)

[Ma famille](#)

[Ma santé](#)

[Mes droits](#)

[Ma carrière](#)

[Mon véhicule](#)

[Mon entreprise](#)



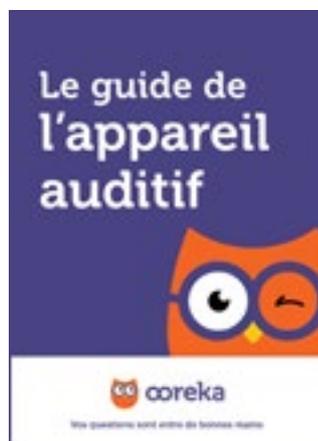
**Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement**

eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

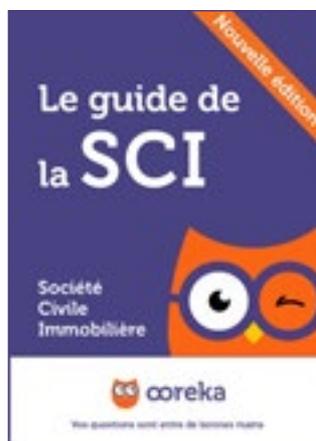
[www.ooreka.fr](http://www.ooreka.fr)

# Dans la même collection

---



Le guide de  
l'appareil auditif



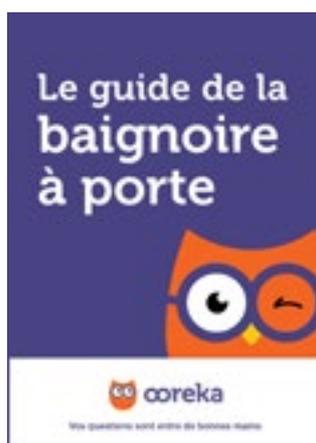
Le guide de la SCI



Le guide de  
l'assurance-vie



Le guide de la  
levée de fonds



Le guide de la  
baignoire à porte



Le guide du voisinage

Auteurs : MM. Desguée et Toetsch

© Fine Media, 2013

ISBN : 978-2-36212-119-7

Ooreka.fr est une marque de Fine Media, filiale de Solocal Group.  
204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Vous pouvez partager ce fichier avec vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :

<http://acouphenes.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)

# Table des matières

---

Les acouphènes en un coup d'œil	6
Les pathologies similaires	7
Les traitements	7
Qui consulter ?	8
I. Qu'est-ce que les acouphènes ?	9
L'oreille interne	10
Les types d'acouphènes	11
Les symptômes	13
Les causes	13
🗨 Pour aller plus loin	16
Astuce	16
Questions / réponses de pro	16
II. Les pathologies	19
L'hyperacousie	20
L'hypoacousie	21
La presbyacousie	22
Les acouphènes pulsatiles	23
🗨 Pour aller plus loin	25
Astuce	25
Questions / réponses de pro	26
III. Traiter les acouphènes	29
Les traitements médicaux	30
Les médecines douces	35
La prévention	38
Le suivi médical	39
🗨 Pour aller plus loin	41
Astuce	41
Questions / réponses de pro	41
Index des questions et des astuces	45
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	46
Trouver un professionnel près de chez vous	48

## Les acouphènes en un coup d'œil

---



Les acouphènes correspondent à une gêne auditive qui ne provient pas d'une source sonore extérieure. Leurs symptômes sont décrits comme des sifflements, des bourdonnements ou des crépitements dans l'oreille ou dans la tête.

À l'origine des acouphènes, plusieurs causes ont été détectées, comme une exposition sonore trop importante, le vieillissement, la maladie, mais aussi un problème lié à l'oreille interne. Les connaître permet de mieux les traiter.

## Les pathologies similaires

Les acouphènes ne sont pas une maladie en soi, mais souvent l'un des symptômes de troubles auditifs tels que :

- ▶ l'hyperacousie, soit un dysfonctionnement de l'audition causé par une sensibilité aiguë au bruit ;
- ▶ l'hypoacousie, soit une diminution de l'audition ;
- ▶ la presbyacousie, soit une diminution de l'audition liée à l'âge ;
- ▶ les acouphènes pulsatiles, les personnes ressentent alors comme une pulsation de leur pouls dans l'oreille.

## Les traitements



Les traitements dépendent avant tout de la nature des acouphènes diagnostiqués chez le patient. Parmi eux, on peut tout d'abord citer l'appareil auditif, qui émet un son permettant d'atténuer le sifflement ou le bourdonnement.

La thérapie acoustique d'habituation ou cognitivo-comportementale permet, quant à elle, d'apprendre à mieux vivre avec ses acouphènes. La stimulation magnétique transcranienne est ensuite préconisée pour soigner des acouphènes ne pouvant être atténués ou supprimés via les traitements dits classiques.

La médication traditionnelle se concentre sur les causes des acouphènes, qui peuvent être dus à des maladies cardiovasculaires, tandis que les médecines douces ou naturelles agissent sur certains patients et selon l'intensité des troubles (homéopathie, acupuncture, ostéopathie).

À titre préventif, il est également conseillé d'éviter de s'exposer à un bruit trop intense, ou inversement, d'être dans un silence total. Certains médicaments sont aussi déconseillés.

## Qui consulter ?



Les médecins Oto-Rhino-Laryngologistes (ORL) sont les premiers interlocuteurs vers qui vous devez vous tourner si vous ressentez un trouble auditif.

N'hésitez pas à consulter afin de trouver le traitement efficace. Un soutien psychologique (association, entourage, etc.) est également important puisqu'il est difficile de vivre au quotidien avec des acouphènes.

# I.

## Qu'est-ce que les acouphènes ?

---



Les acouphènes sont une gêne sonore dans l'oreille ne provenant pas d'une source sonore extérieure.

En France, 2 à 3 millions de personnes souffriraient d'acouphènes chroniques.

Les acouphènes peuvent provenir de multiples causes, dont une déformation de l'oreille interne, et se manifestent par différents types de symptômes. Ils peuvent être perçus dans l'une ou l'autre oreille, ou dans les deux. Ces bruits peuvent également se manifester sous forme de sifflements, de bourdonnements ou encore de tintements.

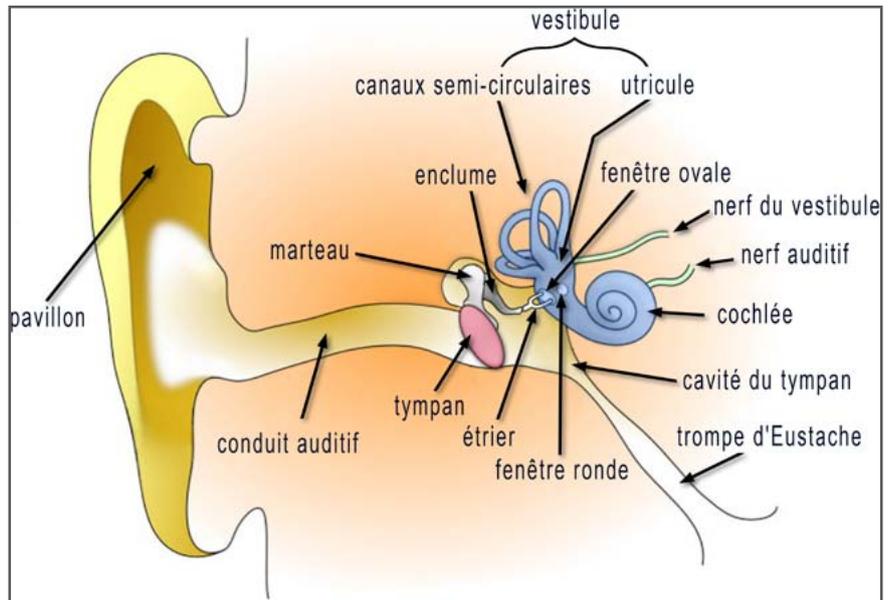
Par ailleurs, on observe deux formes d'acouphènes chez les patients.

## I. Qu'est-ce que les acouphènes ?

Dans 5 % des cas, les acouphènes sont dits objectifs, ils sont alors aussi perçus par l'entourage ou détectables par le médecin. Mais majoritairement, les acouphènes sont subjectifs, c'est-à-dire seulement audibles par le patient.

### L'oreille interne

Le système auditif est composé de l'oreille externe, de l'oreille moyenne et de l'oreille interne. L'oreille externe correspond à la partie visible, qui comprend le pavillon et le conduit auditif ; c'est par là que le son est acheminé.



L'oreille moyenne est située entre l'oreille interne et l'oreille externe. Elle est constituée du tympan (ou membrane tympanique) et des osselets (marteau, enclume, étrier) ; ces deux éléments servent à amplifier les vibrations sonores, pour les transmettre à l'oreille interne.

Enfin, l'oreille interne, également appelée la cochlée (ou limaçon), convertit les vibrations sonores en impulsions neuro-électriques transmises au nerf auditif. Ce dernier les conduit ensuite jusqu'au cerveau, qui les interprète. Des troubles dans cette zone de l'oreille peuvent alors provoquer des acouphènes.

### Rôle

L'oreille interne est une partie importante de l'oreille. Elle est constituée à la fois du labyrinthe osseux, réseau de cavités dans l'os temporal, c'est-à-dire au niveau de la tempe, et du labyrinthe membraneux avec la cochlée, qui permet de traiter les sons et d'envoyer l'information au cerveau. Enfin, le système vestibulaire permet la perception de l'équilibre du corps et de la tête.

## Une cause de l'acouphène ?



On pense que la santé de l'oreille interne joue un rôle dans la survenue des acouphènes : le bruit important et certaines maladies ou infections peuvent endommager les cellules de l'oreille interne. Ces dernières, une fois fragilisées, peuvent mourir et ne sont plus fonctionnelles : ce dommage irréversible des cellules entraînerait les acouphènes.

Les spasmes du muscle de l'oreille interne seraient également à l'origine de l'apparition d'acouphènes.

## Prévention

Selon la nature des acouphènes, il est possible de prévenir leur apparition. C'est notamment le cas pour les acouphènes dus à l'environnement : beaucoup de bruit dans son travail, concert, etc.

Il est alors recommandé de penser à protéger ses oreilles lors d'une exposition à une nuisance sonore élevée afin d'éviter les acouphènes temporaires.

Si une perte auditive et/ou un sifflement apparaissent, consultez un ORL. Un examen permettra au médecin de déterminer l'origine des acouphènes afin de les traiter au mieux.

## Les types d'acouphènes

Les acouphènes subjectifs sont les plus répandus, ils concernent les sifflements ou bourdonnements perceptibles seulement par le patient. Les acouphènes objectifs, quant à eux, sont aussi perçus par l'entourage.



## Temporaire ou chronique



Les acouphènes ne sont pas assimilés à une maladie et sont souvent les symptômes de maux variés.

De ce fait, ils peuvent être temporaires, ils surviennent et disparaissent spontanément, souvent après une exposition sonore trop importante, ou chroniques, ils subsistent alors dans le temps et sont une réelle gêne pour les personnes atteintes.

Par ailleurs, les acouphènes chroniques peuvent être dus à différents facteurs : l'âge de la personne, un traumatisme crânien, un bouchon dans l'oreille, des maladies (infection, otite, otosclérose, maladie de Paget, maladie de Ménière, etc.), un traitement médicamenteux, le stress, etc.

## Prévention et soins

Les acouphènes sont difficiles à traiter, car leurs origines sont variées et certaines causes encore mal comprises.

Il existe néanmoins des méthodes pour les diminuer et ainsi mieux les supporter au quotidien :

- ▶ traiter la maladie causant les acouphènes ;
- ▶ modifier les traitements médicamenteux ;
- ▶ porter une prothèse auditive qui émet un son permettant d'atténuer le sifflement ;
- ▶ apprendre à vivre et « oublier » les acouphènes en suivant une thérapie.

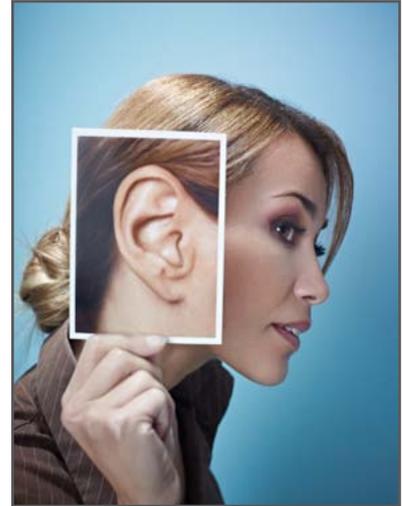


## Les symptômes

Les acouphènes se manifestent par différents types de symptômes, mais des bourdonnements dans l'oreille sont les plus observés.

### Les plus répandus

Les symptômes les plus fréquents des acouphènes sont les suivants : les bourdonnements, les pulsations, les cliquetis, les grésillements, la sensation d'avoir l'oreille bouchée, l'hyperacousie.



Dans la majorité des cas, l'acouphène est lié à une baisse de l'audition de la personne qui s'en plaint. En parallèle, les individus atteints peuvent également se plaindre de vertiges, de nausées ou de maux de tête.

### Détecter les symptômes

Si vous êtes sujet à ce type de symptômes, il est primordial de consulter un médecin ORL pour lui permettre d'établir un diagnostic. Le médecin questionnera alors longuement le patient pour connaître ses antécédents médicaux, ses antécédents familiaux, ses habitudes diverses, etc.

## Les causes

Outre les symptômes, on recense un certain nombre de causes, pas toujours bien identifiées.

### Une exposition forte au bruit

Parmi les causes les plus fréquentes, on constate l'exposition excessive au bruit. Ainsi, les personnes exposées au bruit pendant un concert, en discothèque, avec leur MP3, ou dans leur travail (travail industriel, métiers du transport, musiciens, mécaniciens, soldats, etc.) sont plus sujettes aux acouphènes que le reste de la population.



Habituellement, lorsque l'exposition trop forte au bruit n'est pas répétitive, les acouphènes sont temporaires et disparaissent rapidement.

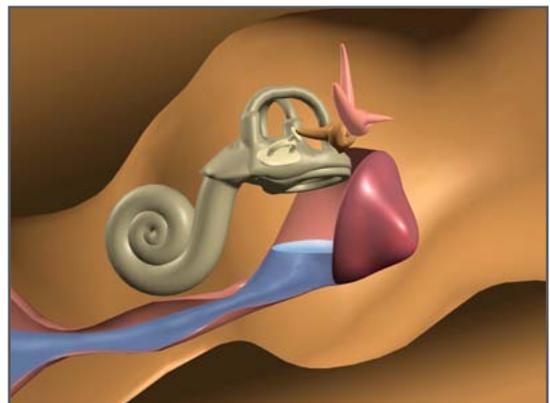
En revanche, dans le cas d'une exposition régulière, ceux-ci peuvent devenir une gêne chronique.

### Atteintes chroniques

Les acouphènes chroniques subsistent dans le temps et deviennent ainsi une réelle gêne pour les personnes atteintes. Cette chronicité peut s'expliquer de différentes manières, mais les causes les plus fréquemment observées sont l'âge (baisse auditive naturelle), l'exposition exagérée au bruit (les cellules de l'oreille interne sont endommagées et ne sont plus fonctionnelles), un traumatisme crânien, un problème cervical, un bouchon dans l'oreille, un traitement médicamenteux (certains antibiotiques, aspirine à fortes doses, quinine, etc.), le stress.

D'autre part, certaines maladies peuvent également être à l'origine de troubles auditifs. On peut notamment citer :

- ▶ les otites ou autres infections, qui sont fréquentes chez les enfants et les adultes ;
- ▶ l'otosclérose, une baisse auditive due à un excès de tissu ou à un petit os de l'oreille ;
- ▶ la maladie de Paget, qui touche les os du crâne ;
- ▶ la maladie de Ménière, qui affecte l'oreille interne ;
- ▶ une tumeur au niveau de la tête, du cou ou du nerf dans l'oreille ;
- ▶ les maladies cardiovasculaires (athérosclérose, hypertension).



## Facteurs aggravants



Il est important également de savoir que certaines habitudes de vie peuvent favoriser l'apparition d'acouphènes ou aggraver les troubles chez certains patients.

Il convient donc d'éviter l'alcool, le tabac, la caféine, les aliments très sucrés, ainsi que certaines boissons.



## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### **La déficience auditive se répand chez les femmes et les jeunes**

*Une étude publiée en janvier 2011 dans la revue « Pédiatrics » établit que la déficience auditive augmente sensiblement chez les jeunes, et plus particulièrement, les filles. La faute aux lecteurs de musique.*

*Jusqu'ici, les garçons étaient plus susceptibles de subir des pertes auditives que les filles. Selon l'étude réalisée par l'École de médecine de Harvard, les troubles auditifs détectés chez les filles ont augmenté de 12 %. Selon les chercheurs, l'explication est à chercher du côté des lecteurs de musique portables. En effet, leur utilisation a augmenté de 35 % ces dernières années, rappellent-ils. On sait aussi que les concerts et les discothèques exposent les jeunes à des volumes sonores très élevés et prolongés.*

*Quels sont les troubles détectés ? Les chercheurs de Harvard ont déterminé trois types de déficience auditive englobant tout le spectre sonore : les sons basse fréquence (les sons graves), les hautes fréquences (sons aigus) et les fréquences moyennes. Ce constat est à peu près identique pour les deux sexes. Cependant, les pertes auditives des filles concernent plus spécifiquement les fréquences moyennes.*

*L'augmentation toutefois ne concerne pas tant les filles que les jeunes. Ils sont en général assez touchés par les problèmes d'audition. Un jeune sur six, selon l'étude, a une déficience auditive sur les fréquences moyennes et élevées. Plus généralement, 10 % des jeunes de moins de 25 ans souffrent de troubles auditifs, selon l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (Inpes).*

### Questions / réponses de pro

---

#### **Sifflement constant dans l'oreille droite**

*Mon fils âgé de 16 ans a subi une otoplastie le 5 juillet 2012. Depuis, il a constamment des sifflements dans l'oreille droite. Il n'arrive plus à dormir. L'ORL dit que ce problème n'a rien à voir avec l'intervention.*

## I. Qu'est-ce que les acouphènes ?

*Le sifflement est localisé au niveau de l'oreille droite, mais aussi parfois à gauche en fonction du positionnement de la tête.*

*En position allongée, des pulsations sont ressenties d'un côté ou de l'autre suivant le placement de la tête. Le sifflement (aigu) est permanent. De plus, mon fils a des bouffées de chaleur et des pulsations au niveau du cœur. Il a réalisé une IRM et un audiogramme qui sont tous les deux négatifs.*

*Le généraliste lui a prescrit des corticoïdes, le traitement est resté sans effet. Qu'en pensez-vous ?*

 Question de Nat

### ► Réponse de Tonphil

*Curieuse coïncidence ! Cela dit, un acouphène peut survenir à tout moment dans la vie. Ce sifflement est-il localisé au niveau de l'oreille droite ou a-t-il migré et (donc corticalisé) en diffus dans la tête ?*

*De toute façon, un traitement à base de corticoïdes ne peut se prolonger dans la durée. Je ne suis pas médecin, mais acouphénique intermittent. À mon avis, il faut chercher du côté cardiaque et du côté des vertèbres cervicales.*

*L'ORL n'est, du coup, pas forcément le meilleur praticien à consulter. Voyez un cardiologue et un ostéopathe (après votre généraliste).*

---

## Les acouphènes sont-ils une maladie ?

*Je voudrais savoir si les acouphènes sont considérés comme une maladie.*

 Question de Sheila

### ► Réponse de Cloé-cochlée

*En fait, non. Les acouphènes ne sont pas une maladie, mais souvent le symptôme d'une maladie (ex. : maladie de Paget, maladie de Ménière, otosclérose, etc.). Pour soigner les acouphènes, il faut soigner la maladie qui est en cause.*

---

## Acouphènes et appareil auditif

*J'ai des acouphènes et je voudrais savoir si les appareils auditifs sont déconseillés dans ce cas, ou si au contraire, ils peuvent aider à les faire disparaître.*

 Question de Margotte

## I. Qu'est-ce que les acouphènes ?

### ► Réponse de Marido

*Oui, la prothèse auditive est la solution la plus efficace contre les acouphènes.*

### ► Réponse de Conversons Paris 9

*Tout à fait, les aides auditives dans la plupart des cas permettent de « masquer » l'acouphène et en réduisent la perception.*

---

## Port d'un appareil auditif ou non ?

*J'ai un problème d'acouphènes depuis plusieurs années, et je ne comprends pas tout ce que l'on me dit en milieu bruyant ou lors d'une conversation de groupe.*

*J'ai donc consulté un ORL, qui m'a dit qu'il ne pouvait rien faire, car je les ai depuis trop longtemps. Il a testé mon audition et a détecté une perte d'audition. Il m'a dit qu'à 45 dB, je ne comprenais que 50 % de la conversation.*

*Je voudrais savoir si je dois vraiment porter des appareils, et si oui, si je dois les mettre tout le temps.*

 Question de Lepirate

### ► Réponse de Conversons 93

*Vous devez effectivement envisager sérieusement de porter des aides auditives. Sachez que la démarche que vous allez faire sera jalonnée d'étapes pendant lesquelles vous pourrez faire part de vos souhaits et aussi de vos craintes.*

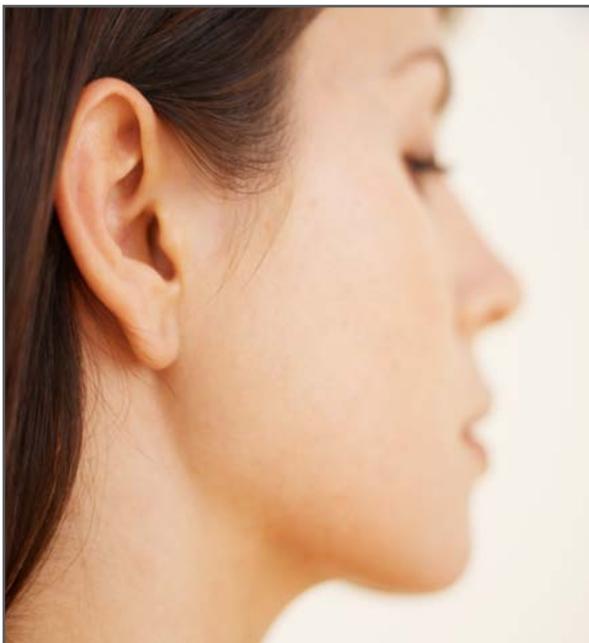
*La plupart des laboratoires proposent aujourd'hui des périodes d'essai, qui vous permettront de constater les progrès possibles. Il existe même certains modèles d'aides auditives qui masquent les acouphènes à l'aide de générateurs de bruits.*

*Le seul conseil sincère que je puisse vous donner est d'avoir le courage de franchir la porte d'un laboratoire pour discuter de vos difficultés avec un audioprothésiste.*

# II.

## Les pathologies

---



Parmi les personnes souffrant d'acouphènes, on recense quatre principales pathologies.

L'hyperacousie, la plus répandue, est un trouble auditif touchant près de 40 % des patients atteints d'acouphènes. Elle est apparentée aux acouphènes, tout comme d'autres maladies proches :

- ▶ l'hypoacousie ;
- ▶ la presbyacousie ;
- ▶ les acouphènes pulsatiles.

L'hypoacousie peut en outre être de différents types, elle désigne une baisse de l'audition et peut mener à la surdité. Inversement, l'hyperacousie amplifie certaines fréquences, qui peuvent devenir intolérables pour les personnes atteintes.

## L'hyperacousie

L'hyperacousie est un problème d'audition causé par une sensibilité aiguë au bruit.

### Un dysfonctionnement de l'audition

Pour une personne atteinte d'hyperacousie, le seuil de tolérance au bruit est plus faible que chez une personne non atteinte. Elle ressent ainsi une douleur dès que les sons de l'environnement sont trop forts pour son oreille.

On pense que l'hyperacousie est souvent liée à la présence d'acouphènes, mais elle s'accompagne de plus fréquemment d'une apparition ou d'une augmentation de l'intensité des acouphènes, ainsi que de vertiges, nausées, maux de tête, pertes de concentration, etc.

### Traitement



Dans tous les cas, il est important de faire vérifier son audition régulièrement par des bilans.

L'hyperacousie, tout comme les acouphènes, est mal connue et donc difficile à traiter. Il existe toutefois des méthodes à suivre pour éviter des douleurs intenses.

Il est ainsi conseillé de favoriser un environnement sonore peu intense, en évitant de s'exposer à des bruits trop importants ou, inversement, d'être souvent dans le silence : cela risque d'amplifier la sensibilité au bruit de l'oreille atteinte d'hyperacousie. Il faut aussi apprendre à se relaxer et réduire son stress.

Enfin, il est préférable de proscrire tous les médicaments qui pourraient altérer les fonctions de l'oreille touchée d'hyperacousie.

Sachez par ailleurs que le port d'une prothèse auditive permet de désensibiliser progressivement l'oreille atteinte.

## L'hypoacousie

L'hypoacousie est un trouble qui se caractérise par une diminution de l'audition sans cause apparente.

### Perte de l'acuité auditive

L'hypoacousie se manifeste à différents niveaux de gravité et peut entraîner une surdité. On parle de surdité dans le cas d'une diminution importante ou d'une disparition totale de l'audition.

D'autre part, l'hypoacousie peut toucher les deux oreilles, mais habituellement, une seule est concernée. On connaît encore mal ses causes, mais les spécialistes estiment que ce trouble est dû à une lésion de l'oreille interne.



### Types d'hypoacousie

Il existe deux formes d'hypoacousie qui se distinguent selon leur origine : l'hypoacousie de perception ou de transmission.

L'hypoacousie de perception touche la cochlée ou les fibres nerveuses du nerf auditif. Le vieillissement naturel, la maladie de Ménière, la prise de certains médicaments, une fracture du rocher au niveau de l'os temporal, une tumeur bénigne, etc., sont les différentes causes observées.

L'hypoacousie de transmission touche principalement le conduit auditif externe, l'oreille externe ou moyenne. Elle peut être provoquée par une affection chronique du tympan ou des osselets due à des otites.

### Traitement

Le traitement dépend du type d'hypoacousie dont est atteint un individu. Ainsi, l'hypoacousie de perception nécessite un traitement par médicaments pour atténuer les effets de la maladie de Ménière, l'ablation de la tumeur bénigne, ou la modification de la prise de médicaments si ces derniers sont en cause.



Dans le cas d'une hypoacousie de transmission, il faudra se concentrer sur le traitement de l'otite par voie médicamenteuse. Une chirurgie pourra également être envisagée en cas d'otite chronique. Et si l'étrier (qui est un des osselets) est touché, la pose de prothèses sera nécessaire.

## La presbyacousie

La presbyacousie est un trouble de l'audition qui diminue l'acuité auditive.

### Une baisse de l'audition

La presbyacousie concerne habituellement les personnes de plus de 50 ans. C'est un trouble de l'audition lié à l'âge et qui se caractérise par une diminution de l'audition.

Les sons aigus étant plus difficilement perçus que les sons plus graves, les personnes touchées sont gênées dans un environnement bruyant et ont des difficultés à suivre une conversation : ils ressentent très vite un isolement social.



La presbyacousie évolue progressivement, souvent jusqu'à la surdité totale. Par ailleurs, les patients atteints ont fréquemment des acouphènes associés.

### Causes : une question d'âge

La presbyacousie est principalement due à l'âge. On peut d'ailleurs faire un parallèle avec la presbytie, qui est une diminution de l'acuité visuelle liée au vieillissement.

La presbyacousie peut cependant être accentuée par :

- ▶ l'exposition au bruit sonore intense ;
- ▶ l'athérosclérose, qui peut réduire l'irrigation sanguine et l'oxygénation de la cochlée ;
- ▶ le diabète, le tabac et l'hypertension, qui peuvent modifier la vascularisation de la cochlée.

## Appareillage auditif

Le principal traitement de la presbyacousie est l'appareillage auditif. Celui-ci permet de régler les fréquences pour entendre autant les sons graves que les sons aigus.

Bien que ces appareils soient de nos jours pratiquement invisibles une fois insérés dans le canal auditif, de nombreuses personnes restent réticentes au port d'un tel dispositif.



On peut aussi utiliser des vasodilatateurs et des oxygénateurs tissulaires, mais qui sont d'une efficacité assez limitée.

Quoi qu'il en soit, si vous sentez une gêne auditive qui dure, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un ORL.

Beaucoup de personnes ne sont pas conscientes de leur gêne auditive et ne se font jamais aider.

## Les acouphènes pulsatiles

Les acouphènes pulsatiles sont une gêne auditive due à un écoulement anormal du sang dans les vaisseaux sanguins proches de l'oreille.

Une personne atteinte d'acouphènes pulsatiles entend constamment un son au rythme du pouls, comme des pulsations dans l'oreille. C'est pourquoi on les appelle des acouphènes pulsatiles.

## Causes : circulation sanguine

Les acouphènes pulsatiles, dits objectifs, sont fréquemment causés par des troubles de la circulation sanguine comme :

- ▶ l'athérosclérose, qui est une accumulation de plaques de lipides (graisse) sur la paroi des vaisseaux sanguins, ce qui modifie le flux sanguin ;
- ▶ l'hypertension, qui est une pression anormalement élevée du flux sanguin sur la paroi des vaisseaux sanguins ;
- ▶ une anomalie de la physiologie des parois des vaisseaux sanguins.



Dans de rares cas, les acouphènes pulsatiles peuvent être subjectifs, par exemple, suite à une otite ou une perforation du tympan. Dans ce cas, les sons extérieurs sont atténués, et la personne entend un battement dans l'oreille au rythme du pouls.

## Traitement



Le traitement des acouphènes pulsatiles varie selon les causes de leur apparition. La chirurgie permet notamment de désobstruer les vaisseaux sanguins pour améliorer la circulation du sang. Les médicaments traitant l'hypertension et l'athérosclérose sont aussi efficaces pour réduire ou supprimer les acouphènes pulsatiles causés par ces deux maladies cardiovasculaires.

Si le traitement mis en place n'est pas efficace, une méthode consiste à apprendre à vivre et « oublier » les acouphènes en suivant une thérapie ou en apprenant à se relaxer et réduire son stress.

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### **Trouver un audioprothésiste fiable**

*La présence d'acouphènes peut révéler des troubles de l'audition plus sévères et nécessiter un appareillage. Mais les lieux où vous pouvez vous rendre pour être appareillé sont multiples : audioprothésistes indépendants, grandes enseignes, centres mutualistes. C'est alors une question de choix.*

*En matière d'appareil auditif, il est capital de trouver un bon professionnel, puisque l'appareillage est longuement suivi. Comment évaluer le professionnalisme d'un audioprothésiste ?*

*Il est important que la personne par qui vous serez prise en charge une fois chez l'audioprothésiste soit... audioprothésiste !*

*En effet, votre accompagnement doit être réalisé par un spécialiste de l'audition diplômé. Assurez-vous que ce ne soit pas l'assistant qui s'occupe de vous.*

*De plus, il est obligatoire pour un audioprothésiste d'avoir installé dans son cabinet une salle séparée et insonorisée. La qualité des tests d'audition qui vous seront demandés et la qualité des réglages de l'appareil auditif en dépendent.*

*Lors de votre visite, vous devez penser à prendre les documents attestant que vos troubles auditifs nécessitent le port d'un appareil. Munissez-vous donc de l'ordonnance et de l'audiogramme remis par l'ORL.*

*Si l'audioprothésiste ne les consulte pas, ou s'il ne vous les demande pas, mieux vaut tourner les talons. Il s'agit d'une obligation qui, si elle n'est pas respectée, est sanctionnée.*

*L'appareil auditif est question d'adaptation. Un bon audioprothésiste ne vous forcera pas à l'achat, mais vous proposera d'essayer au préalable les appareils envisagés. En aucun cas, cette période d'essai (six semaines) n'est facturée. Auparavant, pour déterminer le ou les appareils auditifs pouvant convenir à vos besoins, l'audioprothésiste vous posera de nombreuses questions sur votre mode de vie.*

*Le prix de l'appareil contient systématiquement un certain nombre de visites, afin que l'audioprothésiste effectue les réglages nécessaires.*

*Ces contrôles sont souvent effectués au troisième, sixième, et douzième mois ; puis une fois par semestre sur toute la vie de l'appareil. Si le suivi est inconséquent, détournez-vous du professionnel.*

*Peu après la pose de votre appareil auditif, en cas de problèmes ou de désagréments, rendez-vous vite chez votre audioprothésiste.*

## Questions / réponses de pro

---

### Hypoacousie

*Mon fils est âgé de 2 ans et 10 mois. Il a des difficultés à répéter certains mots et il parle très fort. Il fait des otites à répétition et monte le son de la télé très haut.*

*Son ORL m'a indiqué qu'il avait de l'eau à l'intérieur des tympans et faisait des otites séreuses bilatérales.*

*Il a un traitement d'un mois et doit effectuer un test auditif, car l'ORL soupçonne une hypoacousie.*

*Cela va-t-il s'améliorer avec le traitement ? Pourquoi a-t-il de l'eau dans le tympan ? Présente-t-il un risque de surdité ?*

*Une opération des amygdales serait-elle une solution ?*

 Question de Kiki

#### Réponse d'Entendre – Christophe Chary

*Les otites séreuses sont fréquentes chez les jeunes enfants qui doivent être suivis régulièrement par l'ORL. L'important est de soigner l'otite le plus rapidement possible de manière à ce qu'elle n'altère pas l'audition.*

*Ces infections engendrent une surdité temporaire et réversible. N'ayez crainte pour votre enfant, cela est courant, il faut juste être vigilant aux petits signes comme le son de la TV ou les mots déformés alors qu'ils étaient correctement assimilés précédemment.*

*Le médecin ORL est seul juge pour décider d'une opération des amygdales ou des végétations qui, je pense, n'a pas beaucoup d'incidence sur les récurrences d'otites.*

*Le plus important pour un parent est d'être vigilant et vous l'êtes. Faites confiance à votre médecin, vous avez fait l'essentiel.*

---

## Préservez son capital auditif

*Je sais qu'il arrive avec l'âge que l'audition baisse, tout comme la vue. Pouvez-vous me donner quelques conseils pour repousser au maximum leur apparition ?*

 Question de Pierre07

► Réponse de Cloé-cochlée

*Bien que l'audition baisse naturellement avec l'âge, il est important de préserver son capital auditif en évitant les sources sonores intenses.*

*Pour cela, pensez à ne pas écouter la musique trop forte dans vos écouteurs et à protéger vos oreilles avec des bouchons adaptés lorsque vous assistez à un concert ou que vous travaillez avec un appareil bruyant.*

---

## Acouphènes et surdité

*Une personne qui souffre d'acouphènes avec perte d'audition peut-elle devenir sourde ?*

 Question de Dounia

► Réponse d'Audiocibel

*L'acouphène peut être accompagné d'une perte (légère ou plus importante) d'audition, et c'est même souvent le cas, mais la présence d'acouphènes n'aggrave pas l'audition.*

*Par contre, leur présence peut indiquer une oreille plus fragile que la moyenne, et la nécessité d'une protection aux bruits forts.*

► Réponse de Virtuel94

*Tout dépend de la cause de vos acouphènes. S'ils sont liés à un problème dans votre oreille, cela peut jouer sur l'audition.*

*Mais, si vos acouphènes proviennent d'un problème qui n'a rien à voir avec votre audition, alors non.*

---

## Protection auditive lors d'un concert

*Je suis rentré d'un concert avec des bourdonnements dans les oreilles. J'aimerais savoir si des protections spéciales existent.*

 Question de Damien\_Richard

► Réponse d'Audilo

*En effet, une surexposition prolongée à des niveaux sonores élevés entraîne souvent des liaisons auditives. Pour vous en protéger lors de vos prochains concerts, nous vous conseillons le port de bouchons adaptés, qui réduisent les sons sans compromis sur la qualité.*

► Réponse de Conversons 91

*Nous vous confirmons que des protections auditives adaptées à l'écoute de la musique (conservation de l'équilibre entre les graves et les aigus) sont recommandées. Celles-ci évitent l'effet « boule quies », qui laissent passer principalement les fréquences graves. Ces protections existent sous forme standard ou sur-mesure.*

*De plus, si les sifflements persistent, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin ORL.*

*Malgré le port de protections, des règles simples sont à respecter : ne pas se mettre juste devant les enceintes et ne pas rester plus de deux heures à un niveau sonore élevé.*

# III.

## Traiter les acouphènes

---



Un traitement peut être mis en place à partir du moment où la personne gênée consulte son médecin généraliste ou un médecin ORL. Celui-ci, lors de la visite, doit alors trouver la cause de la présence d'acouphènes chez son patient.

Une fois l'origine identifiée, différents traitements peuvent être mis en place. L'aide auditive, comme une prothèse, émet un son permettant d'atténuer le sifflement ou le bourdonnement de l'acouphène. Une thérapie acoustique d'habituation ou cognitivo-comportementale aidera, quant à elle, le patient à mieux vivre et à oublier ses acouphènes. Sinon, une simulation magnétique transcranienne traitera les acouphènes fantômes ne pouvant être atténués ou supprimés via les traitements dits classiques.

D'autre part, certains médicaments serviront à traiter la cause des acouphènes. Enfin, les médecines douces ou naturelles (homéopathie, acupuncture, ostéopathie) agissent sur certains patients et selon l'intensité des acouphènes.

## Les traitements médicaux

La baisse de l'audition est une gêne au quotidien autant pour la personne atteinte que pour son entourage, c'est pourquoi différentes solutions ont été mises en place pour aider les personnes souffrant d'acouphènes à mieux faire face.

### Aide auditive

Les ondes provenant d'une source sonore sont captées par l'oreille externe, puis par l'oreille interne.

Ces ondes sont ensuite traitées sous forme d'informations nerveuses et envoyées au cerveau.



De ce mécanisme résulte la perception des sons qui est appelée audition. Une perte de l'audition se manifeste donc lorsqu'une personne éprouve des difficultés à entendre des sons, ce qui est gênant pour suivre une discussion.

La prothèse auditive a alors deux fonctions. Tout d'abord, elle atténue les acouphènes : un bruit est généré dans la prothèse afin d'habituer l'oreille au son de l'acouphène.

Le bruit peut être modulable selon les fréquences souhaitées dans l'oreille. Ensuite, elle améliore l'audition en amplifiant et filtrant les sons pour une meilleure perception. Le son de la prothèse se règle automatiquement selon l'environnement.

Il existe par ailleurs différents types de prothèses auditives pour les personnes souffrant d'acouphènes : le contour d'oreille et l'intra-auriculaire.

Le contour d'oreille est une forme d'aide auditive qui recouvre aujourd'hui des appareils très différents, depuis le contour classique de grande taille pour surdité profonde jusqu'au micro-contour guère plus gros qu'une gélule.

Les couleurs peuvent également se marier à la carnation de la peau, la teinte des cheveux ou prendre des aspects plus fantaisistes.



Le contour d'oreille traditionnel, avec son embout moulé en acrylique ou en silicone et son boîtier externe de taille moyenne ou plus importante, a tendance à être remplacé. Il enveloppe l'arrière de l'oreille avec un prolongement de la prothèse dans le conduit auditif. Quand les caractéristiques de la perte auditive le permettent, des contours d'oreille dits « open » sont adaptés à l'aide de petits embouts en silicone laissant circuler l'air. Ce type d'appareils est surtout mis en place pour les pertes légères ou moyennes prédominantes dans les aigus.

Une des tendances actuelles est aussi de désolidariser l'écouteur du reste de l'électronique de l'appareil, pour le placer directement dans le conduit auditif. En choisissant un écouteur de puissance convenable et un embout standard ou sur-mesure de taille adaptée, on peut appareiller des pertes d'audition sévères, tout en limitant au maximum l'impact esthétique. Toutes ces innovations ont permis à ce format de prothèse de continuer à dominer le marché de l'appareillage. Son coût fluctue entre 700 € et 2 000 € par prothèse.

L'intra-auriculaire est la deuxième forme d'appareil auditif la plus utilisée après les contours d'oreille. C'est une oreillette qui se loge à l'intérieur de l'oreille, dans le conduit auditif.

Il est constitué d'une coque réalisée sur-mesure après prise d'empreinte, dans laquelle sont implantés tous les composants de la prothèse.

L'intra-auriculaire a l'avantage d'être discret, car il est presque invisible. De cette façon, il est aussi plus facile à accepter psychologiquement.

Les personnes qui ont les cheveux courts ne craignent donc plus que leur entourage s'aperçoive de leurs troubles auditifs.

Enfin, il permet une utilisation beaucoup plus naturelle du téléphone portable.



Cependant, certains inconvénients sont à prendre en compte. En effet, sa manipulation n'est pas toujours facile, et il est plus fragile.

Il nécessitera donc un entretien régulier et rigoureux. De plus, son coût est élevé et varie de 1 000 € à 2 000 € par prothèse.

En cas de surdité, le médecin ORL peut aussi vous proposer des implants auditifs.

L'implant est une sorte d'oreille interne artificielle, qui permet de remplacer la vôtre lorsqu'elle est déficiente. C'est un appareil composé d'un processeur externe (semblable à un gros contour d'oreille) qui capte le son et le traite.

Ces signaux sonores sont ensuite transmis à un récepteur interne composé d'électrodes (15 à 22 selon les modèles), placées au niveau de la cochlée, qui vont stimuler le nerf auditif et permettre ainsi au son d'atteindre le cerveau.

Il est posé à vie grâce à une opération chirurgicale.

L'amélioration de la compréhension orale est observée dans 60 % des cas, mais son coût est élevé : environ 23 000 € (par implant), sans compter les 7 000 € à 8 000 € de chirurgie, réglages et séjour hospitalier (pris en charge).

Les prothèses et implants sont pris en charge par la Sécurité sociale selon la nature de l'appareillage et du handicap auditif d'une personne et peuvent aller jusqu'à 60 % du coût d'une prothèse/implant.

## Thérapie Acoustique d'Habituation (TAH)

La TAH (TRT ou « Tinnitus Retaining Therapy » en anglais) repose sur l'habituatation d'une personne à vivre avec des acouphènes.

Pour cela, une prise en charge multiple est proposée au patient :

- ▶ Un médecin ORL suit l'évolution des acouphènes du patient.
- ▶ Un appareil auditif génère un son continu dans l'oreille pour éviter le silence et permettre d'atténuer la perception des acouphènes.
- ▶ Un psychologue aide le patient à oublier les acouphènes en habituant le cerveau à filtrer les sons et se concentrer sur les bruits de l'environnement. Il travaille sur le stress, les tensions, la concentration, etc.



La TAH donne de bons résultats dans les cas d'acouphènes et d'hypoacousie. On note une diminution de leurs symptômes auprès de 70 % à 85 % des patients. Ces derniers ont moins conscience des acouphènes et se sentent soulagés avec une meilleure gestion émotionnelle.

## Thérapie cognitivo-comportementale



La durée d'une thérapie cognitivo-comportementale est de trois mois. Elle repose sur des méthodes de gestion émotionnelle telles que la relaxation, pour mieux gérer son stress qui peut accentuer la perception des acouphènes, la visualisation, pour diriger son attention sur des images, concentrer son esprit sur d'autres bruits que les acouphènes, mais aussi la modification de la perception des acouphènes du patient en lui apportant les informations nécessaires pour mieux comprendre l'origine de ses troubles (ex. : suite à une exposition sonore intense, un stress, une maladie...).

À cette méthode peut se greffer le port d'un appareil auditif générateur de bruit qui permet d'éviter le silence et d'atténuer la perception des acouphènes.

La thérapie cognitivo-comportementale ne permet pas de réduire substantiellement la perception des acouphènes. Mais comme c'est une thérapie qui associe le cognitif et le comportemental, elle permet aux personnes ayant des acouphènes de mieux vivre avec cette gêne sonore grâce à une meilleure gestion émotionnelle.

### Stimulation magnétique transcranienne



La méthode de stimulation magnétique transcranienne permet d'atténuer les acouphènes chroniques ne répondant pas aux traitements classiques. Elle est utilisée, entre autres, sur des patients atteints de troubles épileptiques ou dépressifs, chez des patients schizophrènes ou atteints de la maladie de Parkinson. Elle est indolore et non invasive.

La méthode repose sur la stimulation magnétique du cortex cérébral. Le médecin place des bobines électromagnétiques sur le cuir chevelu.

Une impulsion magnétique à basse fréquence, entre 1 Hz et 3 Hz, est appliquée. Il en résulte une diminution de l'activité neuronale liée à l'audition.

Cette méthode permet de stimuler la zone du cerveau qui provoquerait des acouphènes chroniques. Cependant, la stimulation magnétique n'aurait pas les mêmes effets d'un patient à l'autre et selon la zone stimulée.

Des études sont en cours afin d'améliorer l'efficacité de cette méthode qui doit être couplée à une technique d'imagerie fonctionnelle afin de mieux cibler la zone à stimuler.

## Médicaments



Certains médicaments permettent de soigner la maladie à l'origine des acouphènes. Dans le cas de maladies cardiovasculaires comme l'athérosclérose, le médecin prescrit des médicaments pour réduire les plaques lipidiques (ex. : les statines, les colestyramines, etc.).

Pour l'hypertension, ce dernier prescrit des médicaments permettant de diminuer la pression artérielle (ex. : les bêta-bloquants, les alpha-bloquants, les anti-hypertenseurs centraux, les inhibiteurs calciques, les diurétiques thiazidiques, etc.).

Concernant les infections de l'oreille, le traitement est généralement sous forme de gouttes auriculaires qui peuvent être antiseptiques ou antibiotiques. En cas de stress, des plantes médicinales (valériane, passiflore, aubépine, mélisse, tilleul...) peuvent atténuer ses effets.

Les acouphènes peuvent aussi être traités par des antiépileptiques (de récentes études indiquent le potentiel de ces médicaments dans le traitement des acouphènes) ou des anxiolytiques (les personnes atteintes d'acouphènes peuvent développer un état anxieux).

## Les médecines douces

Les médecines douces représentent une alternative aux traitements médicaux qui peuvent être plus contraignants.

## Homéopathie

Le principe de l'homéopathie repose sur la dilution d'une substance qui, à dose élevée, peut rendre malade. En dose infime, cette même substance permet de soigner. Continuellement controversée au sein de la communauté scientifique, l'homéopathie est efficace sur certaines personnes et moins sur d'autres.



Le traitement homéopathique se présente sous forme de petites granules disponibles à des dilutions variées selon votre mal. La valeur de la dilution d'une substance est exprimée en Centésimales Hahnemann ou CH. Les dilutions les plus courantes sont 5, 7, 9, 15, 30 CH.

Les granules doivent être prises directement du bouchon-distributeur afin d'éviter tout contact avec les doigts. Ils sont à laisser fondre sous la langue.

Les granules homéopathiques prescrites par un médecin-homéopathe pour le traitement des acouphènes sont habituellement du chininum sulfuricum en 9 CH ou 15 CH à prendre une fois par jour pendant 10 jours.

Il est nécessaire de toujours passer par un médecin plutôt que d'avoir recours à l'automédication : l'homéopathe adaptera la dilution et les modalités du traitement selon chaque patient.

## Acupuncture

L'acupuncture est une médecine traditionnelle chinoise qui consiste à planter des aiguilles dans des zones précises du corps afin d'en refaire circuler l'énergie. En acupuncture, les troubles acouphéniques ont souvent pour origine un blocage des émotions qui empêche l'énergie de circuler dans le corps, ou un traumatisme du rachis cervical qui interrompt le transport des informations entre la nuque et la tête.

Lors d'une séance d'acupuncture, les aiguilles vont réguler le fonctionnement de différents organes afin d'en refaire circuler librement l'énergie.

Les séances de traitement sont assurées par des médecins spécialisés en acupuncture. Un premier bilan est réalisé avec le patient afin de connaître les différents troubles qui seraient la cause des acouphènes.



Le médecin prend également en compte d'éventuels autres soucis de santé afin d'évaluer les zones à traiter.

Pour soulager les troubles liés aux acouphènes, les séances doivent en général durer de trente à quarante-cinq minutes, et leur nombre dépend du bilan énergétique du corps. Certaines personnes ressentent une amélioration après quatre séances.

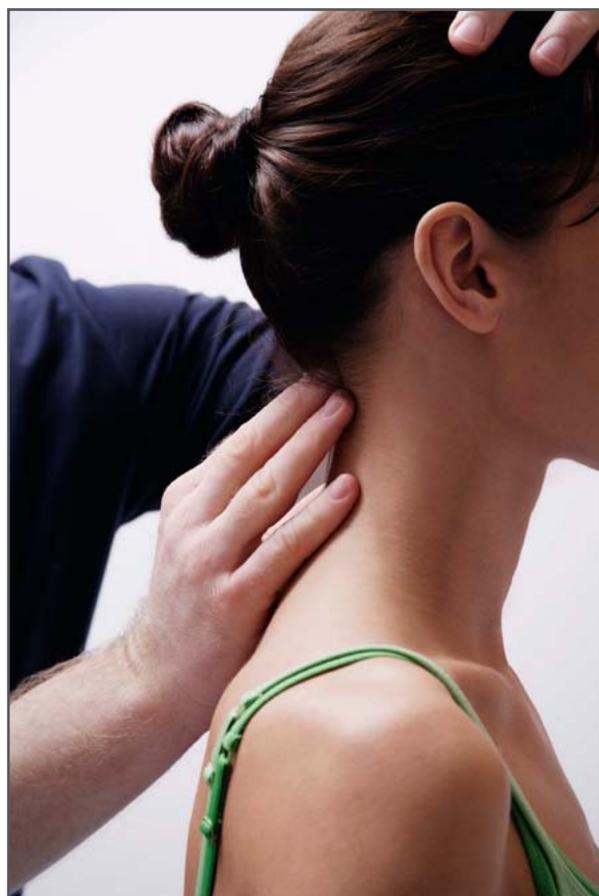
## Ostéopathie

L'ostéopathie repose sur la palpation du corps afin de déterminer les zones de tensions susceptibles d'être à l'origine d'un mal. Elle permet notamment de traiter certains troubles du système cardiovasculaire (ex. : congestion veineuse), du système digestif (ex. : constipation), du système génito-urinaire (ex. : cystites), du système oto-rhino-laryngologique et pulmonaire (ex. : bourdonnement), ou encore du système neurologique (ex. : stress).

L'ostéopathe traite le corps à l'aide de manipulations, qui sont à la fois :

- ▶ fonctionnelles, afin d'aider le relâchement des tissus ;
- ▶ structurelles, telles que des impulsions des tissus ;
- ▶ viscérales, pour améliorer la liberté de mouvement des viscères ;
- ▶ crâniennes, par de subtiles pressions des mains posées sur le crâne pour améliorer la mobilité des os du crâne.

Attention, ces manipulations doivent être pratiquées par un ostéopathe, car les mouvements peuvent être dangereux s'ils sont mal effectués.



Les acouphènes traités par ostéopathie sont souvent les symptômes d'un syndrome cervical. Dans ce cas, l'ostéopathe pratiquera des manipulations fonctionnelles pour améliorer le système cardiovasculaire proche de l'oreille, ainsi que des manipulations crâniennes pour réguler les dysfonctionnements du rachis cervical.

## La prévention

Les causes des acouphènes sont variées. Dans certains cas, leur apparition peut être évitée. Afin de pallier cela, des précautions peuvent toutefois être envisagées, notamment en adoptant une meilleure hygiène de vie, à titre préventif, et en s'informant pour éviter les interactions médicamenteuses.



Échanger avec les bons interlocuteurs est aussi un moyen efficace d'appréhender les symptômes des acouphènes et d'envisager un traitement.

## Facteurs d'apparition

Éviter trop de bruit et ne pas rester dans un silence complet, voilà les deux précautions principales à mettre en œuvre. Ainsi, que ce soit au travail ou en loisir, il est essentiel d'éviter les environnements trop bruyants et de porter des bouchons adaptés aux oreilles pour atténuer le bruit. De plus, sachez que la perception des acouphènes est accrue dans le silence ; il faut donc éviter de rester dans un endroit sans bruit et privilégier un léger bruit de fond.



Il faut également être vigilant avec les médicaments, car certains traitements analgésiques ou anti-inflammatoires sont potentiellement toxiques pour les oreilles et favorisent donc l'apparition d'acouphènes.

Adopter une vie saine vous aidera aussi à combattre ou repousser les acouphènes.

Apprenez donc à gérer votre stress grâce à la relaxation, la visualisation, la méditation.

N'hésitez pas à parler à votre médecin ORL des thérapies cognitivo-comportementales et acoustiques d'habituation. Limitez également l'alcool, le tabac et certaines boissons sucrées.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à consulter votre médecin afin de discuter des méthodes pour atténuer la perception des acouphènes.

### Interaction médicamenteuse et facteurs aggravants

Certains médicaments sont susceptibles de causer l'apparition d'acouphènes lorsqu'une prise est prolongée dans le temps à une dose élevée :

- ▶ médicaments non stéroïdiens (anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, analgésiques comme l'aspirine) ;
- ▶ médicaments contre le paludisme (ex. : quinine) ;
- ▶ médicaments prescrits en chimiothérapie ;
- ▶ certains médicaments antibiotiques.



D'autres affections médicales sont également responsables de l'apparition d'acouphènes, notamment les maladies cardiovasculaires (l'athérosclérose, l'hypertension notamment) et les infections de l'oreille, par exemple, les otites, etc.

### Le suivi médical

Les acouphènes peuvent rapidement devenir pénibles pour la personne atteinte, c'est pourquoi il est important de connaître les bons interlocuteurs pour en parler.

## Consulter un spécialiste



Dans le cadre d'un trouble auditif, il faut s'adresser à un médecin ORL, spécialiste des affections du nez, du larynx et des oreilles. Celui-ci vous auscultera pour comprendre l'origine des acouphènes et vous conseillera éventuellement des examens complémentaires.

Selon la cause détectée, le médecin vous prescrira ensuite un ou plusieurs traitements :

- ▶ un appareillage ;
- ▶ une thérapie cognitivo-comportementale, acoustique d'habituation ou de gestion de stress ;
- ▶ une consultation de médecine douce ou alternative (acupuncture, homéopathie...).

## Soutien psychologique

La pénibilité au quotidien des acouphènes est bien connue. C'est pourquoi il est important d'être bien soutenu par son entourage. Un soutien efficace peut également être trouvé au sein d'associations :

- ▶ l'Association France acouphène, pour s'informer, échanger des témoignages, trouver des médecins et psychologues ;
- ▶ les réseaux sociaux sont une manière de partager ce que l'on vit avec d'autres personnes souffrant d'acouphènes.



Attention néanmoins aux informations diffusées sur les réseaux sociaux, la meilleure source d'information reste votre médecin qui prendra en compte votre état de santé dans sa globalité.

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### **Les organismes qui vous aident à financer votre appareil auditif**

*Il existe plusieurs organismes auprès desquels vous pouvez obtenir un soutien financier pour l'achat de votre prothèse auditive. Tout dépend de votre situation socio-professionnelle.*

*Avant tout, il est conseillé d'entreprendre, auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), une demande de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) en raison de vos troubles auditifs.*

*Cette démarche peut être faite en même temps qu'une demande de PCH. Votre MDPH vous aidera d'ailleurs à remplir et à constituer les dossiers de vos demandes de financement.*

*Les travailleurs pénalisés par des déficiences auditives, qu'ils soient salariés, commerciaux, professions libérales ou artisanales, doivent plutôt s'adresser à l'association de Gestion des Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées (AGEFIPH).*

*Cet organisme prévoit un soutien financier pour l'acquisition d'appareils auditifs. Son montant peut atteindre la moitié du coût total de la facture, sans pouvoir dépasser 980 €.*

*Pour tous les salariés qui travaillent dans le secteur public et qui subissent une perte auditive handicapante, c'est au Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées dans la Fonction Publique (FIPHFP) qu'il est recommandé de s'adresser.*

### Questions / réponses de pro

---

#### **Demander son aide PCH pour un appareil auditif**

*Souffrant de bourdonnements dans les oreilles, je suis allé consulter un ORL, qui a observé des acouphènes et a effectué un bilan de mon audition. Résultat : je dois porter un appareillage.*

*Je sais qu'il existe des aides pour financer ce type d'appareils très coûteux, dont le PCH (Prestation de Compensation du Handicap).*

*Quelles sont les démarches à réaliser pour en bénéficier ?*

 Question de Pierre07

► Réponse de CC

*Il faut la demander à la MDPH de votre département. Celle-ci viendra compléter l'aide apportée par la Sécurité sociale.*

*Retenez que vous devez faire votre demande avant de payer votre appareil auditif. S'il y a urgence, vous devrez alors demander l'autorisation à votre MDPH.*

*Pour obtenir votre PCH, vous devrez retirer, puis déposer votre dossier à la MDPH de votre département. Vous pouvez toutefois trouver ce dossier sur le site de votre MDPH.*

*Le délai de traitement des dossiers est d'au moins quatre mois. Une fois le dossier en main, différents documents sont à joindre.*

*Vous aurez tout d'abord besoin d'un certificat médical venant de votre médecin traitant ou de votre ORL. Celui-ci doit détailler avec soin l'étendue et les caractéristiques de vos difficultés auditives.*

*Comprenez bien que ce document est majeur pour répondre aux critères conditionnant l'obtention de la PCH.*

*Il est aussi recommandé de consulter votre mutuelle afin qu'elle établisse une attestation de prestation.*

*Vous-même rédigez un papier sur votre « projet de vie », dans lequel vous exposerez votre vie, vos relations et les difficultés que causent vos troubles de l'audition.*

*Enfin, vous ajouterez le ou les devis indiquant le type et le modèle d'appareil auditif envisagés.*

---

### **Sécurité sociale et mutuelle**

*Quel est le tarif d'un appareil auditif invisible et quel est le taux des remboursements de la Sécurité sociale et de la mutuelle ?*

 Question de Dany

► Réponse de Starkey

*Les intra-auriculaires profonds bénéficient des mêmes taux de remboursement (Sécurité sociale et prise en charge mutuelle) que toutes les autres aides auditives.*

---

### Médecine alternative

*Je souffre d'acouphènes et je voudrais savoir si les médecines alternatives ou médecines douces sont efficaces.*

🗨 Question de Pierre07

► Réponse de Craquotte

*La médecine alternative est efficace pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant d'acouphènes : ostéopathie, homéopathie, acupuncture...*

*Il est à noter que certaines personnes ne sont cependant pas sensibles à ces traitements, parlez-en à votre médecin ORL.*

---

### Prévenir les acouphènes

*J'ai des acouphènes jour et nuit. Je suis suivie par un ORL qui m'a confirmé qu'ils n'étaient pas dus à une perte d'audition ni à une lésion du nerf auditif.*

*Je suis un peu perdue et ne voudrais pas que cela perturbe mon moral. Que me conseillerez-vous ?*

🗨 Question d'Isis

► Réponse d'Audition Harmony

*La première chose à faire est d'essayer de les oublier... Difficile à faire, mais en effet, plus vous y prêterez attention, et plus ils vous perturberont. Afin de déterminer quelle est la meilleure stratégie d'approche, il faudrait avoir quelques informations complémentaires : votre acouphène est-il de sonorité aiguë, comme un bip, ou plutôt un bourdonnement, comme une cocotte-minute ? Vous empêche-t-il de vous endormir ? Avez-vous remarqué une hypersensibilité aux sons du quotidien ?*

*Il existe éventuellement des thérapies, qui nécessitent le port de « masques d'acouphènes » quelques mois (six environ). Il s'agit en fait de petits appareils auditifs qui vont vous faire entendre un bruit blanc (comme un*

*bruit de mer) durant la journée afin d'atténuer l'impact qu'ont les acouphènes sur vous. Généralement, ceci est associé à des séances de relaxation, le but principal est véritablement d'essayer d'oublier les acouphènes.*

◦ *Réponse de Scorpior*

*Je souffre de ces bruits aussi, depuis pas loin de 30 ans maintenant, mais ils vont en s'accroissant. La cocotte-minute, je connais, le ronronnement aussi, toute la journée, j'ai heureusement un bon sommeil la plupart du temps, ce qui me permet de « récupérer ».*

*Un bruit de fond le soir en rentrant à la maison, la télé en sourdine, ou un poste de radio, tous ces sons m'aident à ne plus « entendre » ces bruits. Le nerf auditif atteint ; on ne m'a pas dit qu'il y avait une solution radicale, sauf l'appareil.*

# Index des questions et des astuces

---

I. Qu'est-ce que les acouphènes ?	9
La déficience auditive se répand chez les femmes et les jeunes	16
Sifflement constant dans l'oreille droite	16
Les acouphènes sont-ils une maladie ?	17
Acouphènes et appareil auditif	17
Port d'un appareil auditif ou non ?	18
II. Les pathologies	19
Trouver un audioprothésiste fiable	25
Hypoacousie	26
Préservez son capital auditif	27
Acouphènes et surdité	27
Protection auditive lors d'un concert	27
III. Traiter les acouphènes	29
Les organismes qui vous aident à financer votre appareil auditif	41
Demander son aide PCH pour un appareil auditif	41
Sécurité sociale et mutuelle	42
Médecine alternative	43
Prévenir les acouphènes	43

# Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

---

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

## Audilo – Membre pro

Entreprise de vente en ligne de produits d'audition : produits originaux de grandes marques, livraison en 48 h, espace personnel, paiement sécurisé, assistance par mail 7 j/7.

Départements d'intervention : Export  
Adresse : 15 rue de Maubeuge, 75 009 Paris  
Téléphone fixe : 01 40 82 90 78

## Audiocibel – Membre pro, expert

Audioprothésiste : correction de la surdité, bilans auditifs gratuits, aides auditives toutes marques en essai gratuit pendant un mois, protections des oreilles sur-mesure, antibruit, etc.

Départements d'intervention : 17  
Adresse : 67 avenue Coligny, 17 000 La Rochelle  
Téléphone fixe : 05 46 09 57 78

## Audition Harmony – Membre pro

Laboratoire de correction auditive : solutions auditives personnalisées, savoir-faire technique, matériel de haute technologie, toutes les marques.

Départements d'intervention : 06  
Adresse : Galerie du Pont Neuf, 14 avenue Félix Faure, 06 000 Nice  
Téléphone fixe : 04 93 85 13 12

### **Conversions 91 – Membre pro**

Audioprothésiste spécialiste de la correction auditive et de l'appareillage de l'adulte et de l'enfant : bilan auditif gratuit, essais gratuits, entretien régulier, garanties, déplacement à domicile, etc.

Départements d'intervention : 91

Adresse : 8 rue d'Antony, 91 370 Verrières-le-Buisson

Téléphone fixe : 01 78 85 01 21

### **Conversions 93 – Membre pro, expert**

Laboratoire de correction auditive : réalisation d'appareillages auditifs sur-mesure, protections auditives anti-bruit, anti Eau, aides techniques à l'audition, etc.

Départements d'intervention : 93

Adresse : 44 avenue Jean Jaures, 93 700 Drancy

Téléphone fixe : 01 57 42 70 70

### **Conversions Paris 9 – Membre pro**

Spécialiste de l'appareillage de l'adulte et de l'enfant, audioprothésiste diplômé d'État.

Départements d'intervention : 75

Adresse : 9 rue de Maubeuge, 75 009 Paris

Téléphone fixe : 01 48 74 34 66

### **Entendre – Christophe Chary – Membre pro**

Audioprothésiste : aides auditives personnalisées, adaptées à chaque cas et à chaque budget.

Départements d'intervention : 78

Adresse : 17 Place des Fusillés, 78 500 Sartrouville

Téléphone fixe : 01 39 13 07 90

### **Starkey – Membre pro**

Entreprise de conception de solutions auditives : intra-conque, contour d'oreille, micro-contour avec écouteur, etc.

Départements d'intervention : France

Adresse : 23 rue Claude Nicolas Le Doux, Europarc, bâtiment 14, 94 000 Créteil

Téléphone fixe : 01 49 80 74 74

# Trouver un professionnel près de chez vous

---

Si vous le souhaitez,  
nous pouvons vous mettre en relation  
avec un ou plusieurs professionnels près de chez vous.  
Ils réaliseront **gratuitement** un bilan de votre audition :

Trouver des professionnels

<http://acouphenes.ooreka.fr/devis/devis-acouphenes>



**FIN**