

QU'EST-CE QUE LES ACOUPHÈNES ?

L'acouphène est **la perception de sons en l'absence de toute stimulation sonore extérieure**. Il peut s'agir de sifflements, bourdonnements, moteurs, cliquetis, etc.

Ce sont des bruits entendus par la personne de manière continue ou intermittente dans une oreille, les deux oreilles ou dans la tête.

L'acouphène est un symptôme qui peut avoir de nombreuses causes. **Dans tous les cas, il est conseillé de consulter un médecin ORL pour un contrôle complet de l'audition.**



CONSEILS PRATIQUES

Le port régulier des appareils auditifs est un gage de réussite pour l'habituation. Il est conseillé de les mettre **tous les jours et toute la journée** afin d'enclencher plus rapidement le processus.

L'habituation est une manifestation qui s'inscrit dans le temps. Ce n'est pas un résultat immédiat mais un effet qui s'enclenche **progressivement au fur et à mesure des semaines**.

En cas de problème, il ne faut pas hésiter à reprendre rendez-vous rapidement avec son audioprothésiste afin d'ajuster le réglage.

Les conseils donnés par l'audioprothésiste ont pour but d'apporter une meilleure compréhension de l'acouphène, mais c'est aussi **un espace d'échange** dans lequel le patient ne doit pas hésiter à confier toutes les angoisses autour de son acouphène.

Vous pourrez **essayer gratuitement*** les appareils auditifs afin de pouvoir apprécier l'amélioration qu'ils vous apportent.

Votre audioprothésiste Entendre vous donnera toutes les informations concernant la prise en charge de votre acouphène au cours d'un rendez-vous.

Alors n'attendez plus et prenez rendez-vous avec votre audioprothésiste Entendre.

Il vous informera sur les différentes techniques de traitement des acouphènes.



Les audioprothésistes **entendre**
...et la vie recommence

VOTRE AUDIOPROTHÉSISTE VOUS INFORME SUR LES ACOUPHÈNES



*Sur prescription médicale. Voir conditions dans votre centre. Crédits photos SIEMENS, PHONAK. Tailles non réelles. Photos non contractuelles. RCS Versailles B 481 855 417, Mars 2020

Les audioprothésistes **entendre**
...et la vie recommence

LES CAUSES

IL EXISTE DEUX TYPES D'ACOUPHÈNES

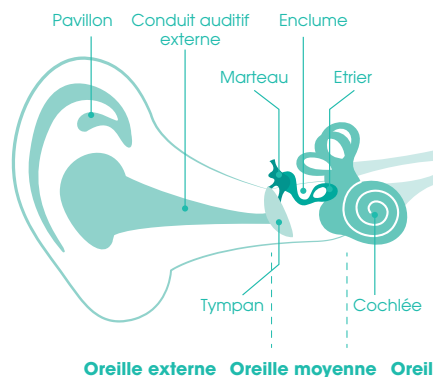
Les « **objectifs** » : peuvent être perçus par l'entourage de la personne ou être objectivés par un médecin spécialiste (5%).

Les « **subjectifs** » : ne proviennent d'aucune source physique, le patient perçoit un son en l'absence de toute stimulation sonore extérieure (cela concerne la majorité des cas, soit environ 95%).

Les causes de l'acouphène sont diverses. Elles sont le plus souvent liées à une perte auditive apparue suite à un traumatisme auditif ou au vieillissement de l'oreille dû à l'âge.

La première des causes peut être le **résultat d'un traumatisme sonore**, c'est-à-dire d'une lésion des cellules ciliées de l'oreille interne (il est important de souligner que les cellules ciliées endommagées ne se renouvellent pas et les lésions ne sont pas opérables).

Viennent ensuite **une baisse normale de l'audition liée au vieillissement naturel de l'oreille** (appelée « presbyacousie ») ou **les pathologies auditives** (otite, maladie de Menière, otospongiose).



N'attendez plus et prenez rendez-vous avec votre audioprothésiste Entendre. Il vous informera sur les différentes techniques de traitement des acouphènes.

LES SOLUTIONS

Plusieurs approches scientifiques ont été étudiées. Aujourd'hui, la principale utilisée et qui a fait ses preuves est « la **thérapie par habitude** » (Tinnitus Retraining Therapy - TRT).

Celle-ci permet à un acouphénique, de **s'habituer à ses acouphènes** et de **les maîtriser dans son quotidien** (l'objectif étant d'améliorer sa qualité de vie).

CETTE THÉRAPIE MET EN AVANT 2 ASPECTS

Le « **counseling** » : il s'agit d'apporter au patient des éléments de réponses sur les mécanismes des acouphènes et sur les facteurs qui les amplifient. Le patient pourra ainsi mieux évaluer son problème et classifier son acouphène.

L'« **enrichissement sonore** » : l'acouphénique porte un équipement auditif spécifique. C'est une aide auditive combinée avec un générateur de bruit.

IL EXISTE AUSSI :

Le « **traitement psychologique** » : c'est un rendez-vous avec un psychologue pour prendre en compte tous les facteurs personnels (stress, tension, conflits...) dans le but de les gérer et de limiter leur influence.

La « **technique de relaxation** » : il s'agit d'aider et d'accompagner le patient dans la gestion de son stress. Plusieurs techniques peuvent être proposées : la sophrologie, le yoga...

La prise en charge est pluridisciplinaire, elle repose sur une cohésion entre tous les professionnels (médecin, audioprothésiste, psychologue, sophrologue, thérapeute...) pour apporter les meilleurs traitements au patient en fonction de sa pathologie.

LES AIDES AUDITIVES COMBINÉES AU GÉNÉRATEUR DE BRUIT

La TRT est une approche permettant l'**habitude à l'acouphène**. Elle requiert une **approche spécifique** dans laquelle les patients sont d'abord catégorisés en utilisant des questionnaires spécifiques et un examen audiométrique approfondi :

- TYPE 0** symptômes minimes
- TYPE 1** acouphène seul
- TYPE 2** acouphène et perte auditive
- TYPE 3** hyperacousie majeure
- TYPE 4** hyperacousie et acouphène aggravés par l'exposition au bruit

Cela permet par la suite de choisir le programme le plus adéquat. **Un programme spécifique vous sera alors proposé en fonction de votre catégorie et/ou votre évolution (counseling, enrichissement sonore, amplification seule).**

L'objectif est de **faciliter l'habitude en enrichissant l'environnement sonore** du sujet grâce à l'amplification et/ou un générateur de bruit.

