



# ACOUPHÈNES

*Les audiologistes peuvent vous aider.*

## Que sont les acouphènes?

Les acouphènes sont la perception d'un son en l'absence d'une source externe réelle. Ils peuvent être perçus comme **un tintement, un soufflement, un sifflement, un claquement, un fredonnement, un bourdonnement, un battement ou un gazouillement.**

Les acouphènes peuvent être présents dans une oreille ou dans les deux, de façon intermittente ou constante. Ils peuvent être insupportablement forts ou encore très doux. Ils sont souvent mieux perceptibles dans les milieux calmes ou la nuit.

Les acouphènes peuvent être légers ou très inconfortables. Ils peuvent affecter le travail et la vie sociale de la personne. Dans les cas graves, ils peuvent causer **les maux de tête, la fatigue, l'insomnie, l'anxiété, l'irritabilité et la dépression.**

## Causes possibles :



**Perte auditive**



**Exposition au bruit**



**Maladie de l'oreille**



**Problèmes cardiovasculaires**



**Stress**



**Médicaments**

**Les acouphènes sont un symptôme, et non une maladie.**

## Gérer les acouphènes

*Il existe de nombreuses options pour vous aider à gérer vos acouphènes.*

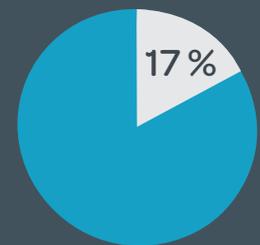
*Votre audiologiste peut vous aider à déterminer quelles options sont les meilleures pour vous. Par exemple :*

**Appareils auditifs :** De nombreuses personnes avec des acouphènes ont aussi une perte auditive. Les appareils auditifs peuvent vous aider à mieux entendre et à réduire votre perception de vos acouphènes.

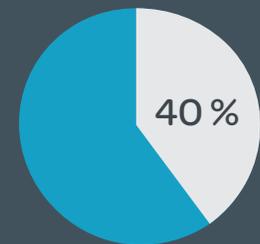
**Thérapie par le son :** D'autres sons peuvent être utilisés pour couvrir ou masquer vos acouphènes. Il peut aussi être utile d'écouter des sons qui correspondent à vos acouphènes.

**Counselling :** Savoir, c'est pouvoir. Votre audiologiste peut vous parler de vos acouphènes et vous expliquer comment votre corps y réagit. Ces connaissances peuvent vous aider à gérer plus facilement vos symptômes.

**Thérapie d'habituation des acouphènes :** Le cerveau a une énorme capacité à réapprendre. Cette technique combine le counselling directif et la thérapie par le son.



Les acouphènes touchent environ **17 %** des gens.



Pour environ **40 %** des cas d'acouphènes, leur cause est inconnue.



Orthophonie et  
Audiologie Canada  
*La communication à coeur*

**Trouvez un ou une audiologiste dans votre région à [www.santecommunication.ca](http://www.santecommunication.ca)**

***Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des acouphènes, contactez un ou une audiologiste dès aujourd'hui.***