

ACOUPHÈNES: *qu'ils arrêtent de nous casser les oreilles!*

Ce phénomène qui survient à tout âge n'a rien de commun avec les hallucinations auditives (« les voix »). Il s'en distingue par le contenu rudimentaire des bruits entendus (dépourvus de sens) et par le fait que l'on est conscient de leur origine interne. En France, environ 6 millions de personnes seraient touchées dont 150 000 sévèrement affectées car leur présence permanente perturbe le sommeil, le travail et tous les actes de la vie quotidienne.

D'après une enquête du Coast Community College District of California (États-Unis), 24 % des acouphènes trouvent leur origine dans une exposition à des bruits excessifs, 43 % sont de cause inconnue. D'autres sources ont été identifiées : les problèmes circulatoires, l'hypertension, des déséquilibres faciaux relevant du dentiste ou du stomatologue (qui traite des maladies de la bouche et des dents) (1), des causes métaboliques (diabète, cholestérol), médicamenteuses ou toxiques, enfin des problèmes cervicaux (arthrose, contractures de la région cervicale).

Des filtres détraqués

Les acouphènes sont provoqués par un dysfonctionnement de la transmission des sons au cerveau. Cette compréhension des mécanismes acouphéniques est due au Pr Jastreboff (années 1980). Les cellules nerveuses (auditives et autres) émettent en permanence des signaux de toutes sortes. En temps normal, ceux-ci ne donnent pas de perception consciente car nous disposons d'un certain nombre de filtres qui effectuent un tri et clas-



Les crises d'acouphènes aiguës peuvent se manifester à la suite d'un concert.

Même dans le silence le plus total, Julie, Franck et Antoine entendent des bruits : sifflements, bourdonnements, tintements, bruits de train ou de machines diverses qu'ils sont seuls à percevoir et qui sont sans rapport avec leur environnement auditif. Ils sont victimes d'acouphènes.

sent sans suite une grande partie des signaux émis (mécanisme d'habituation). Lorsque l'un ou plusieurs de ces filtres sont abîmés, des signaux non pertinents s'acheminent jusqu'au cortex cérébral et donnent naissance à une perception. Dans le cas des acouphènes, le phénomène s'aggrave sur les personnes qui focalisent leur attention sur ces perceptions insolites et n'entendent plus qu'elles jusqu'à l'obsession. L'acouphénique, (nom donné à la victime d'acou-

phènes), se retrouve comme une mouche dans un bocal.

Des causes multiples

On distingue les crises d'acouphènes aiguës qui se manifestent la plupart du temps à la suite d'un traumatisme sonore (concert, explosion...), psychologique (rupture familiale, choc émotionnel...) ou consécutivement à la prise de médicaments toxiques pour l'oreille. La seule façon de les juguler et d'éviter qu'elles ne deviennent

FRANCE ACOUPHÈNES,
BP 547, 75667 Paris cedex 14.
Courriel : secretariat@france-acouphenes.org
Tél. : 01 43 95 03 99,
du lundi au vendredi, de 14h à 16h.
Site internet : www.france-acouphenes.org
La Revue de France Acouphènes (trimestrielle) :
adhésion + abonnement 30 € à commander à France Acouphènes, BP 9212, 69264 Lyon cedex 09.

Une lueur d'espoir !

Une équipe de chercheurs (1) a mis en évidence des mécanismes moléculaires (consécutifs à un bruit excessif ou à un accident microvasculaire) qui seraient à l'origine des acouphènes. Cette découverte les a conduits à tester des molécules capables de stopper le processus en question. Des essais cliniques sont en cours. On peut espérer disposer dans quelques années de médicaments pour des acouphènes survenus récemment, notamment après un traumatisme acoustique.

J. G.

(1) P^r Pujol et Puel, Inserm Montpellier.

chroniques est de les traiter en urgence. La prescription de vasodilatateurs est fréquente. Sans que l'on sache expliquer son mode d'action, c'est un des rares traitements qui fait parfois effet.

Les acouphènes chroniques ne sont plus liés à une circonstance particulière, ils se sont « installés » plus ou moins rapidement. Présents de manière continue ou presque, ils perturbent profondément.

Les causes sont presque toujours multiples. Il peut s'agir au départ, comme on l'a vu, d'un bruit fort perçu en période de fatigue ou de choc émotionnel. Mais il est rarement possible - et même dangereux - de ramener les acouphènes à une origine unique.

Le parcours d'un acouphénique est assez typique. Il commence chez le médecin généraliste qui, démuni, l'adresse à l'ORL. Celui-ci réalise un bilan auditif, et fait procéder à des examens complémentaires (analyses de sang, scanner IRM, etc.). La plupart du temps, tous ces examens permettent seulement d'éliminer certaines hypothèses plus ou moins graves (problèmes dentaires, tumo-

raux, etc.) mais ne révèlent rien d'anormal.

Côté traitements, les médecines alternatives apportent parfois - c'est un constat -, des améliorations plus ou moins durables. En faisant appel à la médecine traditionnelle chinoise (acupuncture et pharmacopée), l'homéopathie, l'ostéopathie, la chiropratique, ou la phytothérapie, certains ont vu leurs acouphènes diminuer, voire disparaître. Mais le résultat tant attendu n'est pas souvent au rendez-vous, les « bruits » lancinants sont toujours présents occasionnant découragement, solitude, dépression...

Gérer les acouphènes

Si aucun traitement médical n'est efficace à lui seul, il existe cependant des moyens de gérer ses acouphènes.

À défaut de pouvoir les traiter radicalement à la source, on cherche à rétablir l'efficacité des filtres qui empêcheront le signal-parasite de devenir perception en atteignant le cortex cérébral. C'est la base de la technique de la TRT (2) mise au point par le P^r Jastreboff. Elle consiste à réhabituer le système auditif à considérer les acouphènes comme naturels en reprogrammant les réseaux neuronaux chargés de les détecter.

La TRT associe plusieurs éléments. D'abord des entretiens, indispensables pour expliquer les mécanismes qui conduisent à la formation d'acouphènes. Ils visent à dédramatiser la situation, à sortir de la logique du « Vous devez vivre avec », et à adopter une attitude positive. S'aider des témoignages d'acouphéniques ayant réussi à maîtriser leur problème, cela incite à s'engager sur la même voie qu'eux. Ils permettent aussi d'insister sur les effets nuisibles des bruits. Prodiguée suffisamment tôt, cette information peut suffire à éviter d'entrer dans la ronde infernale des acouphènes permanents et de pérenniser le problème.

Il sera utile d'associer aux moyens déjà évoqués, l'apprentissage d'une technique de relaxation ayant pour but de diminuer les réactions physiologiques engendrées par l'acou-



Weststock/Sumet

5^e JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION (JNA)

Entendre et comprendre... telle est la base de toute relation sociale ! Pourtant il y a en France des millions de personnes malentendantes, acouphéniques, hyperacousiques, pour qui cela pose problème. 40 % des Français n'ont jamais fait contrôler leurs oreilles ! La Journée nationale de l'audition vise à sensibiliser la population et les décideurs.

Pour cela il faut :

- Généraliser le dépistage et l'information sur l'audition ;
- Surveiller et limiter les sources de bruits et de traumatismes acoustiques : concerts, baladeurs mal réglés, lieux de vie ou de travail bruyants ;
- Donner les moyens aux 40 % de malentendants en âge d'exercer une activité professionnelle de rester actifs ;
- Apporter à tous les malentendants les moyens - techniques, psychologiques, sociaux... et économiques - de rester en communication avec leurs semblables ;
- Faire en sorte que chacun et chacune prêter une oreille attentive à l'autre... puisque pour communiquer, il faut être (au moins) deux.

À l'occasion de la JNA :

- Des lieux d'information et de dépistage gratuits seront ouverts dans toute la France, dans les services hospitaliers, les mairies, les cabinets d'audioprothésistes, etc. ;
- Un colloque se déroulera les 13 et 14 mai au Conservatoire national des arts et métiers à Paris, sur le thème : « Malentendance : reculer les frontières de la communication » ;
- Une campagne nationale : « Au travail, mon audition c'est capital », démarrera dans 2 500 services de médecine du travail et services sociaux (en collaboration avec le ministère de l'Emploi et de la Solidarité) ;
- Une double campagne de prévention des risques liés à la musique amplifiée se déroulera avec la Caisse nationale d'assurance maladie, le réseau des Bureaux d'information jeunesse, la Mutuelle des étudiants, la Fnac (7 forums dans des Fnac).

J. G.

Pour connaître les actions JNA dans votre région et vous informer :

- consulter les pages spéciales du site internet :

www.audition-infos.org

- appeler le numéro vert (appel gratuit) : 0 800 23 26 00.



Audition



P. Michaud

Les concerts et les discothèques font des handicapés en toute légalité !

« ... Un concert de rock a fait basculer ma vie il y a 3 mois. J'en suis ressorti avec des sifflements d'oreilles qui ne sont jamais partis... Je n'arrive plus à m'en-

POUR S'INFORMER
Bourdonnements et sifflements d'oreille,
Dr Martine Ohresser,
éd. Odile Jacob (collection
Santé au quotidien).

Quelques sites internet :
► <http://www.acouphenefr.com>
► <http://olfac.univ-lyon1.fr/documentation/>

phène. Enfin la dernière étape consiste en une thérapie par le bruit : elle utilise soit des bruits de l'environnement ou l'écoute de musique appropriée, soit des appareils auditifs (ces derniers peuvent être intégrés aux prothèses auditives lorsque les acouphènes sont associés à la malentendance) pour retrouver le plaisir des sons.

Le rôle décisif de l'association France Acouphènes

Crée en 1992, l'association France Acouphènes a permis à de très nombreux acouphéniques de sortir ou mieux, d'éviter d'entrer dans le cercle infernal. Elle a mis sur pied à travers la France un réseau de délégués qui sont les premiers maillons d'une chaîne d'entraide et de solidarité, en particulier au travers de permanences téléphoniques. Ces personnes expérimentées sont capables de bien conseiller sur les ressources disponibles, et de communiquer les coordonnées de professionnels compétents. Elle se bat pour la prise en compte du problème par le corps médical (souvent fataliste) et les pouvoirs publics... Alors qu'il y a en Grande-Bretagne 200 « Tinnitus Clinic » enseignant la

Pire : depuis ce concert, tous les sons me font mal. L'eau de la douche est un véritable vacarme. Dans la rue, je manque de m'évanouir au passage d'une moto. Au travail, les voix de mes collègues sont devenues insupportables. Je ne parle pas de l'autoradio ou des cris de mes enfants, TOUS les sons de la vie quotidienne me sont insupportables !!!

J'ai consulté plusieurs médecins, aucun n'a pu me dire quand cet enfer auditif allait s'arrêter, ni même s'il va s'arrêter un jour !

Aujourd'hui je suis en pleine dépression. Ces problèmes m'ont obligé à arrêter mon travail. Ils m'isolent de plus en plus de ma famille et de mes amis, dont je ne supporte plus les bruits. Aidez-moi !

Voilà le genre de SOS que l'Association de prévention des traumatismes auditifs (Apta) reçoit régulièrement ! Cette hypersensibilité aux bruits les plus ordinaires constitue l'hyperacousie. Souvent temporaire, parfois irréversible, elle a des conséquences dramatiques (surdité, acouphènes) qui, si elles s'installent définitivement, ruinent la vie ! De plus, indécélables et mal connus, ces symptômes ne donnent droit à aucune prise en charge par les organismes sociaux.

Conséquence d'une surcharge de décibels, l'hyperacousie est pourtant évitable. C'est pour cela qu'un certain nombre de victimes, décidés à faire la chasse aux décibels, ont créé l'Apta.

La réglementation « limite » le niveau sonore des concerts à 105 dB en moyenne et 120 dB en crête.

Ces seuils sont dangereux : il suffit de 30 minutes d'exposition à 105 dB pour provoquer un traumatisme auditif et de 2 minutes à 120 dB (1) ! Les concerts et les discothèques font des handicapés en toute légalité ! Quant aux spectateurs ce sera, comme nous, en garde

► www.reseauaproteus.net/1000maux/a/acouphenesdehin.htm

► www.tinnitus.org
(en anglais).

► www.tinnitusexplained.org
(en anglais).

PRÉVENTION

Le bruit est un des principaux générateurs d'acouphènes. Une raison de plus pour se protéger :

► En faisant la chasse aux bruits inutiles à la maison comme au travail ;

► En portant des protections auditives lors des manifestations musicales. De plus en plus de musiciens professionnels en portent : il existe des modèles qui restituent toutes les nuances de la musique, tout en amortissant la puissance.

Face à un environnement sonore permanent, même sans bruit excessif, il est important de se ménager de plages de calme et de détente. Tout ce qui permet de gérer ou de diminuer le stress diminue les risques d'acouphènes.