



Tout sur l'acouphène

L'acouphène est un syndrome peu connu et pourtant répandu dans la société. Au Québec, on estime que plus de 700 000 personnes en souffrent. Dans 10 % des cas, la situation est rapportée comme étant sévère. Vous en êtes atteint ou le soupçonnez ? Prêtez attention à ces quelques lignes, à défaut d'y tendre l'oreille.

QU'EST-CE QU'UN ACOUPHÈNE ?

Les symptômes de l'acouphène sont multiples et leur intensité diffère selon chaque individu. De façon générale, on décrit l'acouphène comme un bourdonnement, un sifflement ou un tintement entendu par la personne qui en est atteinte, de façon continue ou intermittente. L'acouphène n'est généralement pas provoqué par une stimulation sonore extérieure : c'est le corps humain qui « fabrique » le bruit. Il peut s'estomper au bout d'une durée indéterminée, ou encore rester pendant toute la vie.

On classe les types d'acouphènes en deux catégories : les objectifs et les subjectifs. Les acouphènes dits subjectifs sont les plus courants, touchant environ 95 % des personnes atteintes. Leur particularité ? Seuls les individus touchés en perçoivent les bruits. À l'inverse, les acouphènes objectifs peuvent être perçus par une personne extérieure, notamment par le spécialiste de la santé qui ausculte l'oreille du patient au moyen d'un stéthoscope. Ce type d'acouphène n'est rencontré que dans une très faible proportion de cas.

POURQUOI SOUFFRE-T-ON D'ACOUPHÈNE ?

Il est à ce jour bien difficile d'établir avec précision les causes de l'apparition d'un acouphène. Il peut tout autant survenir à la suite d'un spectacle de musique ou pour aucune raison immédiate identifiable.

Les études s'accordent toutefois pour émettre différentes hypothèses. Il peut autant s'agir d'une conséquence due à un problème du système auditif, à des troubles cardio-vasculaires, à une exposition à un bruit qui dépasse la mesure ordinaire, à un traumatisme crânien ou encore à une mauvaise santé globale.

Le plus souvent, des malformations vasculaires, des contractions anormales des muscles de la sphère ORL (oro-rhino-laryngologie) ou des défauts structuraux de l'oreille interne entrent en jeu lorsqu'il s'agit de trouver la cause de cette anomalie.



■ Les acouphènes objectifs peuvent être perçus par un spécialiste de la santé.

Il importe à chaque individu de s'interroger sur ses antécédents en matière de santé et d'habitudes de vie. C'est de cette façon qu'il saura cerner le plus précisément possible la source de son problème.

LES SOLUTIONS

Plusieurs personnes réussissent à camoufler l'acouphène lorsqu'un second bruit ambiant (communément appelé « bruit blanc ») est présent. Cette technique d'assourdissement est notamment employée au moment du coucher, lorsque le silence laisse toute la place au sifflement.

Si la technique peut soulager, elle n'est pourtant pas l'unique solution. Les causes les plus communes d'acouphènes subjectifs, outre leur association à diverses maladies, sont des dysfonctions au niveau de la cochlée, du système nerveux central ou des os crâniens et des subluxations vertébrales cervicales.

Dans ces cas précis, la chiropratique peut être d'une grande aide. D'une part, un ajustement chiropratique corrigera toute subluxation vertébrale pouvant empêcher votre système neuro-musculo-squelettique de fonctionner adéquatement et d'être libre d'interférence. Ensuite, une vérification des articulations temporo-mandibulaires (mâchoire) et des muscles s'y rattachant est essentielle pour traiter une dysfonction quelconque. Le chiropraticien déterminera également s'il

ya débalancement au niveau de vos os crâniens et saura juger si une thérapie est nécessaire ou s'il doit vous diriger vers une ressource intermédiaire.

Bien qu'aléatoire, l'apparition d'un acouphène peut être reliée à de mauvaises habitudes de vie, d'où l'importance de porter un œil attentif sur sa santé pour en prévenir l'apparition ou en contrôler l'intensité. En effet, le manque d'exercice physique, une consommation excessive de caféine, d'alcool, de tabac, de drogues ou de produits épicés représentent des facteurs non négligeables. Une posture inadéquate généralisée peut également engendrer des dysfonctions neuro-musculo-squelettiques et provoquer un acouphène.

Au niveau psychologique, le stress, l'anxiété, la dépression ou encore un comportement compulsif suscitent des réactions biochimiques importantes pouvant participer à la manifestation d'un acouphène.

Aux prises avec un mal qui ne nous quitte pas, il est facile de perdre patience. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé. Vos symptômes atténués, vous pourrez à nouveau dormir sur vos deux oreilles.

Sources :

- Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes (www.rqpa.qc.ca)
- Centre chiropratique Fleury Ouest
- Association des chiropraticiens du Québec