

Les Acouphènes

Par Jean Paul Fournier,
Audioprothésiste





Plan de l'exposé

- **Introduction**
- **Origine des acouphènes**
- **Les traitements**
- **La recherche**
- **Conclusion**

But de l'exposé

- **COMPRENDRE**
- **PRÉVENIR**
- **ESPÉRER**



Qu'est ce qu'un acouphène ?

Définition

**C'est la perception d'un bruit dans une oreille,
ou dans les deux, ou dans la tête,
sans source extérieure.**

*Ce symptôme est due à certaines maladies,
ou à une atteinte de l'oreille.*



Quels bruits ?

- **Sifflement**
- **Bourdonnement**
- **Grésillement, grillon**
- **Cocotte minute**
- **Ligne à haute tension électrique**
- **Cliquetis**
- **Pulsatiles**





Quelques chiffres

L'acouphène, seul à l'entendre, mais pas seul à en entendre :

CHIFFRES INSERM 2014

- **+ 50%** des sondés a déjà **ressenti des acouphènes**,
- **10 à 17%** de la population mondiale présentent des **acouphènes permanents**,
- **Dont 10 à 15%** de cette population souffrant d'**acouphènes difficilement supportables**.

Les cas « célèbres »



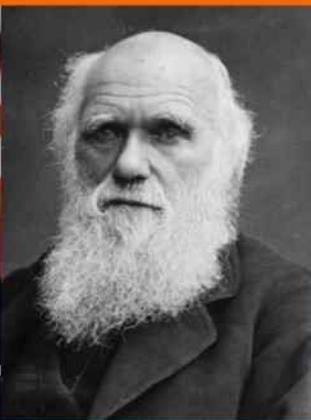
Jean-Jacques Rousseau



Robert Schuman



Ronald Reagan



Charles Darwin



Ludwig Van Beethoven



Vincent Van Gogh



Bill Clinton



Jeanne d'Arc

Les idées reçues

Fatalité génétique

Maladie grave

Médecine impuissante

« Mon père avait des acouphènes, on a jamais pu le soigner »

« C'est mon tour, c'est fichu »

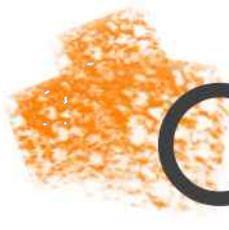
« Les médecins m'ont dit qu'il fallait vivre avec »

« C'est dans ma tête »

« Je vais devenir fou »

« Cela doit être le signe d'une maladie incurable »





Origine des acouphènes

3 grandes catégories de causes plus ou moins associées

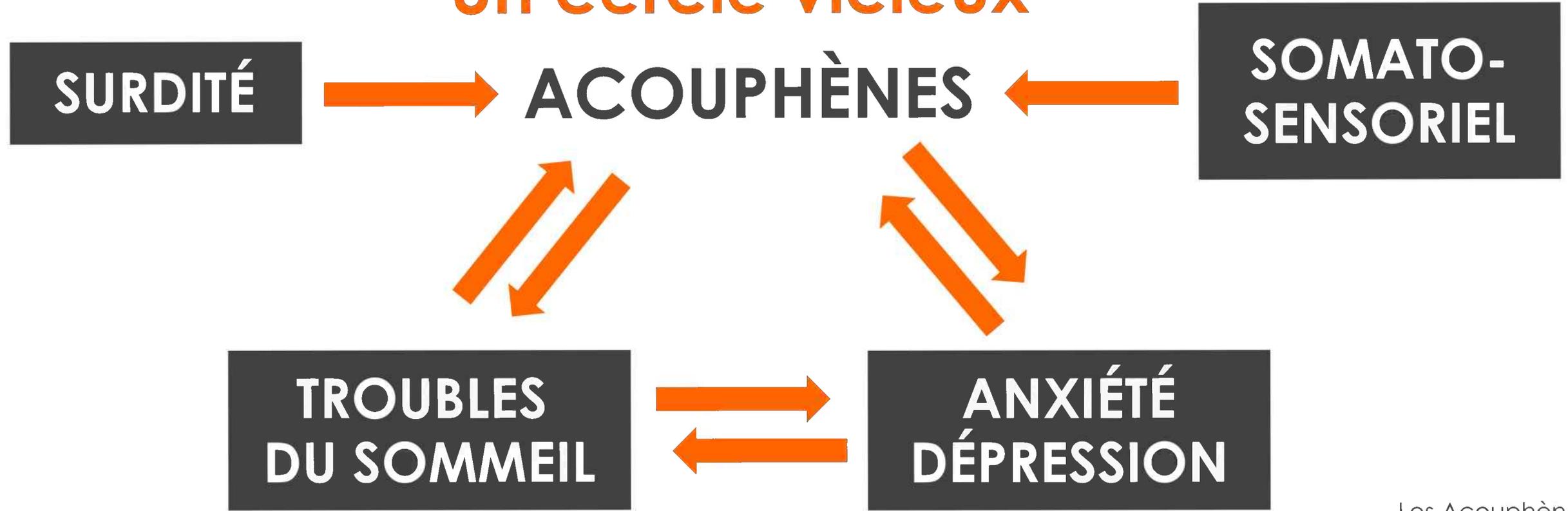
CHIFFRES INSERM 2014

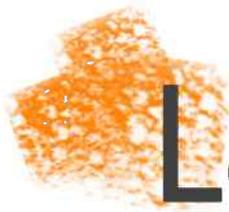
- **90% / AUDITION** : hypo acousie toute cause, même légère
- **5% / SOMATO-SENSORIEL** : tête, cou, dents, vasculaires
- **5% / PSYCHO-SOMMEIL** : anxiété, dépression



L'acouphène : un symptôme multifactoriel

Un cercle vicieux





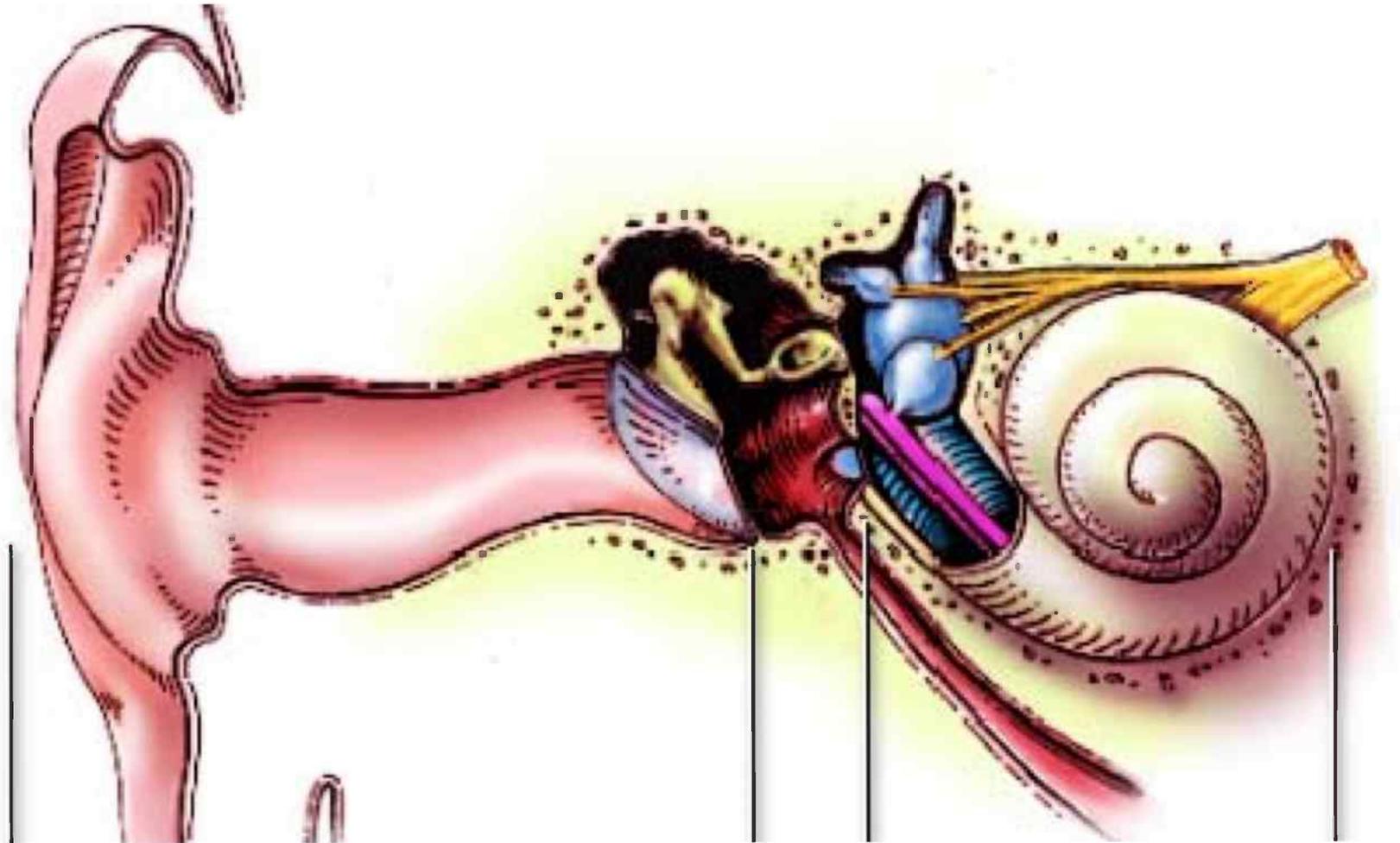
Les causes auditives

- **Présentes dans 90%** des cas
- **Toute intensité** => de la perte légère après exposition aux bruits, à la surdité profonde.
- **Tout type de surdité** => otites, otospongiose, presbyacousie....
- **Atteinte du nerf auditif** => Neurinome de l'acoustique

C'est la surdité qui est à l'origine de l'acouphène et non pas l'inverse.

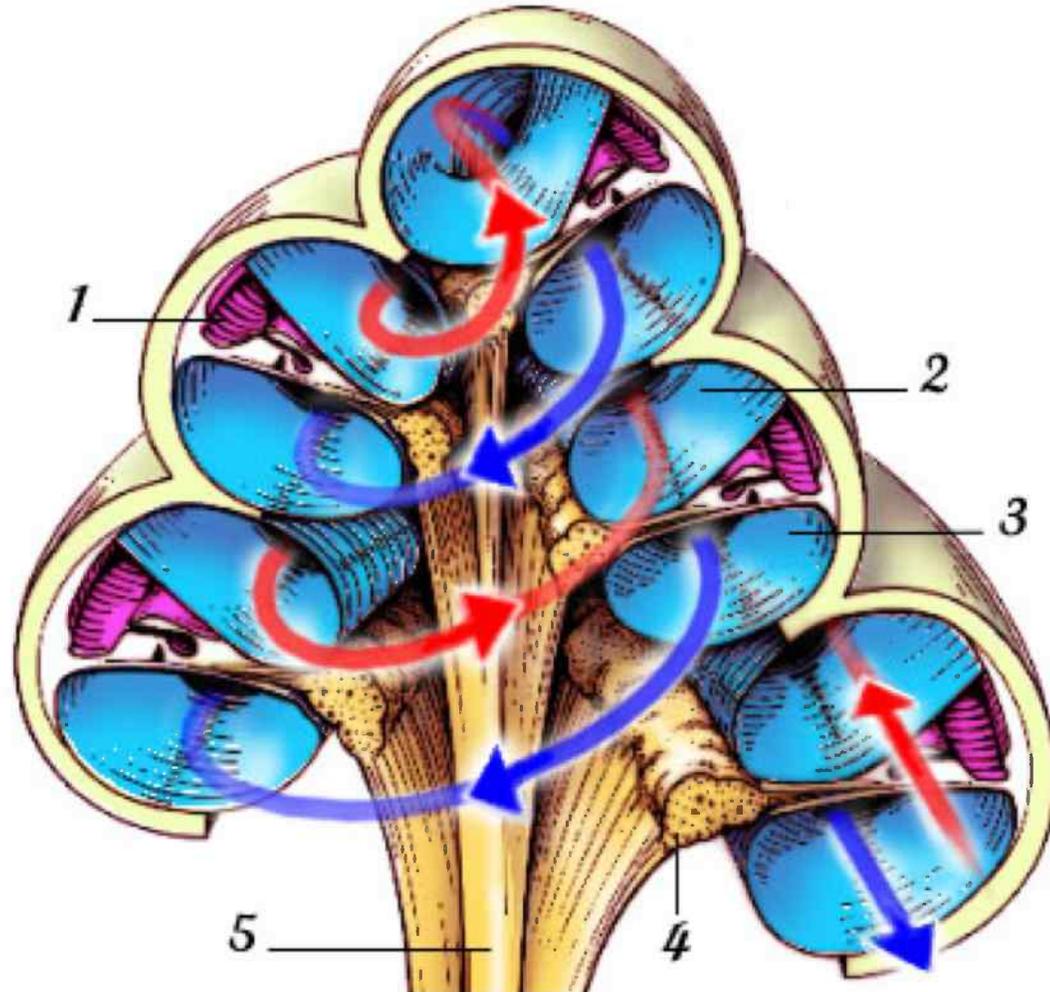
Rappel sur le fonctionnement de l'oreille

Coupe de l'oreille



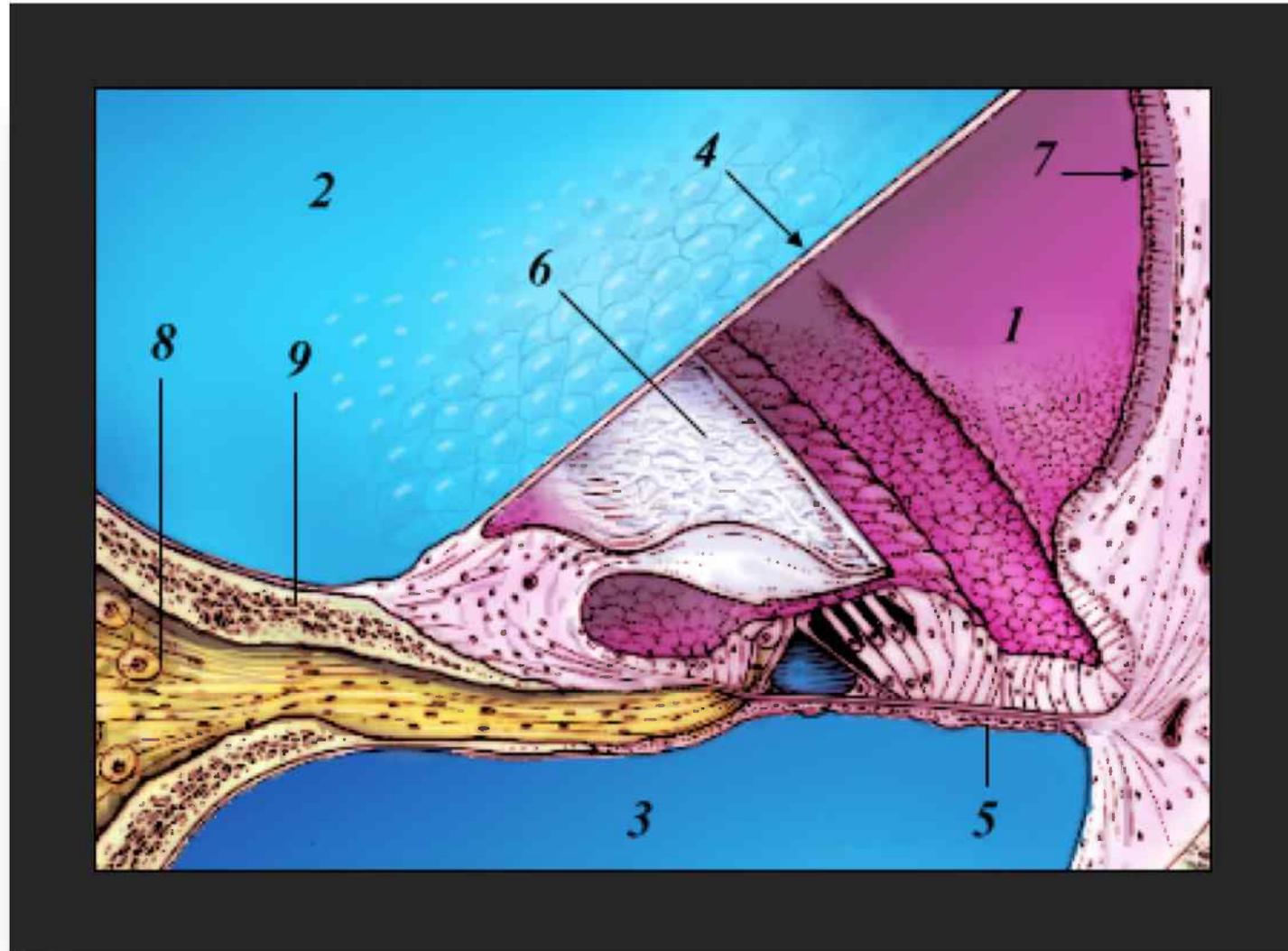
Rappel sur le fonctionnement de l'oreille

La cochlée



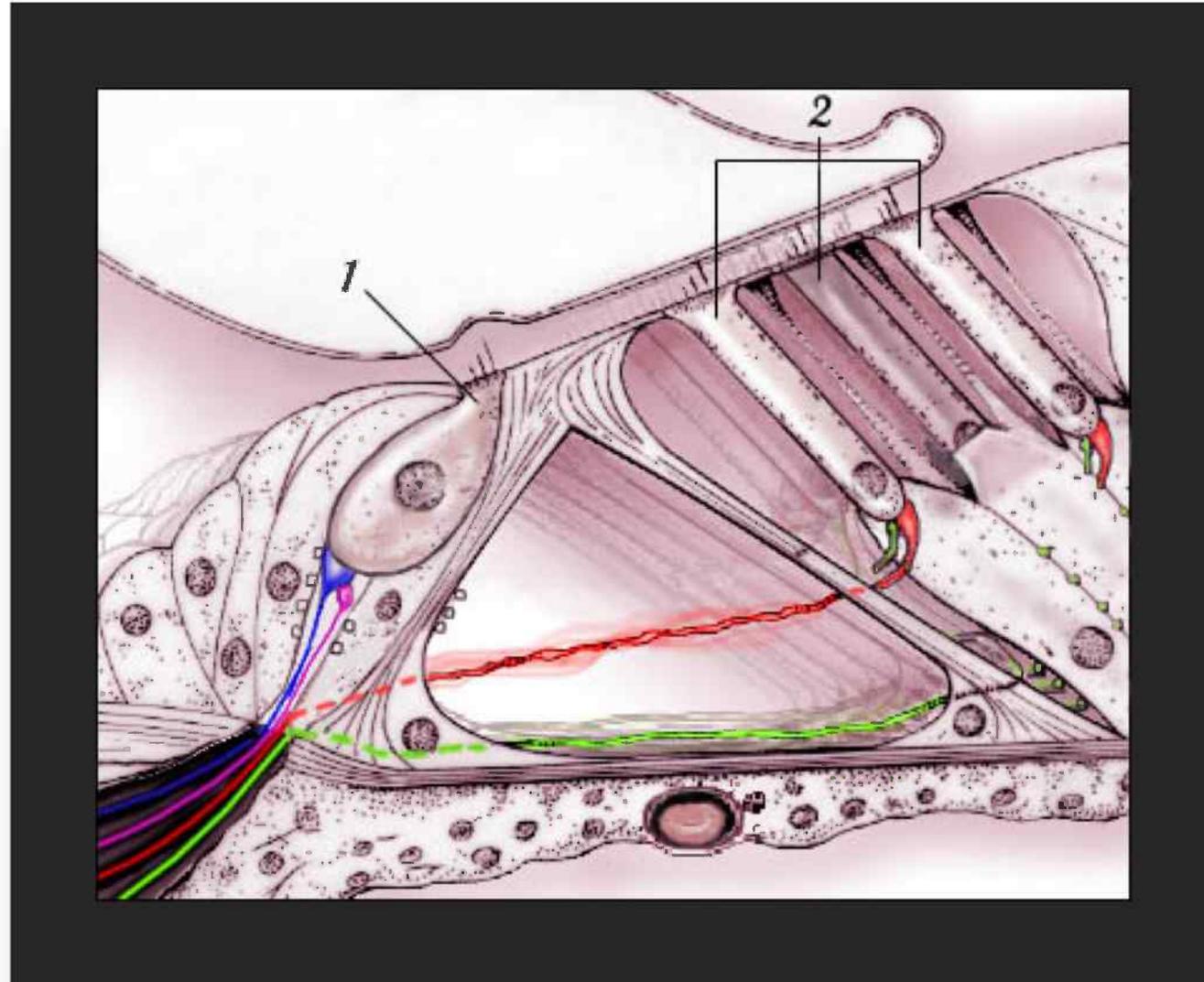
Rappel sur le fonctionnement de l'oreille

L'organe de Corti



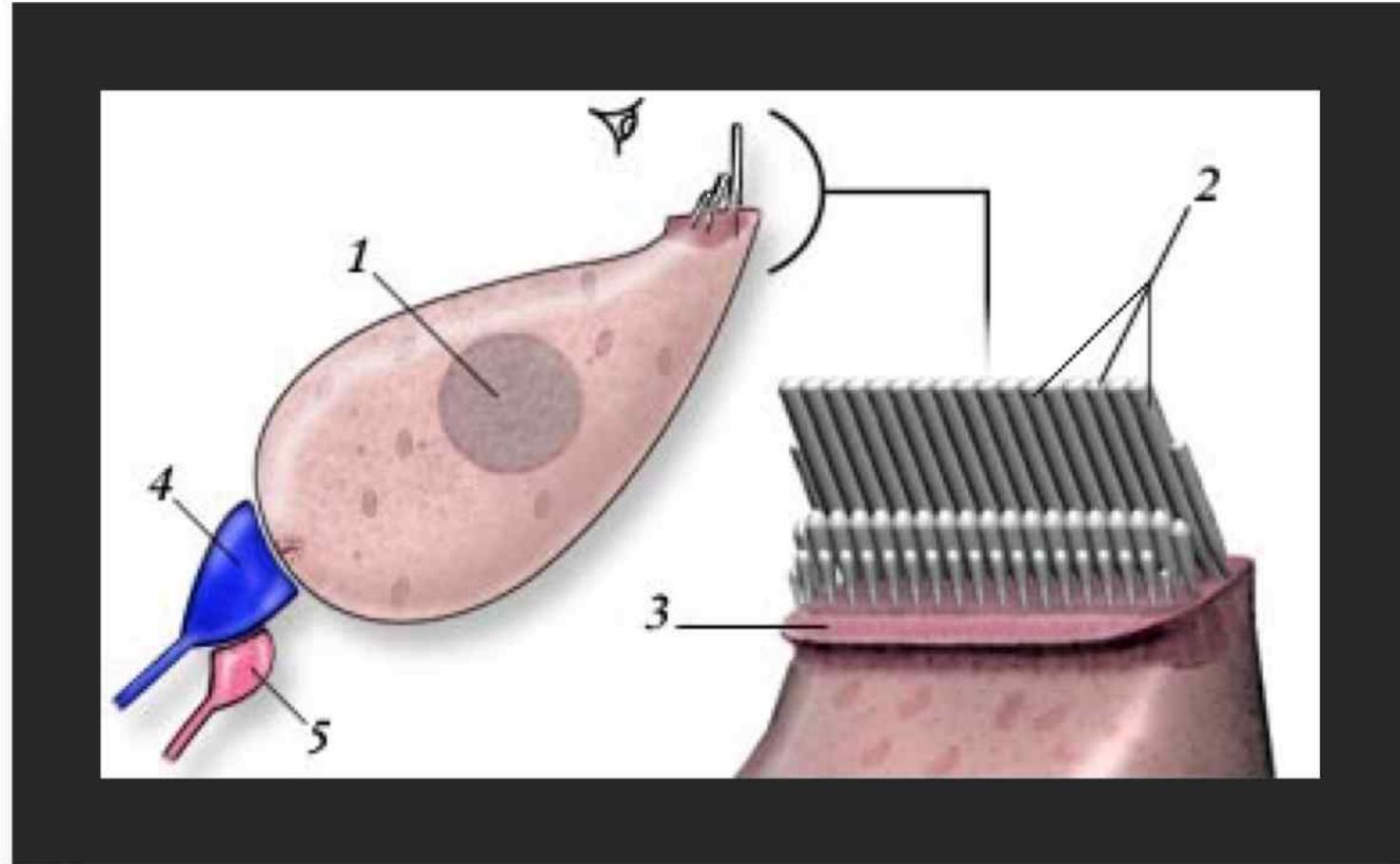
Rappel sur le fonctionnement de l'oreille

La membrane basilaire



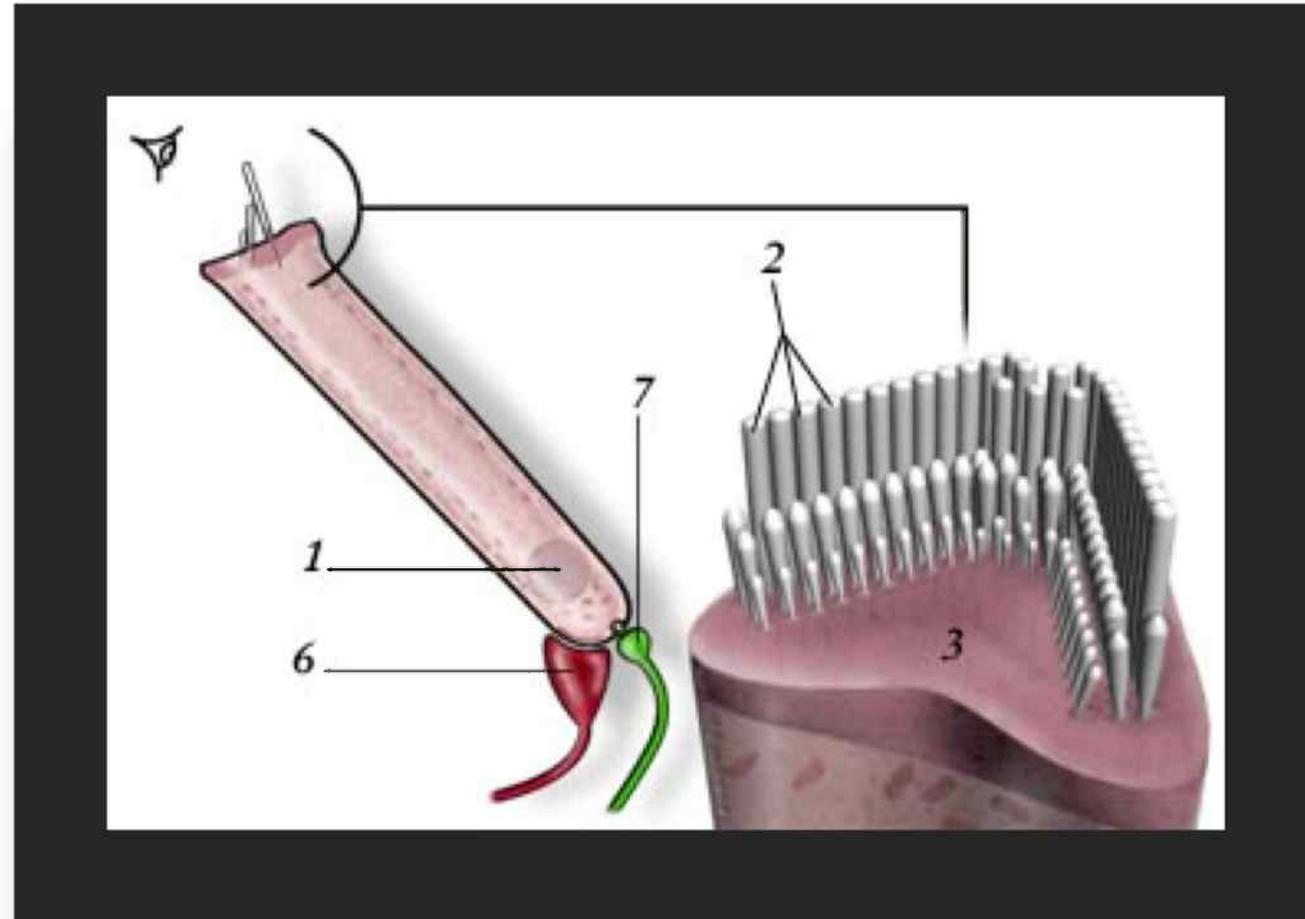
Rappel sur le fonctionnement de l'oreille

Cellule Ciliée Interne



Rappel sur le fonctionnement de l'oreille

Cellule ciliée externe



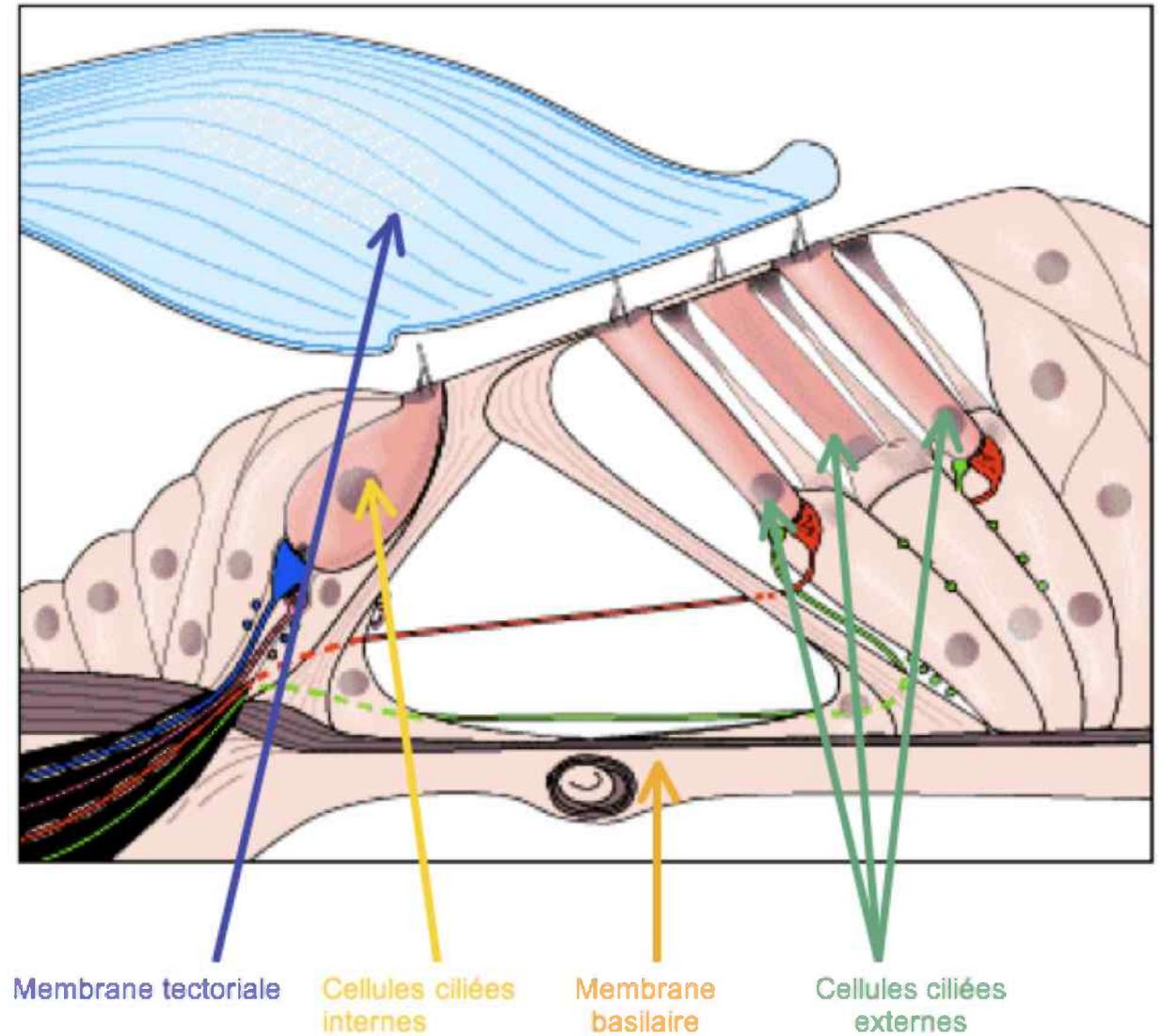
L'audition active

Le feed back

« Des muscles dans la cochlée »...

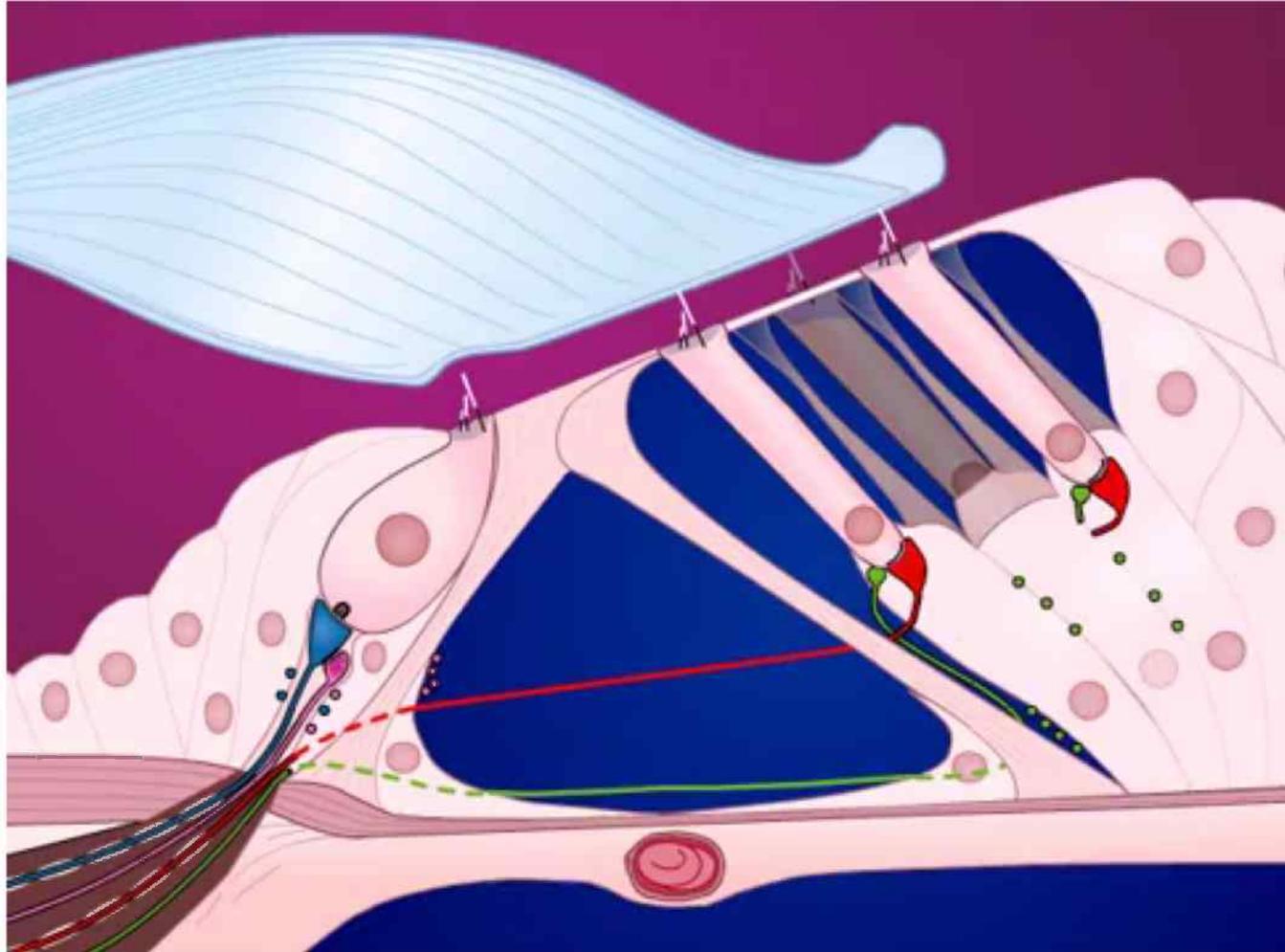
Le cerveau joue un rôle primordial dans la perception auditive :

- activation
- amplification
- inhibition

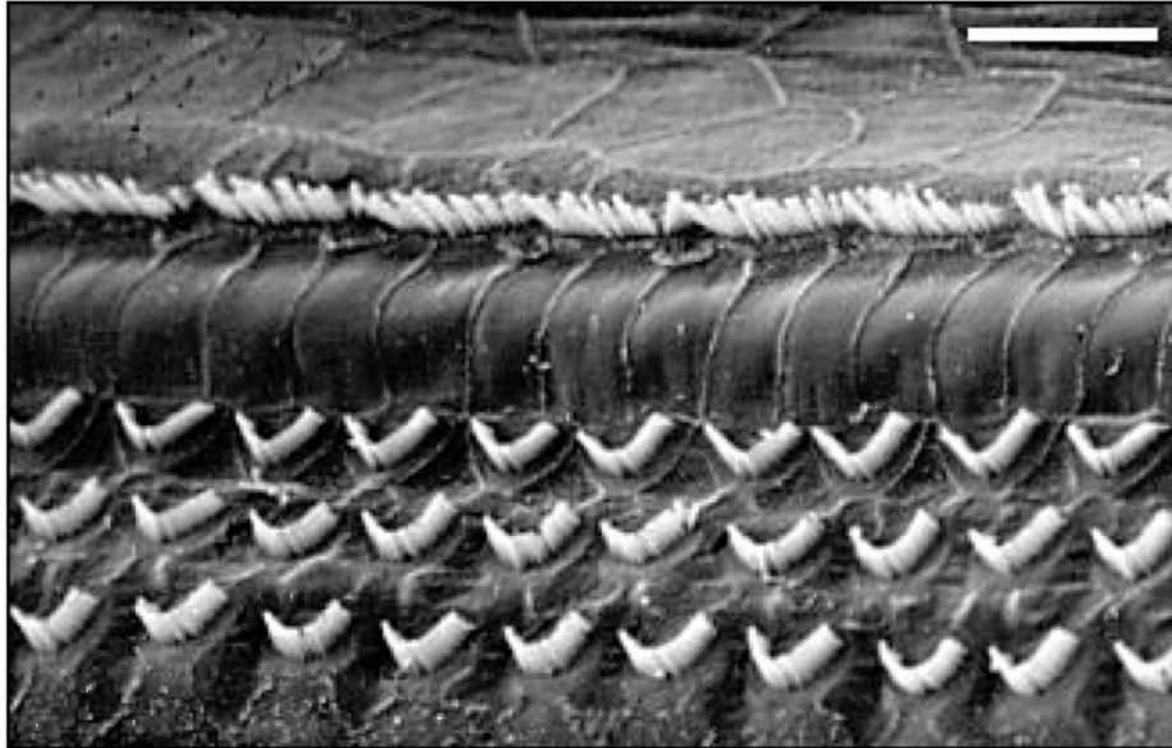




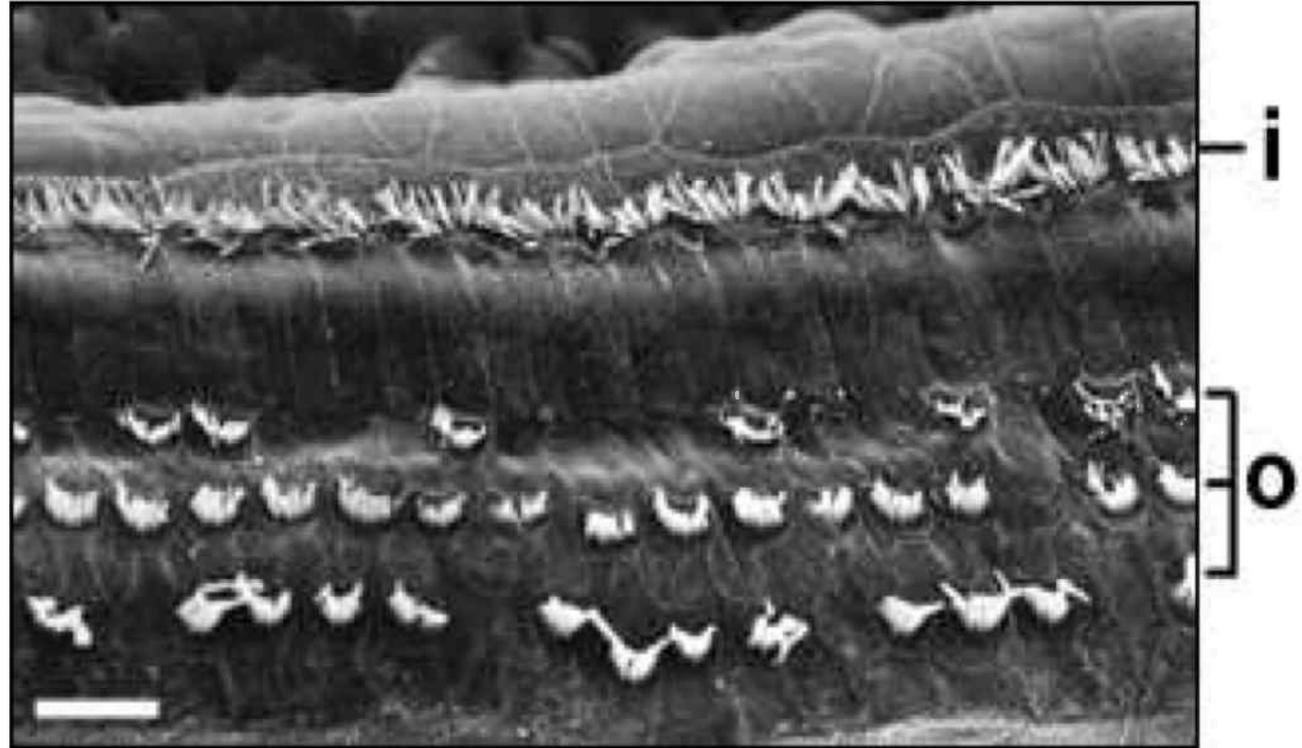
L'audition active



Rappel sur le fonctionnement de l'oreille



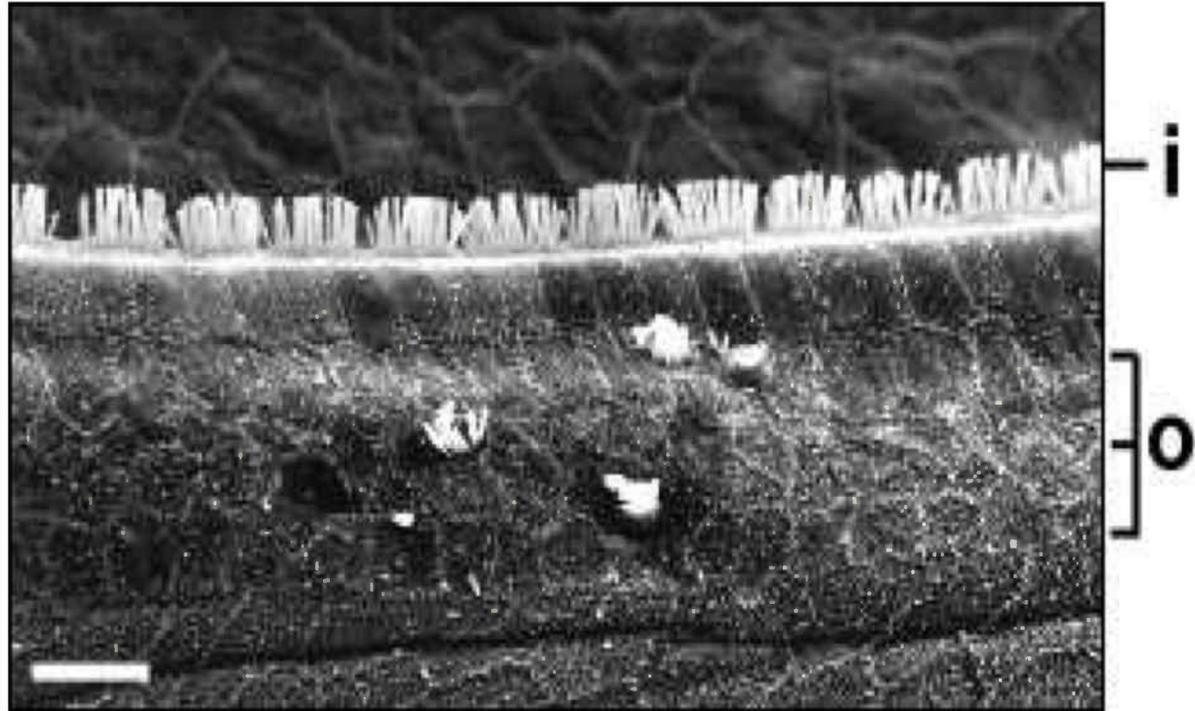
Cellules ciliées intactes



Cellules ciliées lésées

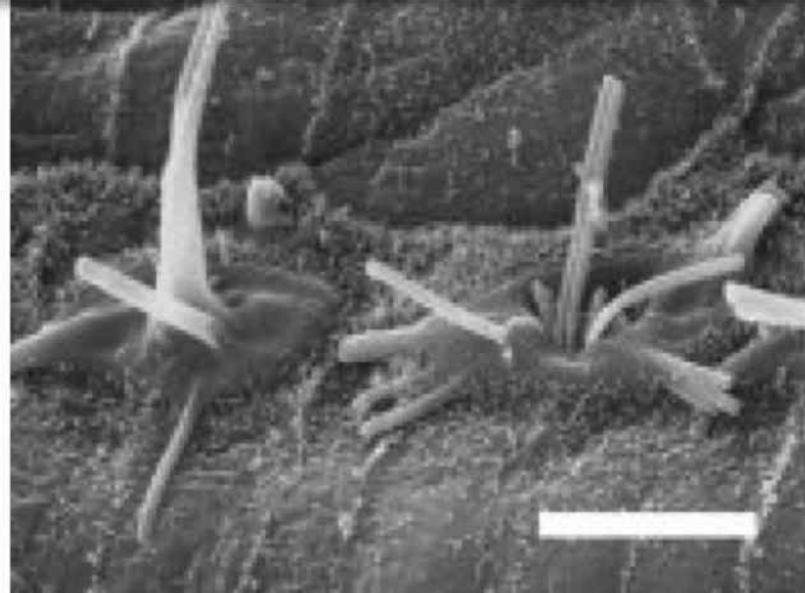
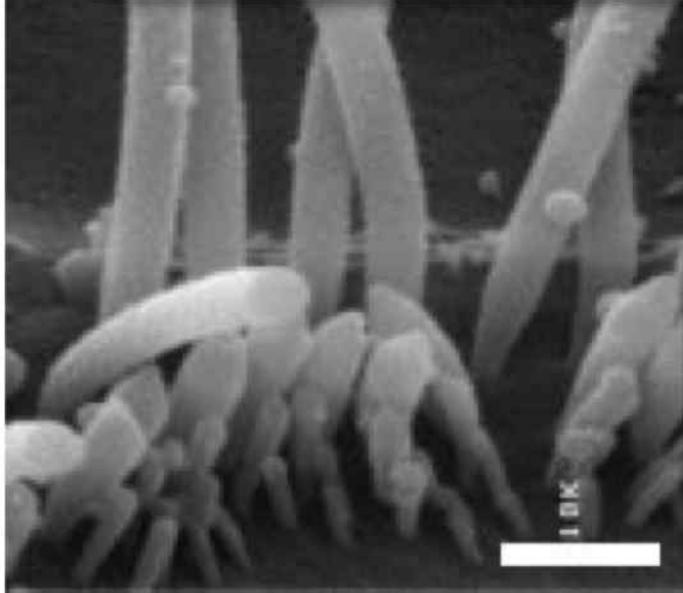
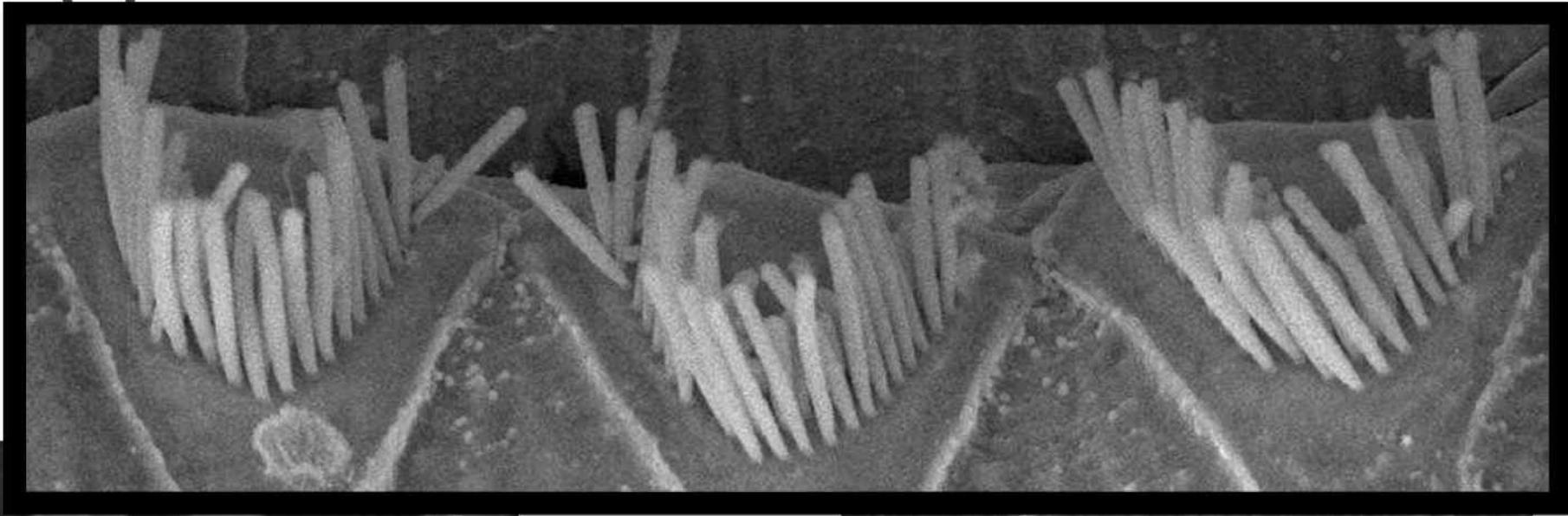
Rappel sur le fonctionnement de l'oreille

Cellules ciliées
détruites par
traumatisme
sonore

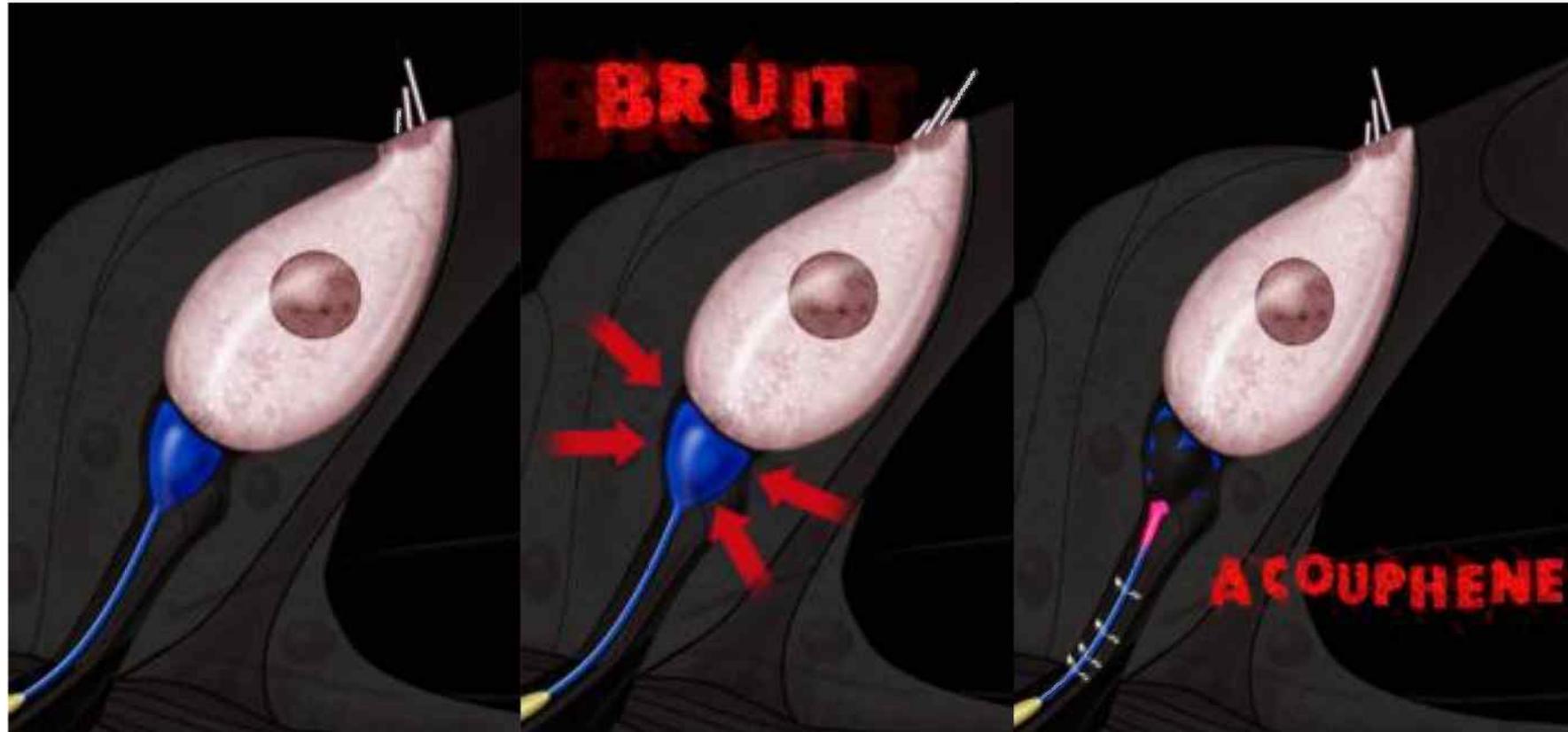




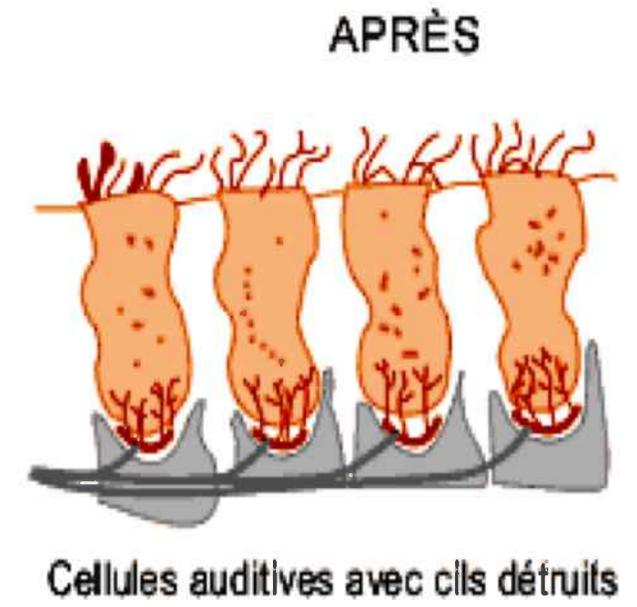
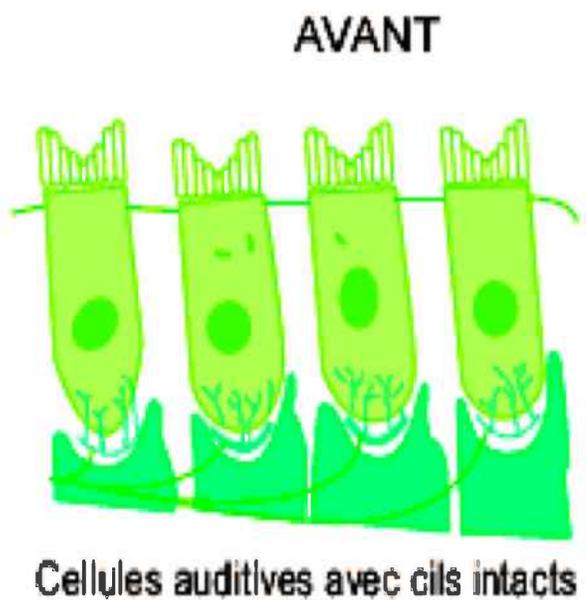
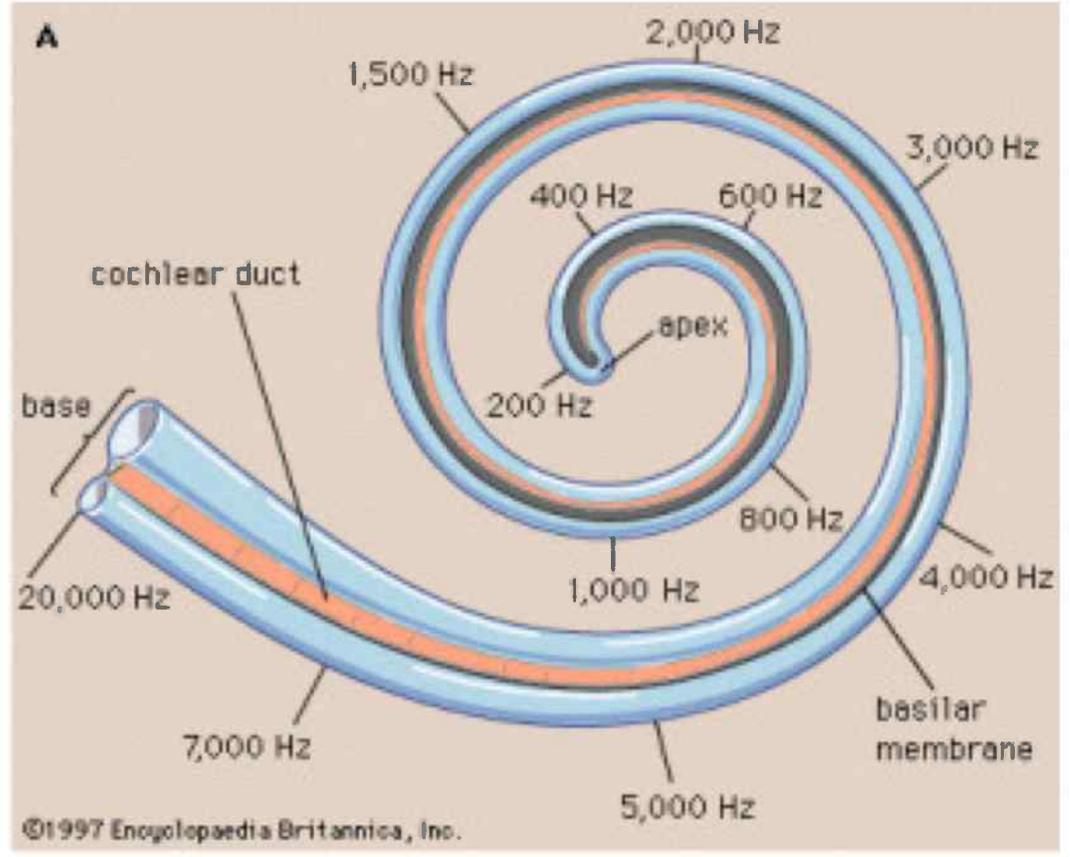
Rappel sur le fonctionnement de l'oreille



Rappel sur le fonctionnement de l'oreille



Recomposition des liaisons entre les cellules de l'oreille interne et le cerveau



La plasticité neuronale inverse

« Les acouphènes pourraient être une conséquence des remaniements centraux qui se mettent en place après une perte auditive.

Nos travaux suggèrent qu'une stimulation acoustique appliquée rapidement après un traumatisme auditif réduit la perte auditive.

La stimulation acoustique des régions fréquentielles affectées par une perte auditive ouvre des perspectives thérapeutiques prometteuses.»





Les causes auditives

**Les acouphènes sont la résultante d'un «conflit»
entre l'oreille et le cerveau**

- **NE PAS ATTENDRE QUE LE CONFLIT S'INSTALLE**
- **APAISER CE CONFLIT EN ADRESSANT AU CERVEAU UN MESSAGE SONORE
LE PLUS INTACT POSSIBLE**

Les causes somato-sensorielles

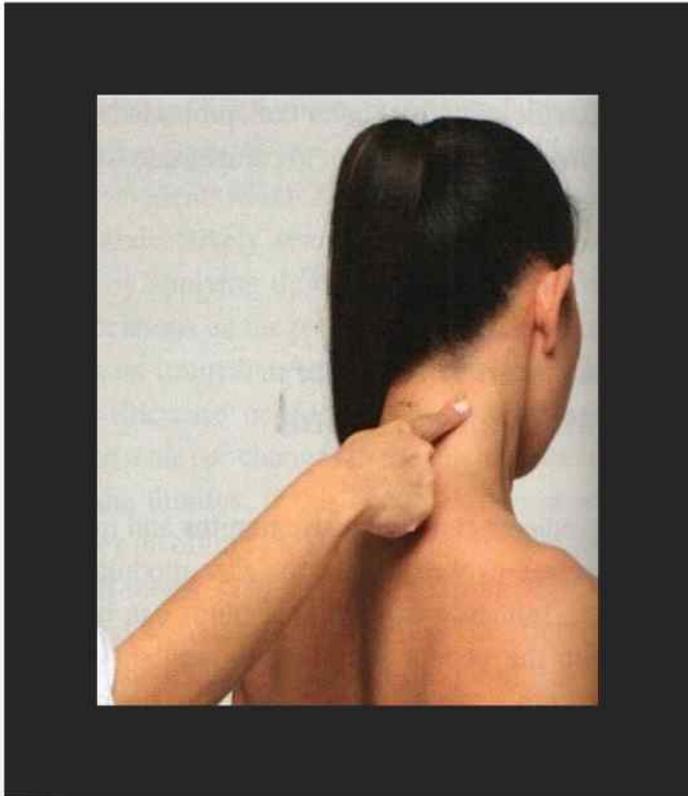
Les acouphènes provoqués ou modulés par:

- **des mouvements du cou, de la mâchoire, des yeux**
- **Problèmes hypertension**
- **Problèmes hormonaux**
- **Déséquilibre sanguin > cholestérol**
- **Médicaments ototoxiques > Drogue**

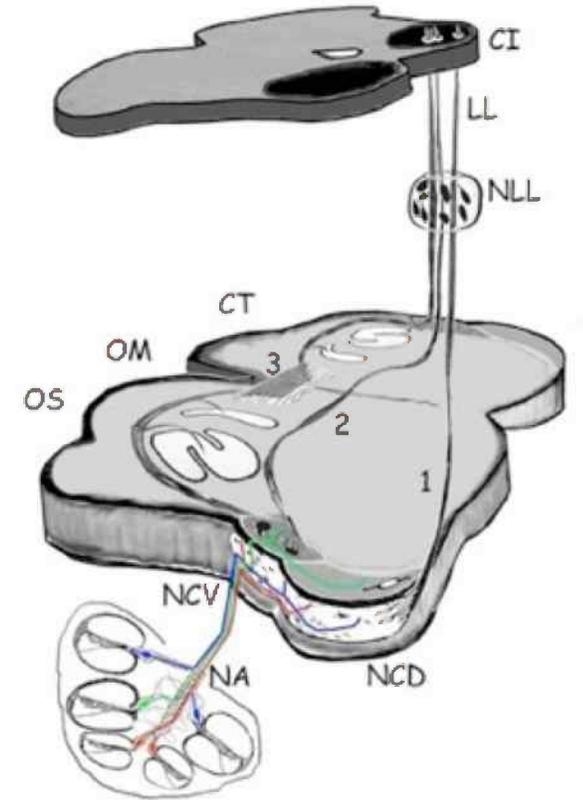


Les points gachettes Myofasciaux (PGM)

La pression sur ces points peuvent engendrer des acouphènes



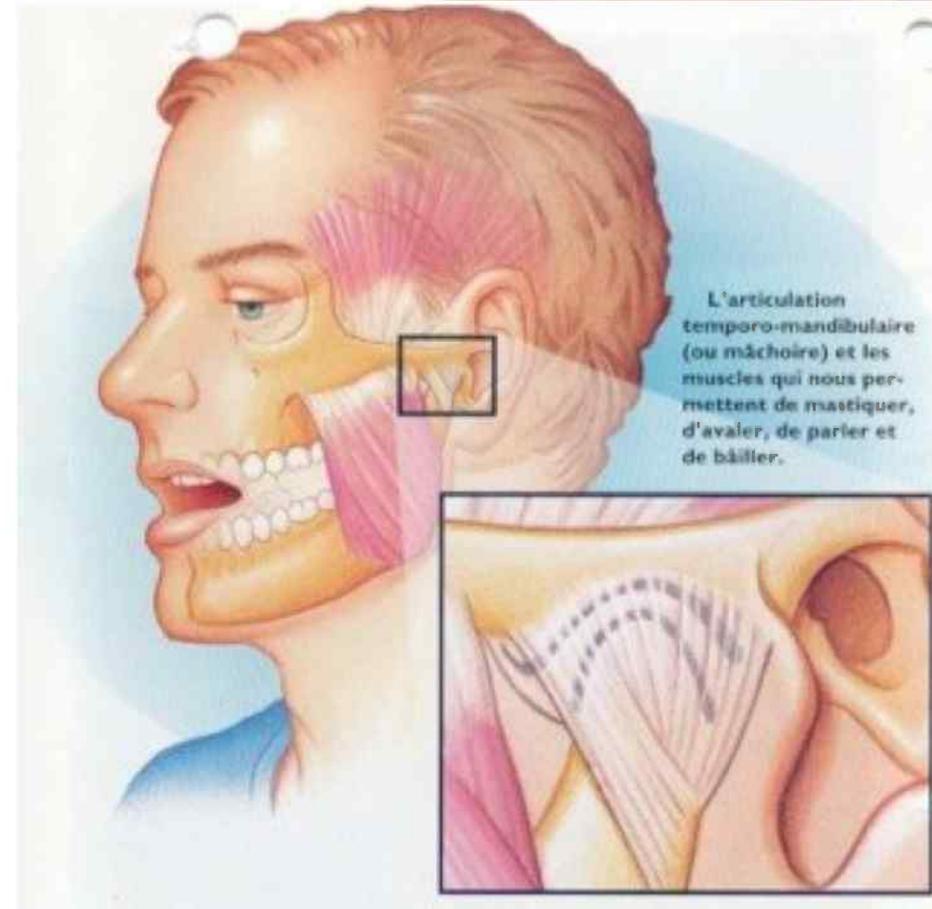
- Points douloureux spontanés (actifs) ou le devenant à la pression (latents)
- Connexions nerveuses entre le système de la sensibilité du cou et de la tête et les noyaux cochléaires du tronc cérébral



Dysfonctions cranio-mandibulaires

Qu'est-ce qu'une DCM ?

- douleurs-tensions muscle masticateurs
 - limitation des mouvements de la mâchoire
 - bruits : craquements, crépitations
- ❑ Prévalence des acouphènes chez les DCM :
- > environ 30 %
- ❑ Intérêt d'un examen par un dentiste spécialisé :
occlusodontiste formé aux acouphènes





Les causes psychologiques

Les causes psychologiques sont rarement « premières ». On trouve le plus souvent une cause somato-sensorielle et un événement troublant l'équilibre psychologique sera déclenchant de l'acouphène.

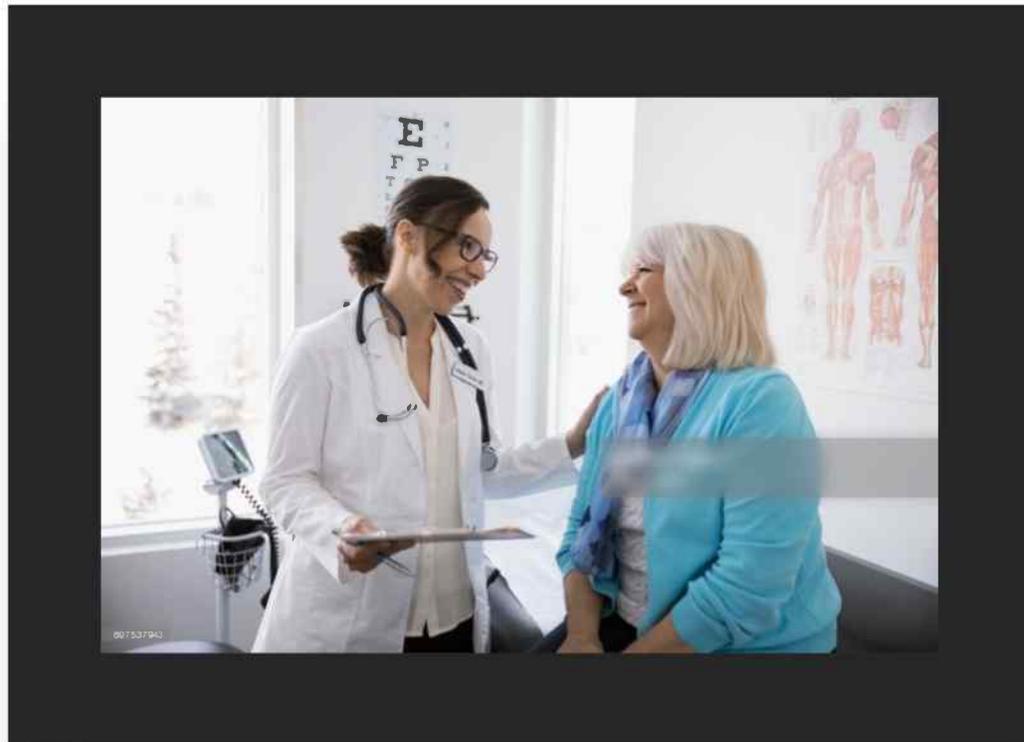
- un acouphène peut survenir après un événement stressant
- un acouphène peut provoquer un syndrome anxiodépressif

Le sommeil



Les troubles du sommeil semblent aggraver la mauvaise tolérance des acouphènes et vice versa.

Solutions et traitements



LA PREMIÈRE CONSULTATION

- * **Assurer le diagnostic** → **Bilan Médical**
- Analyse sanguine
- Audiologie
- Radiologie
- Consultation psychologique



Solutions et traitements

* Recueillir la demande

- **Questionnaire avant la consultation**

- origine
- intensité
- parcours médical

- **Raconter son bruit**

- **Faire connaître son mal**

- **Libérer la parole**

- **Rompres le silence**

- **Évaluer la gêne**

- limitation de la relation sociale
- tension psychologique
- anxiété, dépression
- sommeil



Solutions et traitements

* Expliquer et informer

- Décrire les origines et le mécanisme de l'acouphène
- L'habituation
- Rassurer sur les conséquences
- Réponse aux craintes
- Donner des conseils
- Participer à des réunions d'informations



Solutions et traitements

* Établir un projet thérapeutique

• En accord avec les professionnels de santé

Proposer une solution thérapeutique.

Près d'un patient sur deux tire bénéfice des explications.

• **88% / de satisfaction immédiate**

• **12% / amélioration de l'acouphène à 6 semaines**

Résultat au questionnaire de la Thèse du Pr FRACHET et Laurence Goulard - 2016



Les 4 acouphènes urgent

SURDITÉ BRUSQUE

POST TRAUMA SONORE

ACOUPHÈNE PULSATIL BRUTAL

SUR TERRAIN « FRAGILE » RISQUE SUICIDAIRE

Les thérapies sonores

OBJECTIFS

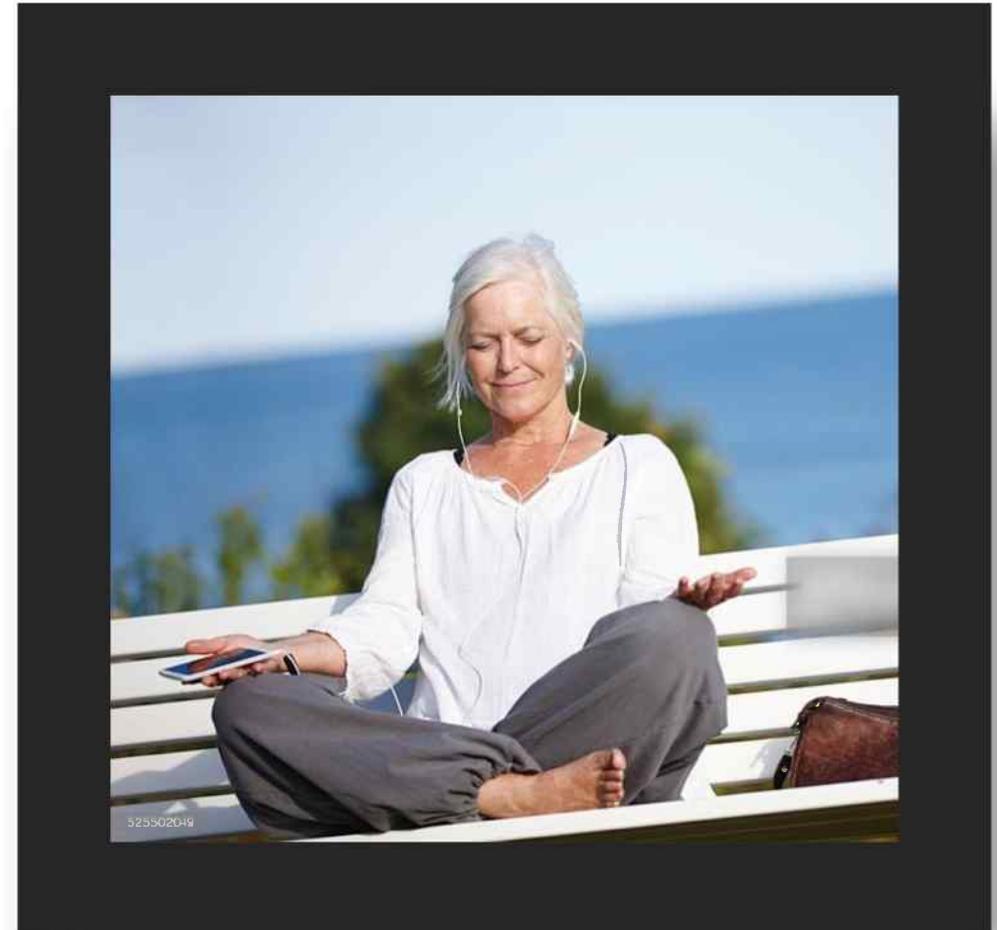
- **Réduire l'émergence de l'acouphène**
 - Méthode TRT : Tinnitus retraining therapy, Dr. Pawel Jastreboff
 - Fond sonore
- **Apaiser le conflit oreille cerveau** en délivrant à nouveau les sons « oubliés »



Les thérapies sonores

LES MOYENS

- **Conselling**
- **Amplificateurs programmables**
- **Logiciels et applications smartphones**

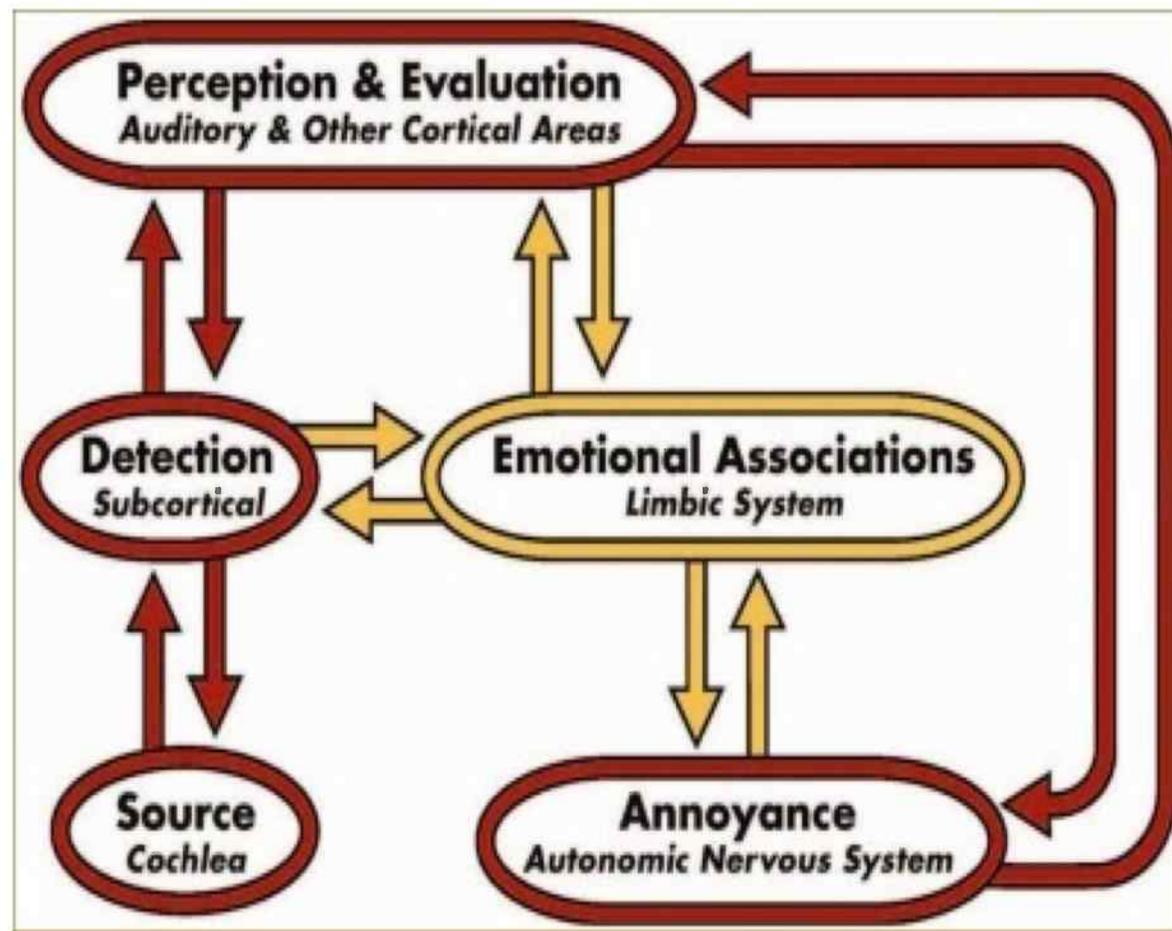


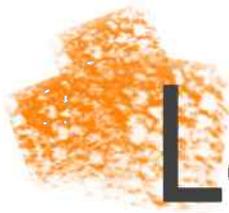


La T.R.T (Tinnitus Retraining Therapie) de Jastroboff

Principe du modèle de la TRT

- La cochlée n'est pas le plus important dans le mécanisme de l'acouphène.
- L'acouphène est différent de l'hypoacousie.
- Des millions de neurones peuvent produire une activité électrique audible = acouphène.
- Le but de la thérapie: **HABITUATION À LA RÉACTION**





Les thérapies sonores

L'AIDE AUDITIVE

- **RAPPEL : 90%** des acouphènes sont liés à une déficience auditive

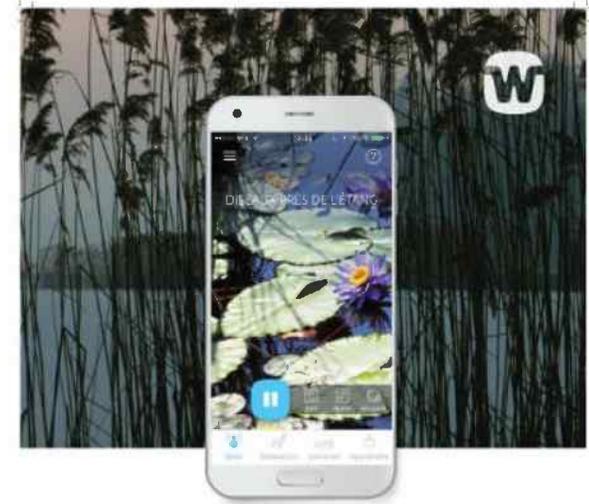
Les aides auditives:

- amplifie le monde sonore et fait office de masque
- oblige l'oreille à faire travailler des zones cochléaires abimées et aussi « rassurer le cerveau ».

80% des patients souffrant d'acouphène et d'une perte auditive voit leurs acouphènes s'apaiser avec le port des aides auditives

La Thérapie ZEN de Widex

- L'accompagnement
- L'amplification des sons très faibles
- Générateur de bruits large bande ou filtré
- Le masquage avec des sons fractales
- La relaxation





Les médicaments et compléments

- **Ex: Le CIMIZEN**

Dispositif **DOUBLE ACTION**

JOUR : confort auditif / **NUIT** : sommeil réparateur



Cimicifuga
40 mg*

Magnésium
90 mg*

Vitamines B**
18.5 mg*

Ginkgo-Biloba
115 mg*

L-Théanine
50 mg*

**mg/gélule*
*** vitamine B3 (16mg), vitamine B6 (1,4mg),
vitamine B1(1,1mg), vitamine 12 (2,5µg)*



L-Tryptophane
40 mg*

Magnésium
90 mg*

Mélatonine
1 mg*

Ginkgo-Biloba
115 mg*

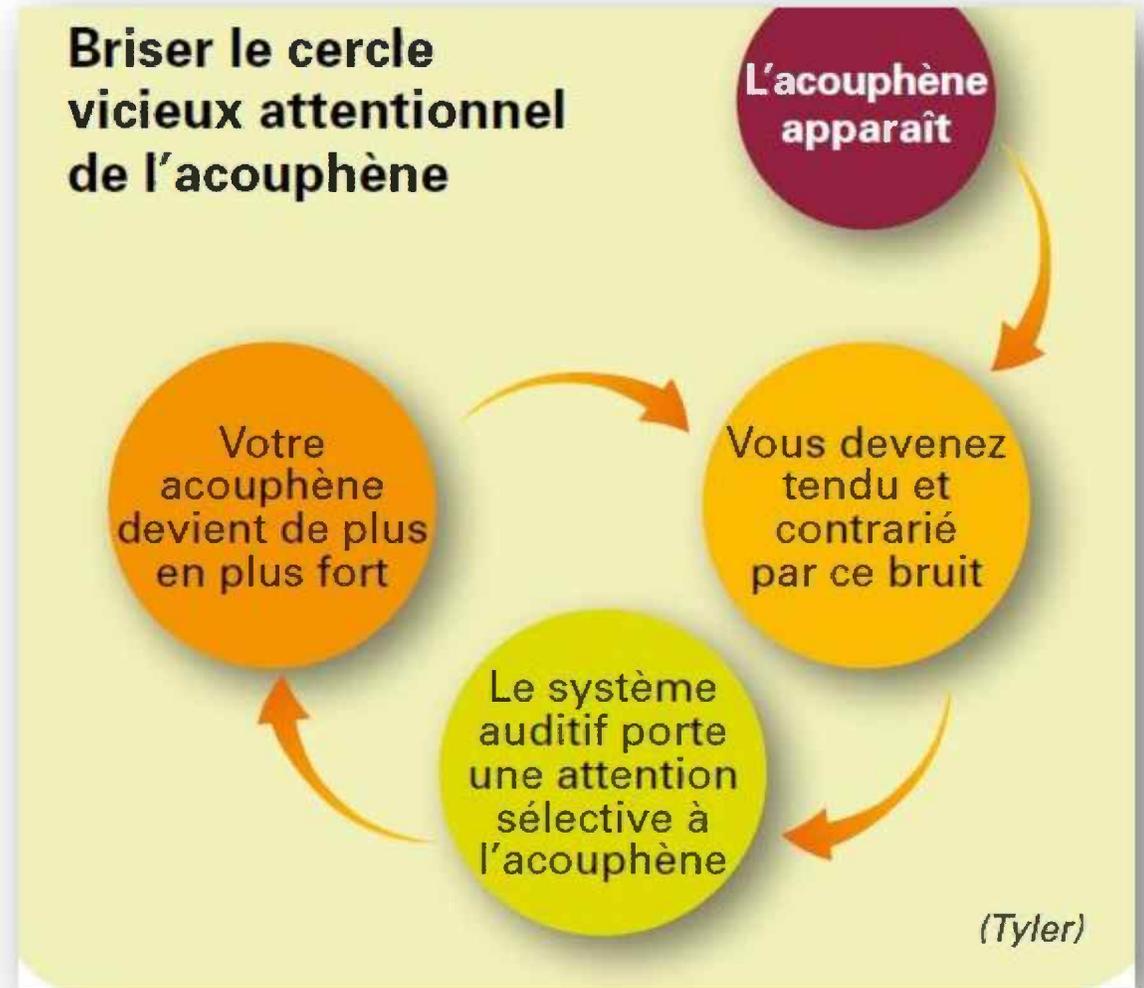
Zinc
10 mg*

**mg/gélule*

Prise en charge en psychothérapie

Parler de sa douleur

- Thérapies psycho-comportementales
- Gestion du stress et de la dépression
- Hypnoses



La sophrologie

Apprendre à maîtriser
ses gestes et ses
émotions

Acouphènes & sophrologie



Programme de 6 séances
d'entraînement pour apprendre
à mieux gérer les acouphènes et
améliorer son confort de vie

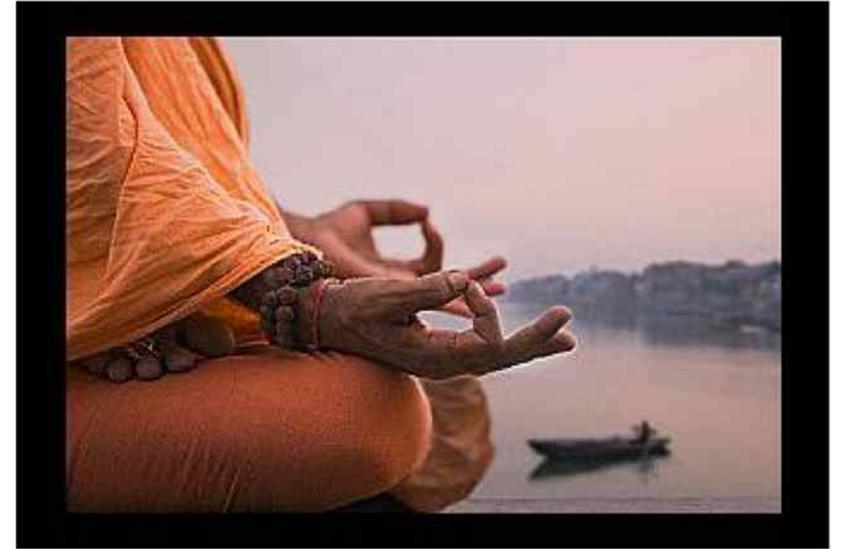
« La sophrologie permet de mettre à distance les bruits parasites, à diminuer le stress et l'anxiété liés aux bruits mais aussi à modifier la perception de la douleur ».

Catherine Aliotta, Directrice de l'Institut de formation à la sophrologie.

Le yoga et les acouphènes

La recherche d'un équilibre

L'effet thérapeutique de la méditation



« Sur le plan strictement physique, le yoga entraînera une baisse de votre pression artérielle et du rythme du pouls et pourra participer à la disparition des acouphènes qui en découlent, ne serait-ce que par le bien-être qu'il instillera peu à peu en vous.

Sur le plan psychique, il augmentera votre joie de vivre en vous permettant de relativiser les difficultés de votre vie et en vous harmonisant intérieurement.»

L'Acupuncture

Acouphènes et acupuncture : une tradition chinoise

Pour les acupuncteurs, les troubles acouphéniques ont souvent pour origine :

- **un blocage des émotions qui empêchent l'énergie de circuler dans le corps**
- **un traumatisme du rachis cervical qui interrompt le transport d'information 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.





Le point sur la recherche

- Les thérapies électriques
- Les implants cochléaires
- Stimulations par électrodes extra cochléaires
- Des injections de médicament, directement au plus près de l'oreille interne : l'anti-glutamate
- "le neuro feedback", une rééducation cérébrale





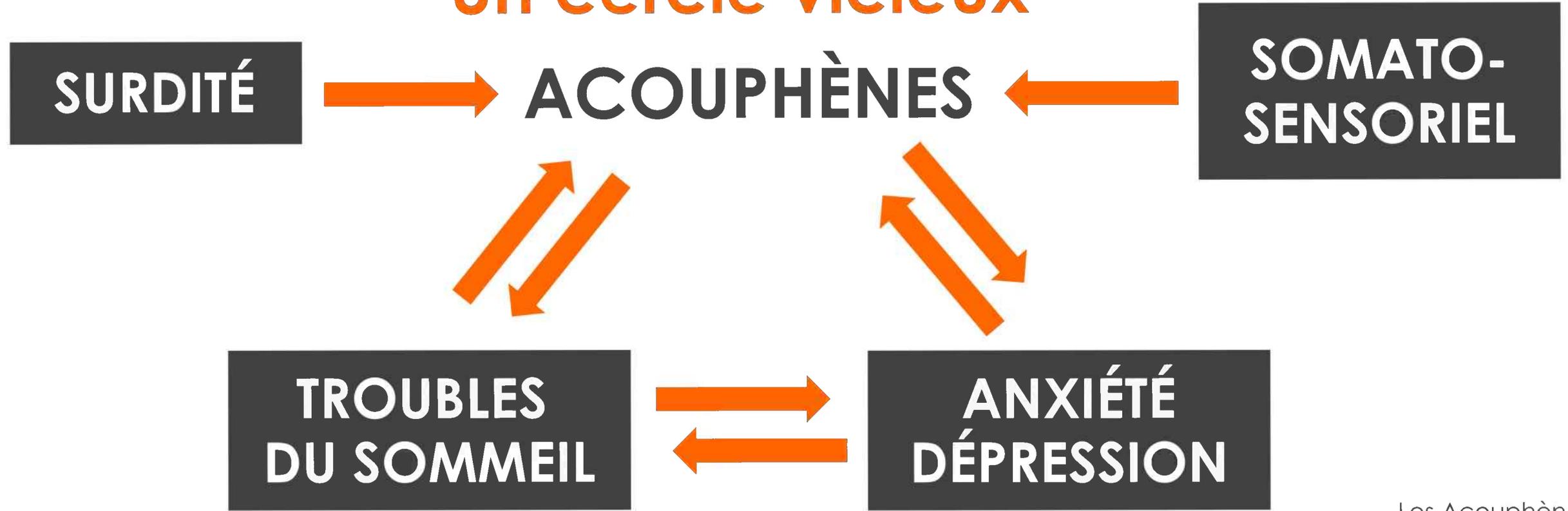
Interview du Docteur Londero



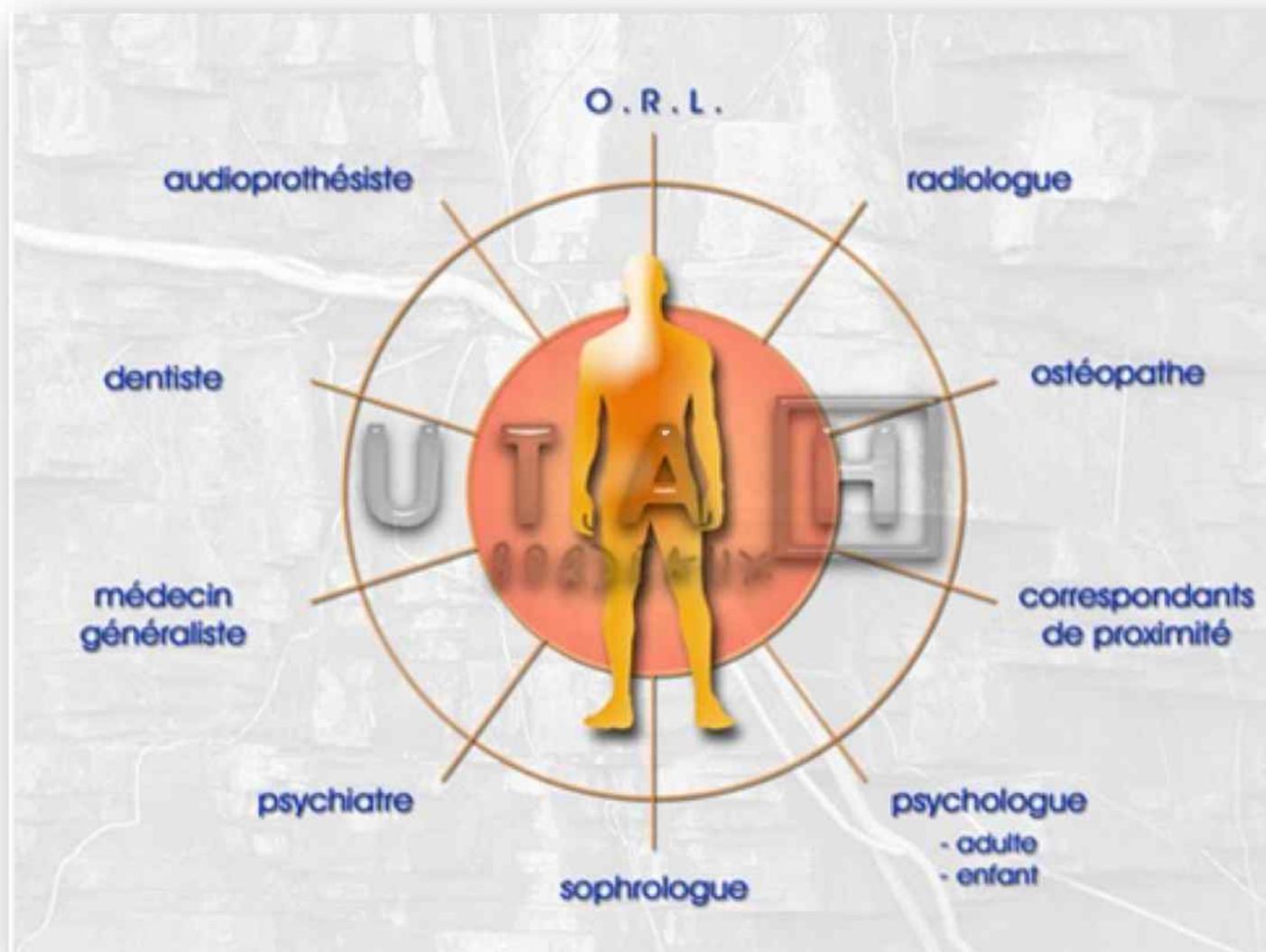


L'acouphène : un symptôme multifactoriel

Un cercle vicieux



Une écoute pluridisciplinaire





Les conseils de Michel CIMES

pour ceux qui souffrent d'acouphènes



- Les bruits d'intensité normale ne sont pas dangereux mais se protéger des bruits forts,
- Eviter le silence absolu ou la surprotection (bouchons à n'utiliser que si bruit intense),
- Enrichissement de l'environnement sonore par des bruits dits « blancs » ou neutres : musique douce, bruit de la nature... au moyen d'applications sur smartphone (tinnitus), de CD...,
- Gestion du stress et relaxation : sophrologie, yoga, hypnose...,
- Activité sportive régulière (effet anxiolytique, antidépresseur et bénéfique sur le sommeil),
- Limiter les excitants : café, thé, alcool, tabac,
- Conseils d'hygiène de sommeil,
- Compter sur l'effet positif d'une prothèse auditive en cas de surdité.

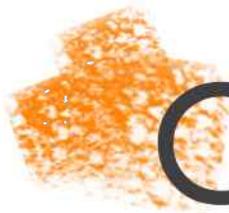


Les conseils de Michel CIMES

pour ceux qui souffrent d'acouphènes



- **Se protéger des bruits forts,**
- **Tester son audition régulièrement et agir en cas de surdité, même légère,**
- **Faire contrôler sa tension,**
- **Pratiquer une activité sportive,**
- **limiter les excitants : café, thé, alcool, tabac,**
- **Une alimentation sans trop de graisses, ni sel,**
- **Avoir une bonne hygiène de sommeil.**



Conclusion

« Ce sont les dieux qui vous parlent »

- Prévenir leur apparition
- Consulter les bons spécialistes
- Ne pas se résigner, des solutions efficaces existent
- Apprendre à vivre avec sans angoisse

Merci pour votre attention

Les Acouphènes
Jean Paul FOURNIER



