

Comprendre et prévenir les acouphènes - Fiche conseil

Les acouphènes représentent un symptôme relativement fréquent dans la population. Bien qu'ils soient couramment associés à une perte d'audition, ils ne sont que rarement provoqués par une lésion ou une maladie sous-jacente. Il est possible que les acouphènes disparaissent spontanément après un délai variable. Dans le cas contraire, il existe plusieurs types de prise en charge pouvant aider à bien vivre avec ses acouphènes. **Les mesures suivantes peuvent contribuer à réduire vos acouphènes.**

Préserver vos oreilles du bruit

- Évitez de vous exposer à des bruits trop forts et prolongés. Lorsque le bruit dépasse 85 décibels (équivalent au bruit d'une tondeuse), il existe un danger pour l'oreille.
- En cas d'utilisation d'écouteurs (musique, téléphone portable, etc.) :
 - réglez le volume à la moitié du maximum possible,
 - n'essayez pas de couvrir les bruits extérieurs avec de la musique,
 - utilisez un casque homologué ou les écouteurs fournis avec le baladeur (ils ne dépassent pas les 100 décibels),
 - limitez la durée d'écoute.
- Lors de concerts ou en discothèque :
 - éloignez-vous des enceintes et portez des bouchons d'oreille,
 - faites des pauses (30 minutes toutes les deux heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes),
 - évitez particulièrement dans ce contexte l'abus d'alcool, qui peut altérer la perception auditive.
- Dans un contexte professionnel bruyant :
 - portez des protections adaptées (bouchons d'oreilles, casque).
 - équipez-vous dans un endroit calme.

Pour mieux vivre au quotidien, appliquez ces quelques conseils.

- **Limitez l'alcool**, qui dilate les vaisseaux de la tête.
- **Arrêtez le tabac**, car la nicotine irrite les oreilles.
- **Ne consommez pas d'excitants** (thé, café, autres substances) pendant un mois : cela peut réduire les symptômes.
- Surélevez la tête de votre lit.
- Conservez une activité physique régulière.

Vous pouvez consulter de nouveau votre médecin si ces situations se présentent :

- aggravation des acouphènes,
- augmentation de la gêne ressentie,
- acouphènes devenant pulsatile (sensation de battements réguliers),
- bruits particulièrement gênants,
- présence de :
 - vertiges ou troubles de l'équilibre,
 - baisse de la vue,
 - nausées et/ou vomissements,
 - douleurs au niveau de l'oreille,

- fièvre et frissons.

Pour en savoir plus sur les acouphènes, **scannez les QR codes**. Ceux-ci vous renverront à :

- une association de patients, France Acouphènes,
- le site de l'assurance maladie (Ameli),
- une vidéo explicative.



Association de patients

France Acouphènes
Site internet



Information sur les acouphènes

Assurance Maladie
Site internet



Traiter les acouphènes

ORL information
Vidéo