

## 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.



**France Acouphènes**  
Association de patients



**Information sur les acouphènes**  
*Ameli*  
Site



**Traiter les acouphènes**  
*ORL information*  
Vidéo