



# Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

# Tout savoir sur les acouphènes

Les acouphènes, ces bruits «parasites», peuvent surgir de nulle part comme apparaître après un traumatisme. Qu'ils surviennent de manière isolée ou progressive, ils peuvent vous mener la vie dure. De quoi s'agit-il ? Quelles en sont les causes ? Comment les éviter ? Et quels sont les traitements ? Nous faisons le point.



## Définition

Tintement, bourdonnement, sifflement ou encore ronronnement les termes qui définissent les acouphènes sont nombreux. Qu'ils soient temporaires ou permanents, ces bruits proviennent souvent des oreilles ou de l'intérieur de la tête. Ils concernent près de 10 millions de français et peuvent être vécus comme un véritable cauchemar à vivre au quotidien.



## Il existe deux types d'acouphènes

**Les acouphènes objectifs** : très rares (5 % des cas), ils sont liés à un bruit réel et mesurable provenant de son propre corps comme les battements du cœur ou la circulation sanguine, produits par malformation vasculaire ou une anomalie dans la région de l'oreille interne.

**Les acouphènes subjectifs** sont, quant à eux, extrêmement fréquents (95 % des cas). Ces sons fantômes ne sont perçus que par la personne sous forme de bourdonnement ou sifflement.



## Des causes multiples

L'acouphène résulte d'un dérèglement de la transmission du son au cerveau. Le plus souvent liés, à l'âge ou à un traumatisme, ces bourdonnements peuvent survenir après avoir été exposé à des bruits intenses. Les causes peuvent être dues à une maladie ou une pathologie comme : un bouchon de cérumen, une infection de l'oreille, le syndrome de Ménière (maladie chronique de l'oreille interne), une hypertension artérielle, un taux de cholestérol élevé ou une anomalie d'une artère du cou ou de la tête.



## Comment les éviter ?

Prévenir l'apparition des acouphènes ou ne pas les aggraver est possible. Pour cela, vous pouvez prendre quelques précautions :

- Éviter de s'exposer aux bruits forts et prolongés : tronçonneuse, perceuse, moto, concert de musique, baladeur, etc. Pensez à porter des protections (bouchons, casque) quand cela est possible, baissez le volume, éloignez-vous des enceintes, etc.

- Limiter la prise d'excitants : alcool, café, thé, coca-cola, à l'origine d'acouphènes passagers.
- Éviter la prise de certains médicaments de façon prolongée et à hautes doses comme l'aspirine ou l'ibuprofène.
- Faire de l'exercice physique : se dépenser aide à prévenir certaines maladies, comme l'hypertension souvent à l'origine d'acouphènes.
- Apprendre à gérer son stress en pratiquant par exemple de la relaxation, du tai-chi, ou encore du yoga.



## Les traitements actuels

Avant tout traitement, il est nécessaire de consulter un médecin ORL qui fera un bilan auditif complet pour déterminer les thérapies les plus adaptées.

**En premier lieu**, les causes des acouphènes peuvent être traitées par un acte de médecine comme l'extraction d'un bouchon de cérumen par exemple.

**Ensuite**, il est possible d'agir sur les troubles associés par :

**des thérapies sonores** : indiquées lorsque les acouphènes sont associés à une perte d'audition. Il existe également la «thérapie acoustique d'habituation» permettant d'apprendre à tolérer le bruit.

**des traitements médicamenteux** : comme les corticoïdes pour un acouphène aigu, les anxiolytiques ou encore les antidépresseurs qui sont réservés aux états dépressifs.

**Et enfin**, pour certaines personnes, un soutien psychologique ou le recours à une thérapie cognitive et comportementale sont mis en place et plus efficaces.



## LES PLUS DE LA



N'hésitez pas à consulter un médecin spécialiste de la sphère ORL, consultation remboursée à 100% de la BR quelle que soit la formule choisie.

