FEUILLET D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS. N'hésitez pas à reproduire et à faire circuler ce feuillet.

Acouphènes

Qu'est-ce que les acouphènes?

Les acouphènes désignent la perception de sons comme des tintements, des vrombissements, des sifflements ou des cliquetis, qui ne proviennent pas de l'environnement. Vous pourriez les entendre dans une oreille ou dans les deux. Le son peut être constant ou intermittent. Les acouphènes sont fréquents : environ 4 adultes canadiens sur 10 en ont présenté au cours de l'année écoulée.

Quelles sont les causes des acouphènes?

Les acouphènes ne sont pas une maladie, mais un symptôme généralement causé par des changements qui affectent l'appareil auditif. Parmi ses autres causes, citons les otites, l'accumulation de cérumen et la prise de certains médicaments. Le stress et l'anxiété peuvent aggraver les symptômes.

Les acouphènes sont-ils graves?

La plupart du temps, les acouphènes ne signalent pas de graves problèmes de santé. Mais il arrive qu'ils provoquent du stress, des inquiétudes ou de la tristesse. Ils peuvent également rendre l'écoute ou le sommeil difficiles. Votre médecin peut vous aider à trouver des moyens d'atténuer la gêne causée par ce bruit.

Comment diagnostique-t-on la cause des acouphènes?

Votre médecin pourrait :

- vous interroger sur vos antécédents médicaux et examiner vos oreilles;
- vous prescrire un test auditif;
- vous prescrire d'autres examens si nécessaire.

Environ 9 personnes sur 10 affectées par les acouphènes présentent également une perte auditive; c'est la raison pour laquelle il est important d'effectuer un test auditif.

En quoi consiste le traitement des acouphènes?

Le traitement dépend de la cause. Souvent, la cause demeure inconnue, de sorte qu'il n'existe pas encore de remède. Voici quelques outils qui facilitent la vie avec les acouphènes :

- ***Thérapie sonore***
  Les acouphènes sont généralement plus gênants dans les lieux calmes. Essayez d'utiliser des bruits de fond légers, comme un ventilateur, de la musique douce ou un générateur de sons, pour les masquer et les rendre moins perceptibles.
- ***Prothèses auditives***
  Si vous présentez une perte auditive, des prothèses auditives pourraient vous aider à mieux entendre et à moins remarquer les acouphènes. Certaines prothèses auditives sont équipées de générateurs de sons intégrés qui permettent de masquer les acouphènes.
- ***Counselling et soutien***
  Le stress peut aggraver les acouphènes. Une consultation avec un psychologue peut vous aider à gérer le stress, à mieux dormir et à vous sentir plus en contrôle. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut vous apprendre à gérer vos acouphènes et à y réagir différemment.
- ***Médicaments***
  Si vous ressentez de la tristesse ou de l'anxiété, votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments pour vous soulager.

NOTES

© La Fondation pour l'éducation médicale continue **www.fmpe.org**

mai 2026

Sources : 1) Dalrymple SN, Lewis SH, Philman S. Tinnitus: diagnosis and management. *Am Fam Physician*. 2021;103:663-71; **2)** Ellis S, Wilson R, Dolan S. Tinnitus: systematic approach to primary care assessment and management. *Br J Gen Pract*. 2022;72:190-2; 3) Tunkel DE, Bauer CA, Sun GH, et al. Clinical practice guideline: tinnitus. *Otolaryngol Head Neck Surg*. 2014;151:S1-S40.

La Fondation pour l'éducation médicale continue