

Comprendre mon acouphène

À lire tranquillement à la maison, après la consultation de synthèse avec votre médecin

Ce document résume ce que votre médecin vous a expliqué. Relisez-le à tête reposée, montrez-le à vos proches et notez vos questions pour la prochaine consultation.

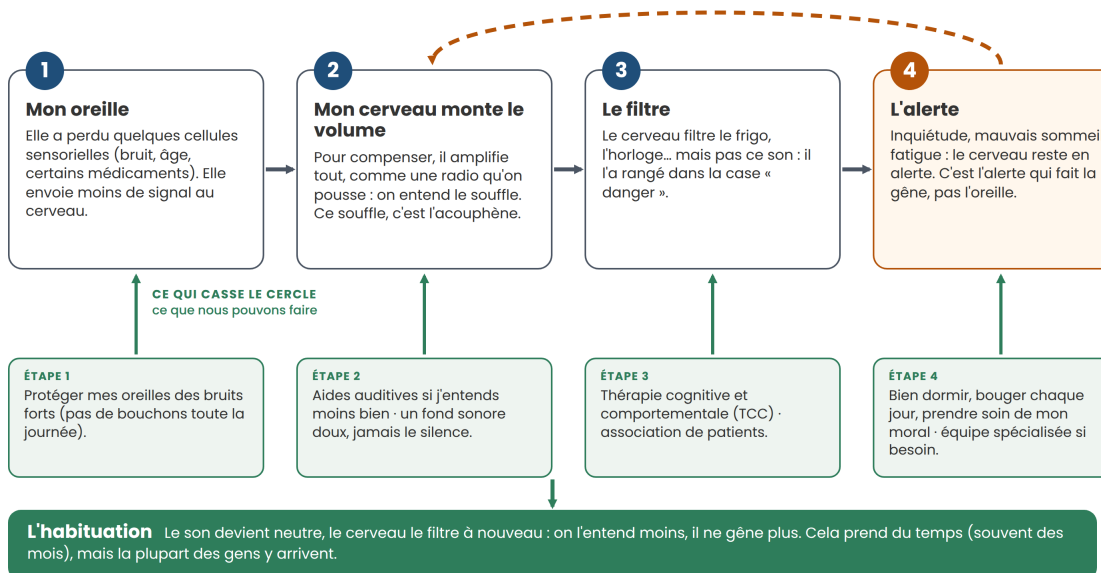
1. D'où vient ce son ?

Un acouphène, c'est un son que vous entendez alors qu'il n'y a pas de bruit autour de vous. Environ un adulte sur six en a un. Voici pourquoi vous l'entendez, en quatre étapes.

D'où vient mon acouphène ? Le cercle... et comment le casser

Ce que votre médecin vous a expliqué, en 4 étapes.

Le cercle vicieux : plus je m'inquiète, plus je l'entends... et plus je m'inquiète



D'après la recommandation de la Haute Autorité de Santé, juin 2026

- 1. Votre oreille interne** a perdu quelques cellules sensorielles (avec le bruit, l'âge, certains médicaments...). Elle envoie moins d'informations au cerveau.
- 2. Pour compenser, le cerveau « monte le volume ».** Comme une radio qu'on pousse pour capter une station lointaine, on entend alors un souffle. Ce souffle, c'est l'acouphène : il est fabriqué par le cerveau, pas par l'oreille.
- 3. En temps normal, le cerveau filtre les sons sans importance :** le frigo, l'horloge, la circulation. Il ne filtre pas l'acouphène parce qu'il l'a rangé dans la case « danger ».
- 4. Plus vous l'écoutez avec inquiétude, plus le cerveau se met en alerte :** stress, sommeil difficile, fatigue. Et plus il est en alerte, plus il entend le son. C'est un cercle vicieux.

La bonne nouvelle : ce cercle peut être cassé. Quand le cerveau comprend que ce son n'est pas dangereux, il recommence à le filtrer : c'est l'habituation. Elle demande du temps, souvent plusieurs mois, mais la plupart des personnes y arrivent. Le son ne disparaît pas toujours, mais il cesse de

2. Ce que votre acouphène n'est pas

- ✗ **Ce n'est pas une tumeur ni une maladie grave du cerveau :** votre médecin a vérifié qu'il n'y a pas de cause dangereuse, avec des examens complémentaires si nécessaire.
- ✗ **Ce n'est pas le signe que vous allez devenir sourd :** l'acouphène n'abîme pas l'audition.
- ✗ **Ce n'est pas « dans votre tête » au sens imaginaire :** le son est bien réel, il est produit par votre cerveau.
- ✗ **Ce n'est pas une maladie psychiatrique.** Mais le stress et le manque de sommeil l'amplifient : c'est pour cela que l'on s'en occupe aussi.

3. Ce qui aide vraiment

- ✓ **Éviter le silence :** un fond sonore doux (musique calme, radio à faible volume, bruit de pluie, ventilateur), surtout le soir et la nuit. Le cerveau a moins de raisons de « monter le volume ».
- ✓ **Les aides auditives, si vous entendez moins bien :** elles redonnent au cerveau les sons qui lui manquent et réduisent souvent l'acouphène. Votre médecin vous oriente vers un audioprothésiste.

- ✓ **Les thérapies cognitives et comportementales (TCC)** : des séances avec un professionnel formé, pour apprendre au cerveau à ne plus classer ce son comme un danger. C'est le traitement le mieux validé.
- ✓ **Bien dormir, bouger chaque jour, prendre soin de son moral** : tout ce qui calme le système d'alerte diminue l'acouphène. Si le sommeil, l'anxiété ou le moral vont mal, dites-le : cela se traite.
- ✓ **Les équipes spécialisées et les associations de patients** : des professionnels qui travaillent ensemble (ORL, audioprothésiste, psychologue, sophrologue...) et des personnes qui vivent la même chose que vous. Échanger avec elles aide beaucoup.

4. Ce qui n'aide pas

- ✗ **Aucun médicament ni complément alimentaire ne fait disparaître l'acouphène.** Les médicaments servent parfois à traiter le sommeil ou l'anxiété, pas le son lui-même.
- ✗ **Les « remèdes miracles » vendus sur internet** : ils coûtent cher et peuvent être dangereux.
- ✗ **Porter des bouchons d'oreille toute la journée** : cela rend l'oreille encore plus sensible. Protégez-vous seulement des bruits forts (concerts, outils bruyants, tondeuse...).
- ✗ **Vérifier plusieurs fois par jour « s'il est toujours là »** : chaque vérification renforce l'attention du cerveau.

Consultez rapidement si...

- vous perdez brutalement l'audition d'une oreille, ou vous avez des vertiges ;
- l'acouphène bat au rythme de votre pouls ;
- un mal de tête inhabituel et violent apparaît en même temps ;
- vous avez une faiblesse d'un côté du corps, un trouble de la vue ou de la parole ;
- vous avez des idées noires, ou le sommeil et le moral se dégradent fortement.

Appelez votre médecin le jour même. En cas d'urgence, composez le **15**. Si vous avez des idées noires, le **3114** (numéro national de prévention du suicide) répond gratuitement, 24 h/24.

5. Vous n'êtes pas seul

France Acouphènes	AFREPA
Association de patients : acouphènes, hyperacousie, maladie de Ménière, neurinome.	Association Française des Équipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie.
Écoute et conseils par des bénévoles : 01 42 05 01 46 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi, en journée.	Regroupe les équipes spécialisées (ORL, audioprothésistes, psychologues, sophrologues, kinésithérapeutes...) qui prennent en charge acouphènes et hyperacousie en France, en Belgique, en Suisse et au Canada.
Site : www.france-acouphenes.fr	Trouver l'équipe la plus proche de chez vous : www.afrepa.org , rubrique « Trouver une équipe ».
E-mail : aide.conseils@france-acouphenes.org	10 rue Falguière, 75015 Paris
92 rue du Mont Cenis, 75018 Paris	
Groupes de parole (aussi en visioconférence), documentation, entraide entre patients.	

6. Mon suivi (à compléter avec votre médecin)

Mon médecin : _____ Date : ____ / ____ / ____

Mon score de gêne (THI) aujourd'hui : _____ / 100 Prochaine consultation : _____

Ce que nous avons décidé ensemble : ☐ aides auditives (audioprothésiste) ☐ TCC ☐ équipe spécialisée ☐ association de patients ☐ autre : _____