



Bourdonnements d'oreilles (acouphènes)

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

L'acouphène est le terme médical pour désigner un « bourdonnement d'oreille ». L'organe auditif signale au cerveau qu'il y a un son alors qu'en réalité ce n'est pas le cas.

La cause est généralement l'exposition à un bruit excessif (par exemple au travail, de la musique trop forte, une explosion ou un feu d'artifice, un coup de feu, etc.) Mais parfois, une affection est à l'origine du problème, comme une otosclérose (épaississement anormal de l'os dans l'oreille interne qui transmet le son sous la forme de vibrations dans le tympan vers le nerf auditif), la maladie de Ménière ou un neurinome de l'acoustique (tumeur non cancéreuse sur le nerf auditif). La surdité due à l'âge peut aussi être associée aux bourdonnements d'oreilles.

Dans la plupart des cas, l'acouphène est le résultat d'une lésion de l'oreille interne ; le nerf auditif est surstimulé et transmet ainsi des informations erronées au cerveau. Le cerveau l'interprète comme du « bruit ».

Quelle est leur fréquence ?

Presque tout le monde dans sa vie connaît une période passagère de bourdonnements d'oreille (par exemple le sifflement qu'on entend dans les oreilles après un concert). Dans la population globale, 1 personne sur 10 en souffre en permanence. Une personne sur 100 souffre de bourdonnements d'oreille graves qui affectent la qualité de vie.

Comment les reconnaître ?

Les bourdonnements d'oreille peuvent ressembler à une sonnerie ou un sifflement, un grésillement, un bourdonnement ou encore un vrombissement. Ils peuvent monter et baisser d'intensité. Parfois, on ne perçoit les bourdonnements que dans un environnement silencieux. Cela peut donc être très dérangeant au moment de l'endormissement, et entraîner une perte de concentration, une irritabilité accrue, une dépression et une baisse de la qualité de vie. On a aussi souvent l'impression qu'on entend moins bien.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vérifiera s'il y a d'autres symptômes associés aux bourdonnements (comme des vertiges ou une perte auditive). Il demandera également à quel moment ça a commencé, quelles sont les caractéristiques des bourdonnements d'oreille (quelle hauteur tonale, s'ils coïncident avec les battements du cœur, à quel point ils sont dérangement dans votre vie quotidienne, etc.) et s'il y a eu une exposition possible à un bruit excessif. Il vérifiera aussi si vous prenez ou avez pris des médicaments susceptibles d'affecter votre ouïe.

Puis le médecin vous examinera : avec un *otoscope* il inspectera le conduit auditif et le tympan. Si vous entendez moins bien, il essaiera de déterminer avec un diapason de quel type de perte auditive il s'agit et où pourrait se situer le problème (dans l'oreille moyenne ou l'oreille interne, à gauche ou à droite). Les tests au diapason ne suffisent pas

pour confirmer que vous entendez « bien ». Un *audiogramme* permet de savoir si vous entendez toutes les fréquences aux deux oreilles. On vous fera écouter des sons à différentes hauteurs tonales dans un casque. Le médecin peut ainsi se rendre compte de l'état de l'ouïe.

Que pouvez-vous faire ?

L'exposition aux bruits est généralement la cause la plus courante d'un acouphène ; il est donc important de protéger vos oreilles contre les bruits excessifs. Utilisez des bouchons d'oreilles ou un autre type de protection auditive lorsque vous devez vous rendre dans des environnements extrêmement bruyants.

Si le risque d'exposition au bruit est trop élevé au travail, vous pouvez contacter le médecin du travail pour savoir quelles mesures peuvent vous aider à prévenir les dommages à l'ouïe.

Il est souvent utile d'avoir un bruit de fond comme, par exemple, la radio de sorte que le sifflement soit moins perceptible. Si vous portez un appareil auditif, vous pouvez augmenter l'amplification du son dans le but de masquer les bourdonnements.

Les groupes d'entraide pour les patients souffrant d'acouphènes peuvent vous apporter beaucoup de soutien et d'information.

Que peut faire votre médecin ?

Si vous avez une perte d'audition d'un côté et que l'origine de ce problème est situé dans l'oreille interne, le médecin vous orientera vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL) pour exclure un éventuel neurinome de l'acoustique. Une perte de l'ouïe due à un problème au niveau de l'oreille moyenne peut indiquer une otosclérose. En cas de suspicion d'otosclérose, on vous orientera aussi vers un médecin ORL. S'il n'y a pas de perte de l'ouïe ou si cette perte est des deux côtés, il n'est généralement pas nécessaire d'orienter vers le spécialiste.

Habituellement, les acouphènes ne guérissent pas. Le médecin a donc surtout pour mission de vous rassurer. Il s'agit d'une affection qui gêne, mais qui est sans danger. Parfois, certains médicaments sont proposés, bien que leur intérêt ne soit pas suffisamment prouvé.

Si, en plus des bourdonnements d'oreilles, vous souffrez d'une humeur dépressive ou que vous souhaitez améliorer votre qualité de vie, le médecin pourra vous suggérer des antidépresseurs, une formation à la désensibilisation, un traitement de réhabilitation pour les acouphènes ou une stimulation magnétique.

Dans les rares cas où l'acouphène est le résultat d'une ossification de l'oreille moyenne, d'un neurinome de l'acoustique ou d'une anomalie vasculaire, une intervention chirurgicale peut être envisagée.

En savoir plus ?

- [Oreille \(image\) – Larousse](#)
- [Anatomie et physiologie de l'oreille \(image et vidéo\) – microbiologiemedicale.fr](#)
- [Acouphènes : des bruits fantômes dans l'oreille – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Protéger l'audition des adolescents – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [La LUSS – Une fédération d'associations de patients et de proches](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Acouphène' \(2000\), mis à jour le 06.09.2017 et adapté au contexte belge le 20.05.2018 – ebpracticenet](#)