

# LES ACOUPHÈNES

## c'est quoi ?

Ce sont des sons ou des bruits qu'une personne entend et qui ne viennent pas de l'extérieur.


Il y a plusieurs sortes d'acouphènes :



Pour toute information supplémentaire, contactez votre équipe de santé au travail : [www.santeautravail.qc.ca](http://www.santeautravail.qc.ca)

Réalisé par la Direction de santé publique de la Montérégie, 2017.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Québec 

# LES ACOUPHÈNES



Québec 

## Vous n'êtes pas seul

### Saviez-vous que

- Plus de 600 000 Québécois ont des acouphènes.
- Plus d'un travailleur sur trois exposés au bruit a des acouphènes.

## Quelques faits

### Les acouphènes :

- ne sont pas le fruit de l'imagination;
- ne sont pas dangereux;
- comme la fièvre, ils sont le signe d'un problème de santé;
- sont souvent présents avec une surdité :
  - ça ne veut pas dire que la surdité va s'aggraver;
  - ça ne veut pas dire que l'acouphène va empirer;
- peuvent être plus forts ou dérangeants :
  - avec la fatigue;
  - avec le stress;
  - dans une ambiance de silence ou de calme, etc.

Ouf!  
Je ne suis  
pas fou!



## Quelques causes

- Exposition au bruit, à certains produits chimiques en milieu de travail (solvants, plomb)
- Maladies de l'oreille
- Autres maladies comme le diabète, l'hypertension, etc.
- Prise de certains médicaments

## L'audiologiste peut vous aider

### Ce professionnel :

- s'informe des difficultés causées par vos acouphènes;
- procède à des examens;
- vous propose des moyens pour mieux vivre avec vos acouphènes.

## Quelques moyens à essayer

### Pour détourner l'attention des acouphènes ou les camoufler :

- Écouter de la musique douce ou relaxante;
- Écouter des cassettes/CD avec exercices de relaxation;
- Utiliser un générateur de bruit avec des sons de la nature;
- Pratiquer une activité agréable comme la marche, la lecture, la relaxation.



Apprendre à vivre avec ses acouphènes,

**c'est possible!**