

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

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!