

VIVRE AVEC UN ACOUPHÈNE



BRISER LE SILENCE

Nous avons déjà tous vécu cela, le bruit qui continue à résonner après une soirée de mariage ou un concert, alors qu'on est à la maison dans le silence de la nuit. Normalement, vous entendez parfaitement bien le lendemain matin. Mais chez certaines personnes, le bourdonnement, le bruissement ou le tintement ne les quitte pas... **Ce bruit constant s'appelle acouphène. Pour les personnes qui en souffrent, c'est une source permanente de désagrément.**

Heureusement, il est souvent possible d'alléger le bruit dans votre tête. Chez Lapperre, votre audicien vous conçoit un programme thérapeutique personnalisé et entièrement adapté à votre audition, à votre sifflement et à votre mode de vie. Les appareils auditifs peuvent jouer un rôle important, tout comme le support professionnel de nos spécialistes en acouphènes.

Par le biais de cette brochure, nous voulons vous donner une idée plus précise des facteurs déclenchants, du fonctionnement et de l'impact des acouphènes. Nous vous expliquons aussi l'approche de Lapperre visant à alléger les sifflements dans votre tête. **Afin qu'il y ait plus de place pour les sons qui en valent la peine.**



**Saviez-vous que 30 %
de la population mondiale
souffre d'acouphènes à un
moment ou à un autre ?**

À L'HEURE ACTUELLE, ENVIRON 1 BELGE SUR 10 PRÉSENTE DES PROBLÈMES D'ACOUPHÈNE. DE PLUS, LES SYMPTÔMES SONT PLUS FRÉQUENTS AVEC L'ÂGE.

QU'EST-CE QU'UN ACOUPHÈNE ?

Il s'agit du bruit qui se trouve dans vos oreilles

« Acouphène » est le terme médical désignant le symptôme par lequel vous entendez un son désagréable et souvent constant. Seule la personne en question peut entendre ce son. L'acouphène peut prendre différentes formes : murmure, bruissement, sonnerie, sifflement ou même un 'tuut' dans les oreilles. Le son peut être élevé ou bas, uniforme ou rythmique, intense ou calme... L'acouphène peut être pulsatile - des bruits rythmiques ressentis comme des battements de coeur - mais l'acouphène peut aussi être continu. Il est important de savoir que l'acouphène n'est pas une maladie mais bien un symptôme.

C'est le corps, et non l'environnement, qui produit un sifflement dans le cerveau. L'acouphène est souvent accompagné d'une perte auditive. Dans de nombreux cas, l'acouphène est également lié à des événements ou des circonstances indépendantes de l'audition, telle une maladie ou une période de stress.

L'ACOUPHÈNE EST-IL UN PHÉNOMÈNE FRÉQUENT ?

Combien de personnes sont affectées par un acouphène ?

À l'heure actuelle, environ 1 Belge sur 10 présente des problèmes d'acouphène. De plus, les symptômes sont plus fréquents avec l'âge. Une personne sur 5 entre 55 et 65 ans entend constamment un sifflement, un bourdonnement ou un bruissement.*

*Langguth B. et al. (2013), Lancet Neurol., vol. 12, décembre, pp. 920-930

ACOUPHÈNE ET PERTE D'AUDITION

Facteurs déclenchants et effets secondaires

L'acouphène peut avoir de nombreuses origines différentes. Le facteur déclenchant le plus fréquent provient de dommages auditifs dus aux sons forts. Dans d'autres cas, les acouphènes sont associés à une perte auditive due à l'âge ou à un traumatisme à la tête. Ainsi, le cerveau semble présenter une activité accrue pour tenter de compenser la perte d'audition. Il en résulte un sifflement permanent. Dans certains cas, cette perte auditive est si légère que la personne n'en a même pas conscience.

Certains patients ne se rendent compte du sifflement qu'après une période de stress intense ou une maladie. L'alcool, la nicotine ou la caféine peuvent aggraver les symptômes. Certains médicaments peuvent également provoquer ou influencer l'acouphène. N'hésitez donc pas à consulter votre médecin.



L'OBJECTIF DE VOTRE PROGRAMME DE GESTION EST DE DÉTOURNER PETIT À PETIT VOTRE ATTENTION DE L'ACOUPHÈNE ET D'APPRENDRE À PROFITER À NOUVEAU DES BEAUX SONS.

RENDRE L'ACOUPHÈNE PLUS SUPPORTABLE

L'idée au-delà du Tinnitus Management

Chez Lapperre, nous sommes certains de pouvoir vous aider pour vos plaintes liées à l'acouphène. C'est pourquoi nous avons conçu le Programme de Gestion de l'Acouphène, un parcours qui vous aide à rendre votre acouphène davantage supportable. D'après notre expérience, nous parvenons à aider environ 80 % des personnes souffrant d'acouphène grâce à notre programme personnel de gestion de l'acouphène. Passez donc à l'occasion dans le centre auditif Lapperre le plus proche !

Que pouvez-vous attendre de votre première visite ?

Lors du premier rendez-vous, votre audicien, formé à la gestion de l'acouphène, se fera une idée précise de votre audition, de la façon dont vous vivez votre acouphène et de ce que vous estimez important dans la vie. Par la suite, il ou elle testera également votre audition. Sur base de ces informations, vous recevrez un aperçu des possibilités de traitement dans votre situation. Il se peut que notre audicien vous mette en contact avec l'un des spécialistes en acouphènes de Lapperre.

VOTRE PROGRAMME PERSONNEL DE GESTION DE L'ACOUPHÈNE

Tout le monde ne souffre pas d'acouphène de la même façon, n'entend pas le même sifflement et n'a pas le même mode de vie. L'acouphène est propre à chacun, le traitement doit donc l'être également. C'est pourquoi votre audicien Lapperre vous élabore un programme personnel de gestion de l'acouphène.

Nous vous aidons avant tout à mieux comprendre l'origine de votre acouphène et à le gérer au mieux. Comme pour toutes les plaintes liées au stress, la relaxation joue également un rôle important dans le traitement de l'acouphène. À l'aide de l'image ci-dessous, l'audicien vous explique pourquoi les acouphènes sont plus perceptibles à certains moments. Quand il fait calme telle que pendant la nuit, votre sifflement se remarquera bien plus que la journée quand il y a du bruit autour de vous. On peut comparer cela à un éclairage public qui semble briller beaucoup plus fort la nuit qu'en plein jour.

L'objectif de votre programme de gestion de l'acouphène est de détourner petit à petit votre attention de l'acouphène et d'apprendre à profiter à nouveau des beaux sons.



LE PLAN DE GESTION DE L'ACOUPHÈNE LAPPERRE

Dans le cadre du programme personnel de gestion de l'acouphène, les spécialistes de Lapperre utilisent les meilleurs outils pour adapter votre traitement à votre situation auditive, à votre acouphène et à votre mode de vie. Cet ensemble d'outils constitue le plan de gestion de l'acouphène Lapperre.

Appareils auditifs

Les appareils auditifs peuvent vous aider lors d'un acouphène chronique étant donné que, dans 80 % des cas d'acouphène, le patient souffre aussi d'une perte auditive. Les appareils auditifs renforcent l'ensemble de l'audition et procure une meilleure expérience auditive. Dans plus de la moitié des cas, les appareils auditifs apporteront une amélioration suffisante à l'acouphène.

Générateur de bruit

Si le port d'un appareil auditif n'est pas suffisant ou apporte un résultat trop limité, le générateur de bruit peut constituer une bonne alternative. Le générateur de bruit assure un enrichissement sonore continu, ce qui peut être crucial dans les situations extrêmement silencieuses.

Appli SilentCloud

SilentCloud est un système basé sur une application qui propose une meilleure gestion des acouphènes.

Cette application médicale combine une thérapie cognitive et comportementale et une thérapie sonore, notamment une neuromodulation acoustique unique, en un outil puissant pour gérer vous-même vos acouphènes. L'approche utilisée par SilentCloud est conçue avec l'appui de recommandations cliniques pour une gestion réussie des acouphènes. Vous pouvez télécharger l'application SilentCloud sur le Google Play / Apple store. Pour plus d'informations, consultez le site lapperre.be/fr/acouphenes/silentcloud/

L'ÉTAPE SUIVANTE : **CONSEILS AVANCÉS**

Notre équipe de spécialistes en acouphènes

Si le Programme de Gestion de l'Acouphène Lapperre s'avère insuffisant, les spécialistes en acouphènes de Lapperre sont là pour vous avec des conseils avancés.

Depuis plus de 15 ans, Lapperre se concentrent sur le conseil avancé aux personnes souffrant d'acouphènes. Ce conseil est basé sur le modèle neurophysiologique du professeur Jastreboff et intègre également des éléments de thérapie cognitive et comportementale. L'objectif n'est pas de combattre l'acouphène, mais de réduire la nuisance des acouphènes. L'équipe des spécialistes vous permettra d'y voir encore plus clair par rapport à votre problème personnel d'acouphène et vous offrira un accompagnement sur mesure. Votre audicien vous proposera un rendez-vous avec l'un des spécialistes.

En savoir plus sur l'acouphène? Consultez

- > Lapperre <https://www.lapperre.be/fr/acouphenes/>
- > Belgique Acouphènes www.belgiqueacouphenes.be
- > American Tinnitus Association www.ata.org
- > British Tinnitus Association www.tinnitus.org.uk



**Chez Lapperre, vous trouvez
une gamme étendue
d'appareils auditifs qui
peuvent aider à soulager les
symptômes des acouphènes.**



**Lapperre est toujours là pour vous avec des conseils personnalisés
et des astuces pratiques**

0800 10 888 • info@lapperre.be • www.lapperre.be

Lapperre 
Du bonheur plein les oreilles