

## Soyez rassurés!

On estime que près de 700 000 Québécois vivent avec ce phénomène.

Plus d'un travailleur sur trois présente des acouphènes selon la direction de la Santé publique du Québec.

Si vous entendez des sifflements, des grésillements, des tintements, des bourdonnements ou tout autre bruit, de façon intermittente ou continue, il s'agit probablement d'acouphènes.

## Les acouphènes

- Peuvent se présenter seul ou avec une baisse auditive ;
- n'empirent pas nécessairement avec le temps ;
- sont généralement considérés comme un symptôme et non une maladie ;
- peuvent s'atténuer avec le temps ;
- peuvent être plus intenses ou dérangeants avec la fatigue, le stress et dans une ambiance de silence ;
- leur impact dans la vie quotidienne varie d'une personne à l'autre.

## Les causes

Au fil des années, plusieurs causes et facteurs ont été identifiés en relation avec l'acouphène :

- L'exposition au bruit ;
- Les problèmes du système auditif : otite, perforation du tympan, otosclérose, Ménière, etc. ;
- Certains problèmes de santé : hypertension artérielle, diabète, hyperthyroïdie, etc. ;
- Les traumatismes crâniens, problèmes de dos ou de la mâchoire ;
- Les habitudes de vie telles que le stress, le surmenage, l'alcool, le tabagisme, la consommation abusive de caféine, etc. peuvent augmenter le dérangement causé par l'acouphène.

Il est important de consulter un médecin ou un ORL pour une évaluation médicale. Il est aussi recommandé de consulter un audiologiste pour une évaluation et une élaboration d'un plan de démarches et de références.

## Les traitements

Pour mieux vivre avec l'acouphène, voici quelques trucs :

- Enrichir votre environnement sonore afin de donner moins d'importance à l'acouphène, à l'aide de bruits présents dans votre quotidien : télévision, ventilateur, musique douce ou générateur de bruits avec des sons de la nature ;
- Pratiquer des activités agréables qui vous aideront à vous décentrer de l'acouphène et à vous détendre (exercices physiques, passe-temps favori, marche, etc.) ;
- Protéger ses oreilles lors d'une exposition prolongée aux bruits de forte intensité ;
- Utiliser une bonne technique de relaxation afin de diminuer les effets du stress sur le corps et l'esprit ;
- Consulter un audiologiste pour une évaluation de votre audition et l'obtention de conseils afin de mieux apprivoiser l'acouphène ;
- Partager votre problème avec d'autres personnes en participant à des séances d'information et d'entraide prodiguées par des professionnels et des organismes reconnus ;
- Communiquez avec nous au 1 877 276-7772.

Déterminez

## Formulaire d'abonnement pour organismes, institutions et entreprises

Pour vous abonner à la revue trimestrielle « l'Oreille bruyante » (4 numéros par année), veuillez remplir le formulaire ci-joint en joignant votre chèque au montant de 30\$.

Si vous désirez apporter un plus grand soutien à Acouphènes Québec, tout don sera bienvenu.

Un reçu sera remis pour tout don de plus de 10\$.

Faites parvenir le tout à l'adresse suivante :



**Acouphènes Québec**

6818, rue Saint-Denis, Bureau 3  
Montréal (Québec) H2S 2S2

Organisme :

Service :

Personne responsable :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Téléphone :

Courriel :

Êtes-vous intéressé à bénéficier des services d'Acouphènes Québec?  oui

Centre de documentation  oui  
Êtes-vous intéressé à bénéficier des services de conférence et de prévention sur les acouphènes  oui

## Formulaire d'adhésion pour individus

Vous pouvez devenir membre d'Acouphènes Québec en remplissant le formulaire que vous nous ferez parvenir avec votre chèque au montant de 25\$. En devenant membre, vous aurez accès à tous les services disponibles tels que la documentation, la revue l'Oreille bruyante, les conférences, les cours, les groupes d'entraide, etc.

Si vous désirez apporter un plus grand soutien à Acouphènes Québec, il vous sera loisible de le faire avec un don additionnel ou en offrant vos services à titre de bénévole selon votre disponibilité, vos centres d'intérêt et vos compétences. Nous remettons des reçus aux fins d'impôt pour tout don de 10\$ et plus. Vous pouvez aussi faire un don au Fonds Fondation Acouphènes Québec.



**Acouphènes Québec**  
6818, rue Saint-Denis, Bureau 3  
Montréal (Québec) H2S 2S2

**Acouphènes Québec**  
6818, rue Saint-Denis, Bureau 3  
Montréal (Québec) H2S 2S2

Détachez.

Nom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Occupation : \_\_\_\_\_  
Courriel : \_\_\_\_\_

Souffrez-vous d'acouphènes ?  oui  non  
Souffrez-vous de surdité ?  oui  non  
Désirez-vous participer à une soirée d'information ?  oui  non  
Désirez-vous être bénévole ?  oui  non

Acouphènes Québec est un organisme provincial à but non lucratif, légitimement reconnu par une charte et subventionné par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). Fondé en 1983 par des bénévoles et audiologistes sous le nom de Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes (RQPA), l'organisme a pour mission de :

- rejoindre les personnes aux prises avec des acouphènes ;
- informer le public sur le développement des connaissances scientifiques ;
- favoriser la recherche multidisciplinaire ;
- offrir des services aux membres et à la population.

### Les activités

- Un service d'écoute téléphonique et de référence
- L'animation de rencontres mensuelles d'information et d'entraide
- Le recrutement et la formation de bénévoles pour les services aux membres
- La formation et le soutien aux régions pour offrir des services de proximité

### Le financement d'Acouphènes Québec

En plus de bénéficier d'une subvention annuelle du gouvernement du Québec, l'organisme se finance à même les cotisations annuelles de 25\$ de ses membres et des contributions de 30\$ des institutions et entreprises abonnées à notre revue trimestrielle « l'Oreille bruyante », sans oublier la vente de documents et de matériel audiovisuel.

L'organisme apprécie grandement les dons du public et remet des reçus aux fins d'impôt, pour tout don de 10\$ et plus.

# Une oreille à votre écoute, des bénévoles à votre service.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute information ou si vous éprouvez des difficultés à vivre avec vos acouphènes. Notre personnel et nos bénévoles seront heureux de vous venir en aide et de vous offrir le soutien nécessaire.



**Acouphènes Québec**

6818, rue Saint-Denis, Bureau 3  
Montréal (Québec) H2S 2S2

Téléphone : 514 276-7772  
Sans frais : 1 877 276-7772

info@acouphenesquebec.org  
www.acouphenesquebec.org

# Vous entendez des bruits dérangeants...

## Pas de panique!

Vous êtes probablement aux prises avec **des acouphènes**, des sons que vous êtes seul à entendre.



**Acouphènes Québec**

Une oreille à votre écoute