

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

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie

Québec 

Réalisé par la Direction de santé publique 2010

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, ...

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, ...
- 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!**