

L'acouphène n'est plus un trouble fictif

SANTÉ Le Conseil supérieur de la santé a élaboré un avis sur cette maladie de l'oreille

► Plus de 10 % de la population souffre de ce symptôme causé par le stress et des niveaux sonores trop élevés.
► Pour éviter les bourdonnements consécutifs aux festivals de musique, les bouchons d'oreilles sont vos alliés.

Voilà un avis du Conseil supérieur de la santé (CSS) susceptible de faire grand bruit. A la demande de Maggie Deblock (OpenVLD), ministre fédérale de la Santé, un panel de onze médecins et scientifiques se sont penchés sur les acouphènes. Ils mettent le doigt sur les écueils de la prise en charge de ce symptôme et proposent des solutions pour l'améliorer.

De 10 à 15 % de la population générale souffre d'acouphènes intermittents ou permanents. Pour 6 à 10 % de ces patients, ce bourdonnement interne est invalidant. Mais, « pour l'inami, un acouphène, c'est un problème fictif. Il n'est donc pas pris en



Les acouphènes sont souvent causés par un traumatisme sonore à une certaine fréquence. © REPORTERS.

charge par la sécurité sociale. Dans ce cadre-là, il faudrait tout d'abord que la population soit mieux informée. Ensuite, que les médecins généralistes aient davantage accès aux connaissances. En effet, le cours d'ORL dans le cursus d'un médecin, c'est à peine 15 heures de cours. Les audiologues, c'est-à-dire les gens qui s'occupent des appareils auditifs, ont beaucoup plus de notions d'acouphènes, explique

Marie-Paule Thill, ORL au CHU St-Pierre (Bruxelles), qui a participé au rapport du CSS. Un autre problème, c'est que certains ORL connaissent mal les acouphènes et ne donnent pas nécessairement les bons conseils au patient : il faudrait qu'ils connaissent mieux le problème. Enfin, il serait utile qu'il y ait des centres qui s'occupent spécifiquement des acouphènes où on fera de la recherche. »

Acouphène, si le mot est d'usage courant, beaucoup ignorent ce dont il s'agit exactement. « Le point de départ de ce symptôme se situe dans l'oreille interne. Plus précisément au niveau des cellules ciliées qui tapissent les parois. Normalement, ces dernières ne se contractent qu'en présence d'un bruit à l'extérieur. Mais chez les personnes acouphéniques, elles le font spontanément, explique

le Dr Monique Decat, médecin spécialiste des acouphènes aux Cliniques universitaires Saint-Luc. On parle de dysfonctionnement des cellules ciliées : elles envoient au cerveau du patient une information comme s'il y avait du bruit à l'extérieur ; alors qu'en réalité, il n'y en a pas. » C'est ainsi qu'en l'absence de stimulus sonore réel, les oreilles acouphéniques bourdonnent.

On s'y habitue parfois

Souvent, les acouphènes sont causés par un traumatisme sonore à une certaine fréquence. Par exemple, les personnes utilisant régulièrement des petites fraises tournant à 1.000 Hertz auront plus facilement des acouphènes sur cette fréquence de 1.000 Hertz.

Ils ne sont pas toujours invalidants. Il arrive en effet que l'on s'y habitue. On l'a tous expérimenté : bien que l'on soit plongé dans un milieu bruyant, il arrive parfois que l'on parvienne à se concentrer. Et ce, grâce à notre cerveau primitif qui envoie un signal pour couper l'information venant de l'oreille, de telle sorte que l'on n'entende pas ce brouhaha autour de nous. Ce phénomène d'habituation arrive spontanément. Certaines personnes acouphéniques le rencontrent également : elles finissent par s'habituer à leurs acouphènes.

Mais lorsque l'acouphène arrive en même temps qu'un facteur de stress, cette belle machine s'enraye. « Le cerveau primitif est programmé pour retenir tout ce qui est stressant : il associe dès lors l'acouphène au stress. Et l'acouphène peut alors être enregistré au niveau du cerveau », poursuit le Dr Decat. Un parallélisme peut être fait avec les membres fantômes. C'est-à-dire la douleur que ressentent les personnes amputées en provenance du membre manquant. « Les acouphènes empruntent la même voie. A ce moment-là, les prises en charge sont différentes : il faut favoriser l'habituation, les traitements par l'auto-hypnose, la pleine conscience et les thérapies comportementales. »

A chaque cas, son traitement particulier. « Chez les personnes qui n'entendent pas bien, mettre un appareil auditif, donc améliorer leur audition, est le meilleur traitement contre leurs acouphènes, continue le Dr Decat. Pour ceux qui n'ont pas de perte d'audition, on opte pour des traitements qui favorisent la circulation dans l'oreille interne. Quant aux patients stressés, on essaie qu'ils se détendent. » ■

LAETITIA THEUNIS

jeunes Des ados aux oreilles bruisantes

La prévalence des acouphènes parmi les adolescents a été mise au jour en Flandre en 2013. L'étude a consisté en un questionnaire soumis à quelque 4.800 élèves de 15 écoles choisies au hasard. Résultats ? Parmi les jeunes de 14 ans, 34 % ont déjà eu un acouphène intermittent. Ce chiffre grimpe à 83 % pour les oreilles âgées d'à peine 18 ans. De manière générale, l'étude a montré que 18 % des jeunes entre 14 et 18 ans ont un acouphène permanent.

« Seuls 5 % des jeunes portent des bouchons quand ils vont à des manifestations »

DR M-P THILL

Sur le banc des accusés, des bouchons d'oreille que l'on omet de mettre ou que l'on met mal lors des festivals et soirées musicales mais aussi un volume sonore bien trop élevé. « Seuls 5 % des jeunes portent des bouchons quand ils vont à des manifestations où on sait que, de toute façon, le volume va trop fort. Et ceux qui les mettent trouvent beaucoup plus cool de les laisser partiellement sortir de l'oreille au lieu de les mettre correctement, souligne Dr Marie-Paule Thill. Mais on se bat surtout pour dire qu'il faudrait baisser le volume. C'est un peu ridicule que d'un côté on augmente ce volume dans les soirées et festivals et que de l'autre on distribue des bouchons... »

Et comme si les jeunes oreilles n'étaient pas encore assez maltraitées, elles subissent une agression supplémentaire : la déferlante de musique déversée par les écouteurs du smartphone. En Flandre, environ un tiers des répondants les ont utilisés régulièrement à des niveaux sonores dangereux (c'est-à-dire à plus de 80 % de leur capacité). A noter qu'en cas d'exposition à des sons plus forts que 97 décibels, le risque d'acouphènes triple. ■

L.T.H.

23036070

La 1ère
L'esprit clair

Anne-Sophie Bruyndonckx
L'INFO CLAIRE ET NETTE
LE GRAND JOURNAL • 8H
Un grand journal complet de référence.
Interviews, reportages au cœur de l'actualité.

www.lapremiere.be
Suivez-nous en radio FM, DAB et sur

Studio Graphique RTBF - © Photos : Nicolas Velter

LÉGISLATION RÉGIONALE

Harmonisation sonore en vue

En Belgique, l'exposition sonore lors d'événements est réglementée par un arrêté royal promulgué en... 1977. Le CSS considère cette réglementation insuffisante par rapport aux expositions aux loisirs sonores du XXI^e siècle. « A l'heure actuelle, la réglementation en vigueur en Flandre est davantage adaptée à la culture musicale actuelle. Une réglementation similaire entrera en vigueur en Région Bruxelles-Capitale

début 2018. Ce n'est qu'en Région wallonne que la réglementation de 1977 est toujours d'application. » Mais cela devrait changer. « C'est imminent. Le ministre Di Antonio souhaite une réglementation homogénéisée avec les régions flamandes et bruxelloises. Les textes sont en train d'être affinés et devraient être déposés au gouvernement d'ici fin d'année », explique François Dubru, porte-parole du ministre wallon de l'Environnement (CDH).

L.T.H.