

# Les acouphènes



## Les points clés

Il s'agit d'une perception de bruit dans l'oreille et/ou dans la tête sans source d'émission sonore. Elle peut être persistante ou transitoire, survenir progressivement ou tout à coup.

### > LES SIGNES

- Sifflement, bourdonnement, grésillement dans une ou des oreille(s) et/ou dans la tête
- Les signes associés : une baisse d'audition (dans 80 % des cas), une hypersensibilité aux bruits, des troubles du sommeil, de la concentration, une dépression...

### > LES CAUSES

- *Des traumatismes sonores répétés* (environnement professionnel bruyant, musique trop forte, concerts...)

- *Un vieillissement de l'oreille* (presbyacousie)

- *Un blocage de la transmission des sons* au niveau du conduit auditif (ex : bouchon de cérumen, otite, etc.)

- *Un dysfonction de l'oreille interne et/ou des fibres nerveuses auditives* (maladie de Ménière, otospongiose...)

- *Un traumatisme crânien* (sport de combat, boxe, chute sur la tête)

- *Facteurs psychologiques* (ex : dépression)

Dans 40% des cas, aucune cause n'est trouvée



### > LE DIAGNOSTIC

Il sera fait par votre médecin traitant ou par un médecin ORL, notamment en cas d'acouphène unilatéral (un seul côté) de survenue soudaine.

### > L'ÉVOLUTION

Les acouphènes ont tendance à diminuer avec le temps car la personne s'y habitue.



## La prise en charge

### > LE TRAITEMENT

Il consiste surtout à traiter la/les cause(s) identifiée(s) :

- Évacuer un bouchon de cérumen
- Traiter une otite
- Rééduquer l'oreille interne en cas de dysfonctionnement
- Pose d'appareils auditifs en cas de surdité
- Gestion du stress si nécessaire
- Thérapies cognitivo-comportementales en cas de dépression ou autre...



## La prévention

*Utilisez des bouchons d'oreille en cas d'expositions répétées à un fort volume sonore*



**Contactez le 15 /112 sans délai en cas d'acouphènes associés à :**

- *Une baisse de l'audition unilatérale*
- *Des vertiges*
- *Des signes neurologiques (troubles de la sensibilité, perte de force dans un membre...)*

Rédaction : oct 2025 : Dr MSustersic  
Relecteurs: Laura Brimo-Evin ; Dr MN'Guyen ; Dr ESenellart  
Sources : Institut national de la recherche Acouphènes Paris 2023. NHS tinnitus 2024, HAS 2024. ameli.fr . Contact : [melanie.sustersic@gmail.com](mailto:melanie.sustersic@gmail.com). Dessin: Olivier Roux. Site : [www.ficheinfopatient.com](http://www.ficheinfopatient.com)