

Acouphènes et COVID-19

(bourdonnements ou cillements d'oreille)

Ce que vous devez savoir

C'est quoi ?

Les acouphènes ou bourdonnements ou cillements d'oreille peuvent être des symptômes gênants qui résultent de la COVID-19. Les acouphènes sont généralement décrits comme des bruits que l'on entend dans une oreille (ou les deux), comme des sifflements ou une sonnerie, sans qu'ils proviennent d'une source extérieure.



Les acouphènes seraient souvent provoqués par une réduction du message auditif vers le cerveau. Ils peuvent être causés par un dommage au système auditif (bouchon de cérumen, perforation au tympan, vieillissement de l'oreille, traumatisme sonore) ou d'autres facteurs (commotion cérébrale, médication, etc.).

Les bruits peuvent être entendus en tout temps ou par moment. Pour certaines personnes, les acouphènes sont souvent plus perçus dans le calme, par exemple avant de s'endormir le soir.

En général, la perception et le dérangement liés aux acouphènes diminuent avec le temps.

Ce que vous pouvez faire pour réduire la perception ou le dérangement lié aux acouphènes

La stratégie d'autogestion la plus courante pour réduire l'intensité des acouphènes est l'utilisation de « bruit blanc » ou bruit de fond. Ce sont des fonds sonores qui ont des propriétés apaisantes. Par exemple, vous pourriez mettre une musique relaxante à faible volume, un bruit de vague, de pluie ou de chutes. Vous pouvez aussi allumer un ventilateur ou ouvrir les fenêtres pour entendre le bruit extérieur.

Le fait d'entendre un bruit de fond aide le cerveau à ignorer les acouphènes. La plupart des stratégies énumérées ci-haut peuvent justement être utilisées à l'heure du coucher afin de vous aider à mieux vous endormir.

D'autres stratégies courantes sont la gestion du stress et de la fatigue ainsi qu'une saine alimentation.

Que devrais-je faire ?

- Parler à mon médecin.
- Consulter un audiologiste.

À retenir : appliquer les stratégies d'autogestion de façon assidue est un moyen efficace pour gérer les acouphènes.

Référence :

Post Covid-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Ringing in the Ear (Tinnitus) in Post Covid 19 Recovery. www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post-covid-19-tinnitus.pdf

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.