

# LE MAG SANTÉ



L'EXPERT DU JOUR  
Le Dr Jean-Pierre  
Brupbacher

médecin-spécialiste FMH  
en oto-rhino-laryngologie  
et chirurgie cervico-faciale à Martigny.

**ACOUPHÈNES** Le grand classique c'est un «bzz» qui persiste dans l'oreille.

## Les bienfaits du silence

ANTOINE GESSLER

Si Jeanne d'Arc, devenue sainte et patronne secondaire de la France, entendait des voix, les millions de personnes victimes des acouphènes entendent, eux, des sifflements, des chuintements, des bourdonnements, des tintements. Des bruits parasites qui n'ont aucune cause extérieure, très présents pour les patients mais que leur entourage n'entend pas. Et dont il n'a, par conséquence, aucune idée de la pénibilité.

«C'est une maladie qui ne guérira jamais chez personne. Il n'existe ni médicaments, ni opération, ni charlatanisme contre les acouphènes.»

Le Dr Jean-Pierre Brupbacher, médecin spécialiste FMH en oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale à Martigny, est souvent confronté à cette maladie qui frappe sans prévenir.

«La plupart des acouphènes surviennent après une exposition à un bruit trop fort, par exemple lors d'un concert.»

### Ce qui donne?

Le grand classique c'est un «bzz» qui persiste dans l'oreille. Au bout d'un moment, le bruit disparaît parce que les gens ont autre chose à faire que de s'occuper de ça. Ça peut être le «bruit de la mer» que l'on entend dans un coquillage.

### Comment expliquer ces «bruits fantômes»?

Le cerveau reçoit en continu un grand nombre d'informations. Parmi elles, ce qui est capté par les organes des sens. Comme dans un ordinateur, ces informations sont filtrées: n'arrive à la conscience que ce qui sert à préserver la vie, à comprendre et à exécuter l'action présente. Ces mécanismes de sélection préviennent une saturation de «l'ordinateur central». Après un traumatisme auditif, les cellules nerveuses de la cochlée qui génèrent l'information auditive sont altérées ou détruites. Elles ne livrent plus le son réel, le remplaçant par un souffle ou un bourdonnement.

On sait que l'apnée du sommeil, un tabagisme hautement actif, certains médicaments, contribuent à une baisse de l'audition ou génèrent des acouphènes. Une banale grippe à virus, trop de cholestérol peuvent aussi agir dans ce sens.

Si les bruits sont pulsatils il faut impérativement consulter un médecin pour exclure une hypertension artérielle, une des nombreuses anomalies vasculaires.

### Que faire pour gérer ses acouphènes, afin qu'ils ne vous gâchent pas la vie?

On peut apprendre à manipuler les informations qui parviennent à la conscience. Les plus efficaces des ces mécanismes «pour ne pas écouter l'acouphène» consistent à occuper son esprit par quelque chose de basique dès les cinq premières secondes. Cela se fait durant la première préparation mentale de la journée: on décide des thè-

«L'acouphène est une perte du silence, presque un droit qui n'existe plus.»

DR JEAN-PIERRE BRUPBACHER

mes sur lesquels on redirigera sa pensée immédiatement, lorsque l'acouphène se manifeste. On peut aussi masquer l'acouphène par un fond musical, occuper son esprit par la lecture.

Il est très probable que l'acouphène dure toute une vie. Mais on ne le perçoit plus par moments. Avec un bon conditionnement, les acouphènes peuvent disparaître du jour au lendemain, on ne sait pas pourquoi. Lors d'un incendie lorsqu'il s'agit de sauver un enfant, plus rien d'autre ne compte. Si la veste brûle, on ne sent rien mais



Les acouphènes, ça peut être comme le «bruit de la mer» que l'on entend dans un coquillage. SHUTTERSTOCK

### EN CHIFFRES

**700** mille Suisses ont des problèmes d'acouphènes.

**95%** des gens atteints sont seuls à entendre un son.

**10%** à **18%** d'une population souffrirait d'acouphènes.

lorsque l'action est finie, la brûlure fait souffrir.

### S'agit-il d'un phénomène nouveau?

Il existe depuis toujours, mais il se développe dans un monde où l'on ne peut plus que très difficilement se réfugier dans le silence. On subit continuellement des nuisances sonores. Sur le plan émotionnel, l'acou-

phène est une perte du silence, presque un droit qui n'existe plus. Nos oreilles ne trouvent plus le temps pour se reposer. Le silence devient une quête aussi difficile que celle de l'infini.

### Où en est la recherche?

Des chercheurs ont marqué du glucose avec des radio-isotopes. Un scanner a pu vérifier que lors d'acouphène, certaines parties

du cerveau étaient activées, souvent les mêmes.

L'acouphène aurait alors une parenté lointaine avec l'excitation épileptique.

Certains médicaments anti-épileptiques ont réussi à contrôler les acouphènes mais temporairement.

Sur le plan psychologique, l'acouphène est certainement une blessure du «moi». Pour certains, la tentation est grande de l'utiliser pour justifier des échecs relationnels, pour se plaindre à leur entourage, en quête d'attention ou d'affection. Un état dépressif, un «burn out» deviennent alors rapidement des facteurs aggravants.

### Quelle prévention possible?

Eviter le bruit, supprimer la cigarette, éviter les accidents provoquant un traumatisme cérébral, éviter les changements brusques d'altitude en montagne comme en plongée sous-marine, aménager ses loisirs avec suffisamment d'espaces «silence».

Il faut apprendre à se gérer en occupant son esprit...

### INFOS

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct?  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)  
[www.lvt.ch](http://www.lvt.ch)

### SAISIES DE MÉDICAMENTS VENDUS SUR L'INTERNET

## Environ 50% des substances écoulées sur la Toile seraient de simples contrefaçons

La police et les douanes de 81 pays ont procédé à la saisie record de 2,4 millions de doses de médicaments contrefaits vendus sur l'internet lors d'une opération menée par Interpol. Cinquante-cinq personnes ont été interpellées. Ces saisies, d'une valeur de 5,6 millions de francs ont été réalisées entre les 20 et 27 septembre lors de l'opération «Pangea 4», a indiqué l'organisation de police internationale basée à Lyon. Cette an-

née, après un travail de préparation de plusieurs mois et le concours des acteurs de l'internet (fournisseurs d'accès, systèmes de paiement...), 13 485 sites illicites ont été fermés et 606 publicités en ligne supprimées.

Les arrestations ont eu lieu dans 10 pays, principalement en Europe, au Japon, en Colombie et en Uruguay. Les médicaments, allant des anticancéreux aux antibiotiques en passant par les antidépresseurs, pro-

viennent de 48 pays, qui ne sont pas forcément ceux où ils ont été fabriqués. Les médicaments proposés en ligne peuvent contenir des substances actives non mentionnées sur l'étiquetage ou à des teneurs déficitaires, être périmés ou altérés par des conditions de stockage ou de transports inadaptées. Selon l'OMS, environ 50% des médicaments vendus sur l'internet seraient des contrefaçons. ● **ATS**

### VACCIN CONTRE LA GRIPPE

## Les politiciens donnent l'exemple

Près d'un tiers des 246 parlementaires fédéraux se sont fait vacciner récemment contre la grippe.

Les politiciens ont ainsi voulu montrer l'exemple, sachant que ce virus tue chaque année en Suisse entre 400 et 1000 personnes, surtout âgées de plus de 65 ans.

Des parlementaires de tous les bords politiques ont reçu l'injection ont indiqué les organisateurs de l'action. ● **ATS**

ZOOM SUR...

### PARTENARIAT

 DFIS  
Service cantonal de la santé publique

 Promotion  
Santé  
Valais

 Ligue valaisanne  
contre les  
toxicomanies