

Fiche 28 : ACOUPHENES et HYPERACOUSIE

Présentation

Les acouphènes et l'hyperacousie sont tous deux des troubles de l'audition.

Que sont les acouphènes ?

Les acouphènes sont des sensations auditives plus ou moins complexes, perçues en dehors de toute source sonore extérieure. On les perçoit comme des bourdonnements, des tintements, des sifflements, un cliquetis, ... Certains les comparent au bruit d'une cocote minute, de grillons, au passage d'un TGV ou d'un avion à réaction. Ils peuvent être permanents, intermittents ou fluctuants et ressentis dans une oreille ou dans les deux oreilles, ou encore dans toute la tête.

Les causes sont multiples. Certaines sont identifiables: perte auditive, bouchon de cérumen dans l'oreille externe, otite, tumeur bénigne sur le nerf auditif entre l'oreille interne et le cerveau, traumatisme sonore (utilisation excessive de baladeurs, MP3, consoles de jeux, fréquentation de concerts, discothèques, exercice de tirs, exposition à des pétards, déploiement d'un airbag, vacarme d'une tronçonneuse, d'un marteau piqueur...), traumatisme physique, (coup du lapin, plongée), arthrose cervicale, troubles cardio-vasculaires, anesthésie, chimiothérapie ou examens médicaux bruyants (résonance magnétique, ...). D'autres le sont moins : traumatisme émotionnel (décès d'un proche, divorce, licenciement, cancer,...) allergies, médicaments ototoxiques, ...

Il y a autant d'acouphènes que de personnes qui en souffrent, d'où la difficulté de les soigner. Un acouphène aigu (récent) peut être soigné mais il devient chronique après 6 mois.

On considère que 14 à 16% de la population mondiale en souffre à des degrés divers, mais pour 10% des personnes atteintes, la souffrance est handicapante au point d'altérer gravement leur vie familiale, sociale et professionnelle.

Ils constituent une vraie douleur et peuvent parfois aboutir à de véritables névroses obsessionnelles.

Près de 40% des personnes atteintes présentent également une hyperacousie.

Qu'est-ce que l'hyperacousie ?

L'hyperacousie est une intolérance extrême aux sons de la vie quotidienne, normalement tolérés par la plupart des gens. L'hyperacousie est une maladie physiologique qui ébranle les émotions. Elle a donc un impact sur le fonctionnement neurologique et émotionnel de la personne hyperacousique. Tous les sons sont vécus comme exagérés. Les sons faibles sont perçus comme moyens, les sons moyens comme forts, et les sons forts comme trop forts. Exemple : froisser un sac en plastique, ranger des assiettes, tourner les pages d'un journal, le cri d'un enfant, le ventilateur de l'ordinateur, le passage d'une ambulance. Ce sont des exemples de situations dérangeantes voire intolérables pour une personne hyperacousique. Les causes sont multiples : perte auditive, hyperactivité du noyau cochléaire, disparition de la reconnaissance automatique des sons, hyper-vigilance ou mise en alerte auditive, hyper-émotivité, ...

Autres symptômes ?

On estime que 80% des personnes acouphéniques et hyperacousiques souffrent également de perte auditive.

A côté des problèmes d'audition, on peut également rencontrer d'autres symptômes : des migraines, de la fatigue, de l'irritation, des vertiges avec ou sans nausées, des insomnies, du découragement, de la dépression, des idées suicidaires, ...

L'impact sur la vie quotidienne :

- Stress,
- Fatigue,
- Evitement d'activités sociales,
- Difficulté à effectuer des tâches de la vie quotidienne (par exemple : aspirer, conduire),
- Isolement,
- Tension.

Acouphènes/Hyperacousie et emploi

Toutes les personnes acouphéniques ne ressentent pas une gêne continue et importante au point de ne pas pouvoir assumer la gestion de leurs tâches au travail. En effet, une personne sur six estime que les acouphènes ont des conséquences sur leur qualité de vie.

Les acouphènes peuvent, par exemple, avoir un impact au niveau de la fatigue (difficulté à s'endormir) et de la concentration.

Il faut également avoir conscience que les problèmes auditifs sont des handicaps invisibles qui ne sont pas perçus, et sont au contraire négligés voire incompris par ceux qui n'en souffrent pas.

En milieu de travail, il est possible que des acouphènes apparaissent suite à l'exposition prolongée à un bruit (par exemple : en usine ou en discothèque). Les recommandations ci-dessous reprennent les volumes sonores dangereux.

Recommandations

Il est toujours conseillé de porter casques ou bouchons de protection pour les personnes qui travaillent dans un milieu bruyant au-delà de 85 dB.

En effet, il faut éviter d'exposer le travailleur à un volume sonore trop important. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le bruit devient dangereux au-delà de 85 dB. Il fatigue et peut endommager l'oreille interne. Le bruit est douloureux à 120dB. Une exposition à 88 dB pendant 40 heures par semaine est problématique. 98 dB pendant 4 heures/semaine ou encore 118 dB pendant 2,5 minutes sont clairement dangereux.

Par contre, un bruit de fond continu (ventilateur, musique, ...) est préférable à un silence total pour 80% des personnes avec acouphènes. Le bruit permet de « couvrir » l'acouphène et de ne plus se focaliser dessus. 20% des acouphéniques recherchent le silence, car même un bruit de fond stimule l'acouphène.

Les personnes hyperacousiques souhaitent très souvent se protéger les oreilles mais le port de casques et de bouchons de protection n'est pas à conseiller parce qu'ils aggravent leur hyper-sensibilité au bruit.

Dans la majorité des cas, aucun aménagement ne sera nécessaire. Mais en fonction de l'emploi effectué et de l'intensité des acouphènes, il peut être utile de prévoir des ajustements.

Exemples d'aménagements :

- Bureau avec isolement acoustique de haute qualité,
- Téléphone avec son réglable.

Il existe également des aménagements techniques :

- Une protection auditive en matière flexible (s'adapte à la forme de l'oreille) qui filtre les sons néfastes,
- Un générateur de bruit : dispositif sonore basé sur l'écoute de sons enregistrés sur des fréquences spécifiques et des musiques thérapeutiques. Il s'agit d'un « Bruit blanc » (son continu) ressemblant au grésillement d'un poste de radio, qui permettra de moins entendre les acouphènes.

Aides et ressources

De quelles aides et ressources pouvez-vous bénéficier ?

LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

En matière de sécurité au travail, de prévention et de suppression des risques, d'adaptation de poste de travail (ergonomie de conception, de correction),... consultez vos Conseillers en prévention, dans le cadre du service interne ou du service externe de prévention et de protection.

Il n'est pas toujours facile, ni pour le travailleur, ni pour l'employeur, d'aborder les problèmes liés au handicap ou à la maladie et leurs répercussions possibles sur le travail. Le conseiller en prévention-médecin du travail peut donc être un bon interlocuteur et/ou intermédiaire.

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTE

Le travailleur est probablement entouré de professionnels qui peuvent le conseiller et conseiller l'entreprise. Il devrait pouvoir mettre son employeur (ou le médecin du travail, le tuteur, un collègue de la personne de confiance dans l'entreprise, ...) en contact avec ces professionnels.

L'AGENCE POUR UNE VIE DE QUALITE

L'AViQ peut :

- aider à mieux comprendre les difficultés du travailleur en situation de handicap,
- aider à analyser la situation créée par le handicap au sein de l'entreprise – ce travail se fait en première ligne par des agents d'insertion professionnelle qui peuvent, si nécessaire, faire appel à des ergonomes dans le cadre d'un projet pilote soutenu financièrement par le Fonds social européen,
- faire connaître des mesures d'adaptation et autres bonnes pratiques mises en œuvre par d'autres entreprises,
- mettre en relation avec des services spécialisés. Ces services sont divers : centres de formation professionnelle, services d'accompagnement, services de soutien dans l'emploi, services conseil en aménagement des situations de travail. ...
- aider à organiser le recrutement, l'accueil et l'intégration, le maintien à l'emploi de travailleurs en situation de handicap.

Administration centrale : Rue de la Rivelaine, 21 - 6061 Charleroi

Internet : <http://www.aviq.be/handicap>

Numéro vert (gratuit) : 0800/16 061

Courriel : info@aviq.be

Bureaux régionaux : voir fiche 0 Handicap et Emploi

ASSOCIATION

<http://www.belgiqueacouphenes.be/>

- *Bilan des aptitudes professionnelles et précision d'un projet*

+ Orientation professionnelle

Si possible en concertation, les services de l'AViQ, du FOREM, et/ou un opérateur d'orientation aideront la personne à réaliser un bilan de son parcours scolaire et professionnel ainsi que de ses compétences actuelles. Ils encadreront ensuite le candidat dans l'identification de pistes professionnelles pertinentes compte tenu du marché de l'emploi.

+ Stage de découverte en entreprise

L'objectif est ici de permettre à la personne d'appréhender les réalités d'un métier. Un ou plusieurs stages d'une semaine, non rémunérés, sont possibles.

- *Reprise progressive du travail*

Un travailleur en invalidité (c'est-à-dire absent pour maladie et indemnisé par sa mutuelle depuis plus d'un an) peut solliciter de son médecin conseil une reprise de travail à temps partiel. L'entreprise le rémunère alors au prorata des heures prestées.

- *Formation*

Le travailleur qui ne peut plus continuer son ancienne activité professionnelle peut envisager une reconversion : l'AViQ propose différents cycles de formation en centre agréé. Elle propose aussi un contrat d'adaptation professionnelle, période de formation en entreprise. Dans les deux cas, le stagiaire perçoit des indemnités de formation.

Pour un travailleur qui ne peut accéder aux formations organisées pour ses collègues, même moyennant quelques adaptations des modalités de formation, les centres de formation peuvent proposer des modules de formation continuée.

- *Soutien financier*

L'AViQ accorde certaines aides spécifiques aux entreprises :

- Tutorat

Intervention de 750 € par trimestre (pendant un maximum de six mois) pour l'entreprise qui désigne un tuteur chargé d'encadrer et d'accueillir un travailleur handicapé nouvellement engagé.

- Prime à l'intégration

Intervention de 25 % (pendant un an maximum) dans le coût salarial d'un travailleur qui n'a plus travaillé depuis au moins six mois.

- Prime de compensation

Une intervention dans le coût salarial est accordée à l'entreprise pour compenser le coût supplémentaire éventuel des mesures qu'elle prend pour permettre au travailleur d'assumer ses fonctions, si ces mesures sont liées au handicap. Elle est accordée pour un maximum de cinq ans et est renouvelable.

- Intervention dans l'aménagement du poste de travail

L'AViQ intervient dans les frais supplémentaires d'adaptation ou d'acquisition de matériel spécifique, en fonction du handicap du travailleur.

Attention : certaines interventions de l'AViQ nécessitent la satisfaction de certains critères, que vérifiera le bureau régional concerné.

BIBLIOGRAPHIE

Associations :

<https://www.france-acouphenes.org>: France acouphènes (association française)

<https://acouphenesquebec.org/> : Acouphènes Québec (association québécoise)

<http://www.belgiqueacouphenes.be>: Belgique Acouphènes (association belge)

fiche :

Talenteo : « Travailler avec un collègue atteint d'hyperacousie »

(<https://www.talenteo.fr/travailler-college-hyperacousie-emploi-handicap-745/>)

Document :

« Tout savoir sur mon audition », article « FOCUS JNA 2014 : « les acouphènes et l'hyperacousie : quelles solutions ? », Journée nationale de l'audition, France, lien :

<http://www.journee-audition.org/pdf/journal-2014.pdf#page=4>