

L'Oreille bruyante

Janvier 2014

Volume 25, numéro 3

Dans ce numéro



**Mot de la rédactrice en chef et
Mot du président**



Chronique scientifique



**Le Ginkgo encore
sous la loupe**



**Lancement de la nouvelle
image**



Le retour au calme



L'écho des régions

Une oreille à votre écoute



Acouphènes Québec

6818, rue Saint-Denis, bureau 3, Montréal (Québec) H2S 2S2

info@acouphenesquebec.org acouphenesquebec.org | 514 276-7772 Sans frais : 1 877 276-7772

L'Oreille bruyante

Janvier 2014
Volume 25, numéro 3

Mise en page

Carole Tremblay

Illustration

sxc.hu

Publication

L'Oreille bruyante est la revue d'Acouphènes Québec. Elle est publiée 4 fois par an et son tirage est de 700 exemplaires. Elle s'adresse aux membres de l'association; à toutes les personnes atteintes d'acouphènes, d'hyperacousie ainsi que du syndrome de Ménière; à leurs proches; ainsi qu'aux professionnels et organismes intéressés. Acouphènes Québec se réserve le droit d'éditer au complet ou en partie les textes reçus, de même que de refuser de publier certains manuscrits ou publicités. Toute reproduction de textes publiés dans cette revue doit obtenir l'autorisation d'Acouphènes Québec et en mentionner la source. Nous tenons à rappeler que L'Oreille bruyante n'a aucun lien confessionnel, et que les articles qui paraissent dans la revue reflètent l'opinion des membres qui les ont rédigés.

Recommandation

Les articles insérés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Ne modifiez ou ne cessez jamais un traitement médical à suite de la lecture des informations contenues dans cette revue sans l'avis de votre médecin.

Éditeur

Acouphènes Québec

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec- 3e trimestre 2008

Bibliothèque nationale du Canada –ISSN 1481-2223

Publicité

Acouphènes Québec n'endosse pas nécessairement les produits et services présentés dans les espaces publicitaires de l'Oreille bruyante

Tarifs publicitaires (noir et blanc) dans L'Oreille bruyante

Un rabais de 15 % sur les tarifs est accordé pour les membres d'Acouphènes Québec.

Nombre de parutions	1 page	1/2 page	1/4 page	Carte d'affaires
1	400 \$	300 \$	200 \$	100 \$
2	650 \$	475 \$	290 \$	170 \$
3	900 \$	600 \$	380 \$	225 \$
4	1100 \$	850 \$	470 \$	300 \$

Pour une publicité couleur, ajoutez 25 % aux tarifs réguliers.

Abonnement

25 \$ pour les particuliers

30 \$ pour les organismes

Numéro de convention de Poste-Publication :

40032359

Retour des adresses canadiennes non livrées à :

6818, rue Saint-Denis, bureau 3

Montréal (Québec) H2S 2S2

Membres du conseil d'administration 2013-2014

Michel Lacharité, président

Alain Bédard, 1^{er} vice-président

Lorraine Provencher, 2^e vice-présidente

Rénald Nadeau, trésorier

Normand Gour, secrétaire

Henri Bergeron, administrateur

Pierre Bonin, administrateur

Ronald Choquette, administrateur

Louis Dufresne, administrateur

Pierre Ouellet, administrateur

Collaboration et révision

Huguette Simoneau

Comité de lecture

Normand Gour

Marie-Hélène Parent

Adjointe administrative

Carole Tremblay

Correspondance

Acouphènes Québec

6818, rue Saint-Denis, bureau 3

Montréal (Québec) H2S 2S2

514 276-7772

Sans frais: 1 877 276-7772

info@acouphenesquebec.org

acouphenesquebec.org

Nos bureaux sont ouverts du

lundi au jeudi de 8 h à 16 h.

En tout temps, vous pouvez laisser

un message dans la boîte vocale.

Régions ayant une personne-ressource

Beauce

Martial Grondin 418 228-0338

Estrie

Carole Tremblay au 1 877 276-7772

Laurentide

Cécile Lampron 450 438-9265

Montérégie

Robert Germain 450 468-6886

Montréal

Carole Tremblay

Québec

Henri Bergeron 418 658-7911

Trois-Rivières

Normand Gour 819 374-6339

Vers 2014



En fin d'année, c'est l'occasion de faire un bilan et nous pouvons dire que 2013 nous a fait faire un bond en avant

Par Huguette Simoneau

Chers lecteurs et lectrices,

J'ai accepté la tâche de rédactrice de «l'Oreille bruyante», car après quelques années au Conseil régional du Québec métropolitain, j'ai parlé à de nombreux acouphéniques et je suis bien au fait de vos préoccupations. La rédaction a toujours eu à cœur de vous présenter des articles d'intérêt et concernant de nouveaux traitements ou découvertes qui feraient en sorte d'améliorer nos perspectives dans ce domaine. Nous sommes toujours fidèles à cette ligne directrice et nous espérons qu'elle correspond à vos attentes.

En fin d'année, c'est l'occasion de faire un bilan et nous pouvons dire que 2013 nous a fait faire un bond en avant. Avec un nouveau nom, Acouphènes Québec, une nouvelle image, que vous avez pu apprécier dans le dernier numéro, un nouveau fonds, Fondation Acouphènes Québec, un site Internet renouvelé, nous pouvons dire que nous avons le vent dans les voiles. Nous devons remercier pour cela le Conseil d'administration du siège social, le Conseil régional du Québec métropolitain qui a pris l'initiative du fonds, les collaborateurs qui nous épaulent sans relâche, dont l'Institut Raymond Dewar, l'IRD PQ, le CRDP-CA, des chercheurs, tant dans le domaine de la médecine que de la psychologie, ainsi que tous les bénévoles qui ne comptent pas leur temps pour nous permettre d'évoluer. Nous espérons que vous, lecteurs et lectrices, en sortirez gagnants.

Une nouvelle année se pointe, et c'est aussi le moment de réfléchir à ce que sont les besoins et les es-

poirs des acouphéniques et de nous fixer des objectifs. Il y a tant de domaines qui pourraient retenir notre attention. Pour n'en nommer que quelques-uns :

- Des subventions gouvernementales pour la recherche sur les acouphènes;
- La reconnaissance des acouphènes comme dommage invalidant admissible aux prestations de la RAMQ et la CSST;
- Une réglementation sur les décibels dans les écouteurs et dans les lieux publics.

Peut-être avez-vous d'autres objectifs que vous aimeriez porter à notre connaissance. C'est pourquoi nous avons pensé faire une page du lecteur, et la lectrice y sera tout aussi importante. Cette page sera vôtre et vous pourrez y exprimer vos commentaires et vos suggestions concernant l'Oreille bruyante ou tous autres sujets que vous aimeriez voir traiter. Nous continuerons également de publier vos témoignages. Nous ne pourrions pas tout publier, mais nous lirons tous vos messages.

Nous commençons donc cette nouvelle année avec le but bien arrêté de continuer à vous offrir une publication de qualité qui saura vous toucher. C'est également l'occasion de vous souhaiter une année 2014 prospère, heureuse et en santé. Que tous vos rêves deviennent réalité.

Bonne lecture...

Nouvelle image d'Acouphènes Québec



Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de très Joyeuses Fêtes

Par Michel Lacharité

Chers membres,

Le 5 octobre dernier, à Québec, à l'Hôtel Classique, a eu lieu notre lancement médiatique où nous avons dévoilé notre fonds de dotation, notre nouvelle appellation «Acouphènes Québec», notre nouveau logo, notre nouvelle image pour la revue «L'Oreille bruyante» ainsi qu'un nouveau dépliant publicitaire.

Ce dévoilement qui a été un franc succès a été présidé par madame Louise Lavergne, directrice générale de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ).

Faisaient aussi partie de nos invitées de marque la D^{re} Sylvie Hébert, professeure titulaire de l'École d'orthophonie et d'audiologie de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, ainsi que le D^r Matthieu Guitton, professeur et chercheur à la Faculté de médecine de l'Université Laval, qui nous ont brossé un portrait de l'avancement des connaissances dans ce secteur tout en nous sensibilisant à l'importance primordiale d'un fonds de soutien aux efforts de la recherche.

Ce fut une journée mémorable pour Acouphènes Québec.

Nous avons eu des commentaires élogieux concernant notre nouveau site Web. Totalement revampé, il est définitivement plus convivial. Nous vous invitons à le visiter à acouphenes-quebec.org.

Nous avons déjà débuté notre programme de formation des bénévoles mis sur pied avec la collaboration de l'Institut Raymond-Dewar (IRD).

Nous mettons en application notre nouveau plan de communication pour mieux nous faire connaître et reconnaître.

J'ai eu l'occasion d'être invité le 2 octobre à l'émission radiophonique «Carrefour inspiré» sur CKVL radio LaSalle, émission articulée autour du mieux-être, pour parler de notre organisme.

Je me dois de signaler le travail colossal de monsieur Henri Bergeron, président du conseil régional du Québec métropolitain, responsable du comité d'organisation du fonds de dotation Fondation Acouphènes Québec.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de très Joyeuses Fêtes.

Les acouphènes : défis et espoirs



Tous ces traitements sont encore expérimentaux et doivent être testés sur de plus grandes cohortes de patients avant de pouvoir être recommandés en clinique

Par D^{re} Sylvie Hébert, Professeure titulaire à l'École d'orthophonie et d'audiologie, faculté de médecine, UdeM

La recherche: un effort international auquel nous participons

Entre 1996 et 2012, le nombre de publications scientifiques par année portant sur les acouphènes a augmenté de façon exponentielle, passant de 180 à 520 environ, témoignant de l'intérêt grandissant des chercheurs pour ce sujet. Deux congrès internationaux sont entièrement dédiés à la recherche sur les acouphènes, réunissant les plus grands chercheurs dans le domaine. Ainsi, pour quelques jours, audiologistes, otorhinolaryngologistes, psychiatres, psychologues, neuroscientifiques, neurochirurgiens, thérapeutes et chercheurs de tous pays et de toutes disciplines, se réunissent pour discuter des derniers développements et des approches les plus prometteuses. Les chercheurs canadiens, et notre laboratoire en particulier, y sont très bien représentés, en y étant régulièrement invités pour faire état de nos travaux de recherche sur les acouphènes. Ces congrès internationaux constituent une opportunité d'entendre en primeur les dernières avancées sur les traitements.

Survol des traitements en cours d'évaluation

Les développements technologiques ont permis l'élaboration de nouveaux traitements axés sur la stimulation des zones cérébrales qu'on sait impliquées dans les acouphènes. Ainsi, certaines thérapies comme la stimulation du nerf vague, la stimulation magnétique trans-crânienne, la stimulation par courant alternatif/direct, la


stimulation électrique, et les implants cochléaires font l'objet d'évaluation pour le soulagement des acouphènes, l'idée sous-jacente étant que les acouphènes sont le résultat d'une plasticité cérébrale mal adaptée. De même, l'efficacité des prothèses auditives et des générateurs de bruit suscitent beaucoup d'intérêt pour cette même raison. En parallèle, de nouveaux traitements pharmaceutiques qui agissent localement (oreille interne) pour des acouphènes qui sont récents et causés par un traumatisme acoustique sont prometteurs. Tous ces traitements sont encore expérimentaux et doivent être testés sur de plus grandes cohortes de patients avant de pouvoir être recommandés en clinique. Ainsi pour l'instant, le traitement efficace pour réduire la détresse reliée aux acouphènes est la thérapie cognitive comportementale prodiguée par les psychologues.

Pourquoi l'étude de l'acouphène est difficile

En plus du fait qu'il existe probablement plusieurs sous-types d'acouphènes qui exigent peut-être différentes formes de traitement (intermittent, pulsatile, causé par un traumatisme acoustique, par un problème temporo-mandibulaire, par une perte auditive graduelle), un des problèmes majeurs dans l'étude des acouphènes est qu'il n'y a pas de mesure objective pour l'étudier. Actuellement, les seules mesures utilisées dans les études d'efficacité des traitements sont les questionnaires et échel-

les visuelles qui sont fortement corrélées à l'humeur. Il est par conséquent très difficile de savoir quel est l'impact de telle ou telle thérapie sur le son d'acouphène lui-même : agit-on sur l'acouphène ou plutôt sur l'humeur? Dans notre laboratoire, nous avons mis au point une mesure de l'acouphène qui nous permet de connaître de quoi il est composé en tant que son. C'est une mesure très précise et stable même après plusieurs mois. Nos études en cours et futures sur les traitements pourront ainsi mieux préciser sur quels éléments (le son ou l'humeur) telle ou telle thérapie agit. De façon générale, l'amélioration des mesures de l'acouphène favorisera l'essor de la recherche et l'amélioration des thérapies pour le soulagement des acouphènes.

Si vous souhaitez participer à la formation des futurs audiologistes dans le cadre d'un Séminaire sur les acouphènes, en février prochain, veuillez communiquer avec moi au : sylvie.hebert@umontreal.ca ou 514 343-6111, poste 2594.



SERVICES EN AUDIOLOGIE

Vous désirez obtenir une évaluation de votre audition?

Dotée d'une technologie de pointe, la Clinique universitaire en orthophonie et en audiologie est l'endroit par excellence où recevoir des services, par une équipe dynamique composée d'étudiants et de cliniciens ou de professeurs membres de l'Ordre professionnel des orthophonistes et audiologistes du Québec. Nos clients sont vus rapidement et les coûts sont avantageux.

Alors n'hésitez pas à nous contacter pour toute demande de consultation en audiologie. À noter que vous pouvez vous inscrire directement, sans référence médicale.


Comment obtenir un rendez-vous ?


Il suffit de remplir le formulaire de demande de consultation, disponible à l'adresse suivante:
www.eoa.umontreal.ca/clinique
ou encore de téléphoner au 514 343-6789.

7077 avenue du Parc, rez-de-chaussée
Montréal (Québec) H3N 1X7

 Métro Parc (ligne bleue)
Stationnement disponible

CLINIQUE UNIVERSITAIRE
EN ORTHOPHONIE
ET EN AUDIOLOGIE



Université  de Montréal

RUBRIQUE DES LECTEURS

Dès le prochain numéro de L'Oreille bruyante, nous aurons une rubrique spécialement pour vous, *La rubrique des lecteurs*.

Cette nouveauté sera pour vous permettre, soit de commenter sur un sujet qui vous tient à cœur ou sur un article paru dans la revue, soit pour partager vos idées ou tout autre sujet que vous désirez en lien ou non avec les acouphènes.

Cette rubrique se veut la vôtre.

Nous vous invitons à nous faire parvenir vos mots soit par courriel info@acouphenesquebec.org ou par la poste au 6818, rue Saint-Denis, bureau 3, Montréal Québec H2S 2S2.

Au plaisir de vous lire !

Le retour au calme



Quelles que soient la nature et l'origine de l'acouphène, les personnes qui en souffrent le vivent souvent comme un stress considérable

Par Mona Assaf, Ac., B.Sc.

*Acupuncture. Massage thérapeutique. Naturothérapie
Membre certifiée OAQ, AAQ, ANQ, RMQ, AAGA*

La médecine chinoise

L'acupuncture est une des huit branches de la médecine traditionnelle chinoise adoptée comme moyen d'atteindre l'équilibre du corps et de l'esprit. Il y a 2 500 ans, le meilleur investissement pour maintenir une bonne santé était la prévention. En ce sens, les gens adhéraient à une hygiène de vie pour éviter la maladie qui comprenait : méditation, herbologie, massage, Feng Shui, alimentation selon les saisons...mais c'est vrai que les temps ont changé ! Aujourd'hui au Québec, la médecine complémentaire est considérée de plus en plus comme choix alternatif de santé sans effets secondaires. L'acupuncture est une technique basée sur l'insertion superficielle de fines aiguilles dans des points spécifiques du corps appartenant aux 12 méridiens principaux. La maladie ou le déséquilibre serait attribué à un dérèglement de la circulation du 'Qi' ou énergie vitale dans ces zones. La manipulation des aiguilles vise à ramener le corps à l'harmonie.

L'acupuncture et les acouphènes

Bruit de vent, de tourbillon, de vague, d'insectes, de bourdonnement...Quelles que soient la nature et l'origine de l'acouphène, les personnes qui en souffrent le vivent souvent comme un stress considérable. L'efficacité de l'acupuncture dépend de plusieurs facteurs, selon la cause de l'acouphène, la constitution de l'individu, sa capacité de guérison, et les techniques employées pour le traiter. Les sources de déclenchements et de

bourdonnements d'oreille sont nombreuses et parfois multiples chez un même patient.

Il s'agit donc d'organiser l'information subjective pour arriver à dresser un diagnostic énergétique approprié à chaque individu, suggérer des changements au niveau de l'hygiène de vie afin de parvenir à mieux soigner le patient.

Un pronostic qui dépend du diagnostic

Un diagnostic médical est très aidant pour le praticien en acupuncture, voire obligatoire. En ce sens, un pronostic réaliste peut être envisagé pour chaque patient. Les acouphènes qui varient en intensité et en fréquence avec le temps, sont indicatifs d'un trouble mécanique pour lequel l'acupuncture n'offrira qu'un soulagement très limité, sinon nul. Toutefois, lorsque les acouphènes sont accentués par la fatigue, le climat, le stress et les émotions ou en présence d'exsudats, cela peut indiquer qu'il y a une certaine fonction au niveau du système auditif, et que l'acupuncture aurait effectivement un effet bénéfique.

Le stress et les acouphènes

Par le fait même d'avoir des acouphènes, l'individu est en situation de stress et d'angoisse. D'autre part, l'atteinte aux méridiens qui compose son état préexistant lui cause un stress de par une faiblesse au système qui n'arrive pas à le vaincre. Dans les deux cas, le stress est réel et il n'est pas rare pour le patient de tomber dans

un cycle vicieux où le stress lui cause aggravation et les acouphènes conduiraient à l'anxiété. Pour plusieurs patients ceci est un cycle infini d'inconfort qui mène à l'anxiété ou à la dépression. L'acupuncture est reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) comme étant très efficace dans les cas de stress et de dépression. Il est recommandé qu'un individu fasse recours à l'acupuncture lorsqu'il souffre de stress, de dépression, d'anxiété ou d'angoisse, dans le but d'empêcher la progression de symptômes tels que les acouphènes. Le stress ou une série d'évènements stressants coïncident normalement avec l'apparition des symptômes d'acouphènes, qui eux augmentent les tensions émotionnelles.

La psyché et les émotions

Dans certains textes classiques chinois, on mentionne un développement de troubles auditifs « par convenance ». Ce que cela signifie, est que plus souvent qu'autrement, il y a une composante psychologique associée au malaise.

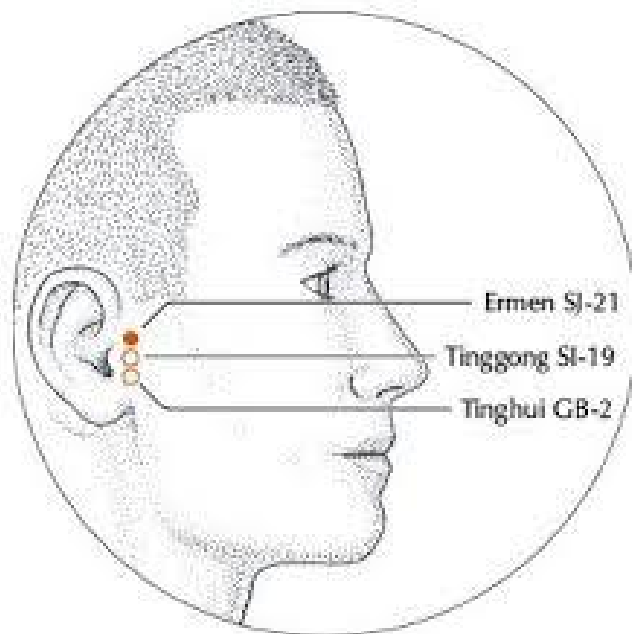
Nous retrouvons des patients de personnalité Yin, une personne plutôt réservée, calme et discrète. Elle manque de vitalité, ne s'efforce pas pour écouter ou pour répondre à une grande partie de ce qui lui est dit. Elle ne veut pas entendre ce qui peut être désagréable et préfère se retirer en elle-même. En prenant de l'âge, beaucoup de gens perdent leur adaptabilité à l'environnement, et n'ont plus l'intérêt ou l'énergie pour répondre aux changements et aux défis de la vie. En gros, ce type est guidé par la *peur*.

La personnalité Yang possède une volonté robuste et une forte affirmation. Elle peut sembler plutôt intolérante, fortement en désaccord avec ce qu'elle entend, avec les opinions, les instructions ou les critiques des autres. Elle entend des paroles, désapprouve et essaye de bloquer le message. Cette disposition provoque une augmentation de l'irritabilité, de la frustration et du ressentiment chez l'individu. Cette personnalité est coincée par sa *colère*.

Il est probable de retrouver un type composé Yin et Yang, chez qui une des deux ou les deux tendances sont présentes. La particularité chez ce type, est que de plus, il existe une composante relative à l'intimité, une difficulté à entrer en relation avec soi ou avec les autres. L'épreuve émotive est le *désappointement* de ne pas être entendu ou de ne pas comprendre.

Traitements en acupuncture

La stimulation de points d'acupuncture situés sur des zones proximales et distales aux oreilles est employée pour traiter le patient. En outre, la manière de combiner les points d'acupuncture influence grandement sur l'effet curatif du traitement.



Le point d'Acupuncture Ting Gong IG-19 (méridien Intestin Grêle) se nomme *Palais de l'écoute*, ou *Demeure de l'ouïe*. On peut l'employer pour favoriser une écoute profonde chez l'individu, inciter à écouter les désirs du Cœur, et améliorer la communication par une meilleure connaissance intérieure. Ce point soigne l'écoute de son intuition et donc renforce la sagesse de communiquer clairement.

Dans la même région de l'oreille Ting Hui VB-2 (méridien de la Vésicule Biliaire) se traduit par *Réunion de l'ouïe* : ce point qui alimente l'habi-

leté de la compréhension de l'écoute, soulève la colère qui habite le Cœur et fait serrer la mâchoire. En utilisant ce point, il est possible d'augmenter la bienveillance, l'écoute et l'intuition, dans le but de prendre de bonnes décisions et d'être ouvert à écouter.

La prévention d'après la médecine chinoise

La prévention de la santé acoustique commence très jeune, mais ne fait pas partie de nos notions courantes de préservation de la santé. Bien faire soigner les otites à l'enfance, faire attention lors d'activités de natation et de plein air, éviter les bruits forts comme les spectacles de musique, les traumatismes crâniens, les outils mécaniques, les écouteurs, éviter les abus de médicaments, de drogues, de stimulants, éviter de se surmener...tout ça semble assez évident mais il est presque impossible d'y échapper! De plus, à l'enfance, les facteurs émotionnels sont difficiles bien souvent à contrôler. Généralement il est aidant pour le patient souffrant d'acouphènes de réduire les aliments qui provoquent l'acouphène (sel, graisses, chocolat, lait, fromage, bananes et agrumes à part le citron), réduire les stimulants (alcool, cigarette, café et thé) et de savoir bien gérer son stress.

Conclusion

En choisissant l'acupuncture et la médecine chinoise pour améliorer sa santé, l'individu s'approvisionne d'un mieux-être en général. Il devient engagé à appliquer des modifications dans son hygiène de vie pour renouveler et renforcer sa santé. En prenant charge de son corps, il de-

vient proactif et l'agent de son propre changement. Au fil du temps, il devient plus à l'écoute de son être intérieur et vit une transformation qui se ressent tant sur le plan émotif que physique.

Références

- Jarrett, Lonny S., The Clinical Practice of Chinese Medecine, Spirit Path Press, MA, USA, p. 505, 369-370
- Katz, D., Characters of Wisdom, The Petite Bergerie Press, 2005, p.173, 272
- Deadman, P., Al-Khafaji, M., A Manual of Acupuncture, Journal of Chinese Medicine Publications
- Maciocia, G., The Practice of Chinese Medecine, Churchill Livingstone, 2008, p. 497-504
- Ross, J. Acupuncture Points Combinations, The Key to Clinical Practice, Churchill Livingstone, 1995, p. 424-425



Clinique de FASCIATHÉRAPIE InterActive^{MC}
Raymond Lord
massothérapeute agréé^{MD} FQM 450.534.4173
<http://sites.google.com/site/raymondlordmassoagree/>
Changez votre état de santé!

Acouphène Québec

vous souhaite, à tous et à toutes, un joyeux temps des fêtes.

Puisse la nouvelle année 2014 être remplie de joie, de partage et d'amour.



Lancement de notre nouveau logo et de notre nouvelle image

Par Huguette Simoneau

Le 5 octobre dernier avait lieu le lancement de notre nouveau logo et de notre nouvelle image. En effet, nous avons constaté qu'avec l'avènement des réseaux sociaux et la diminution de l'âge moyen des acouphéniques qui se présentent en clinique, l'identification du RQPA avait besoin d'une cure de rajeunissement. L'information circule de plus en plus sur internet et la nouvelle image d'Acouphènes Québec ira rejoindre le plus grand nombre possible, car l'un des objectifs de notre association est également la prévention. Avec ce nouveau logo, une nouvelle image a vu le jour et, comme vous avez pu le constater à partir d'octobre, le visuel de l'Oreille bruyante a été revampé.

Ce lancement s'est déroulé en grande pompe à l'Hôtel Classique, de Québec, où M. Henri Bergeron, président du conseil régional Québec métropolitain faisait office de maître de cérémonie. Madame Louise Lavergne, directrice générale de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDQP), en était la présidente d'honneur et elle s'est adressée à l'assistance pour souligner l'excellente collaboration qui existe entre l'IRDQP et Acouphènes Québec.



Madame Louise Lavergne et Monsieur Henri Bergeron

Madame Catherine Roy, designer, qui est l'auteur de ce renouveau visuel, nous a expliqué sa vision derrière l'image, car selon elle, le pouvoir de la couleur est définitivement important dans le marketing et la communication d'aujourd'hui. Nous pouvons lui dire, mission accomplie.

Pour l'occasion également, deux conférenciers de renom avaient été invités : la D^{re} Sylvie Hébert, psychologue et chercheuse-boursière pour le Fonds de recherche Santé Québec, ainsi que le D^r Matthieu Guitton, professeur et chercheur au Centre de recherche de l'Institut Universitaire en Santé mentale de Québec (IUSMQ). Ces deux chercheurs nous ont entretenus des avancées scientifiques en ce qui concerne les acouphènes.

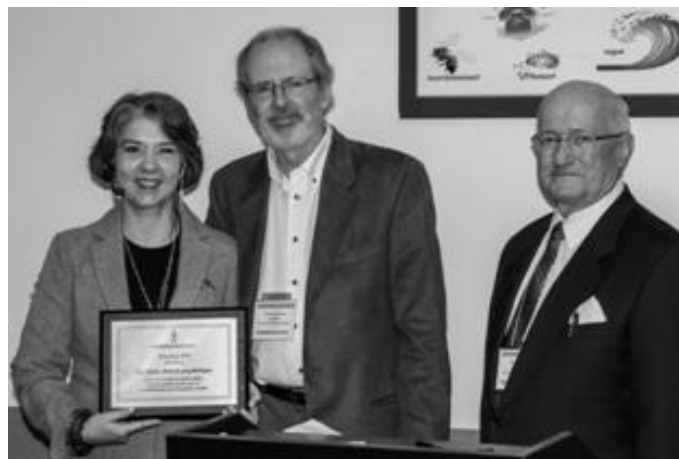


D^r Matthieu Guitton

Deux plaques de reconnaissance ont été décernées : l'une au Dre Sylvie Hébert et l'autre à M. Gérard Larouche, audiologiste au Centre de réadaptation en déficience physique de Chaudière-Appalaches, qui, depuis de nombreuses années, sont tous les deux très généreux de leur temps,

qu'il s'agisse d'animer nos soirées d'entraide ou de collaborer à la publication de l'Oreille bruyante.

Fondation communautaire, M. Daniel Doucet, nous en a expliqué le fonctionnement.

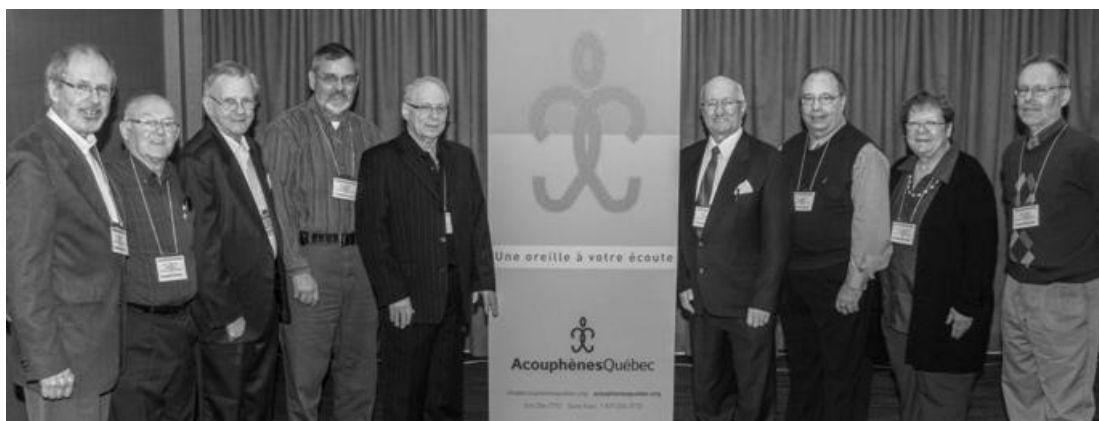


Gérard Larouche, Huguette Simoneau et Henri Bergeron

D^{re} Sylvie Hébert, Normand Gour et Henri Bergeron

Le fonds Fondation Acouphènes Québec, détenu par la Fondation communautaire du grand Québec, a également pris son envol et le vice-président de la

Bref, un événement marquant et remarqué, car la couverture médiatique a été assurée par Radio-Canada et un article est également paru dans Le Journal de Québec. Acouphènes Québec entame donc avec succès une nouvelle étape de son développement.



Le conseil d'administration : Normand Gour, Louis Dufresne, Rénaud Nadeau, Pierre Ouellet, Michel Lacharité, Henri Bergeron, Ronald Choquette, Lorraine Provencher et Alain Bédard.

www.anniedumontier.com

Annie Dumontier

AUDIOPROTHÉSISTE

5128 boul. Bourque
Sherbrooke, QC J1N 2K7
Tél. : 819 791-7706
Télééc. : 819 791-7736

Ordre
des audioprothésistes
du Québec

L'impact de la gymnastique respiratoire sur les acouphènes



Chacune des respirations conscientes (il y en a 5) apporte des bienfaits distincts

Par Jocelyne Farrell

Résumé de conférence

Je tiens tout d'abord à remercier les organisateurs de cette conférence et en particulier madame Carole Tremblay, qui a permis la production du PowerPoint dont les personnes présentes ont pu bénéficier, ainsi que M. Michel Lacharité, votre président, et madame Lorraine Provencher, pour leur disponibilité en ce samedi.

Voilà depuis près de 13 ans que je partage avec enthousiasme auprès des gens cet enseignement de la gymnastique respiratoire. J'ai connu la gymnastique respiratoire avec Madame Géraldine Gagné, deux ans après avoir vécu une tragédie, une très dure épreuve dans ma vie, c.-à-d. de perdre ma grande fille Nathalie dans un accident de voiture le 21 décembre 1996.

La technique m'a tellement apporté : consolation, bien-être intérieur et acceptation ainsi que mon sourire, c'est pourquoi c'est devenu ma passion de redonner ce que j'ai reçu, étant donné que cette technique a changé ma vie à plusieurs niveaux.

Durant l'atelier, je l'espère, les participants ont pu découvrir le plaisir de respirer de façon plus consciente, et ainsi profiter des bienfaits de l'oxygène pour mieux vivre avec leurs acouphènes, et aussi bénéficier des effets d'une bonne respiration sur leur santé en général.

En posant la question : « Quand trouvez-vous que vos acouphènes sont plus présents ou plus forts ? », plusieurs étaient d'accord pour dire que

lorsque leur stress était plus élevé, oui, ils les entendaient davantage.

Nous avons aussi pratiqué des pressions et des rotations de la tête, des contractions et décontractions, toujours afin de déloger les tensions qui se sont installées ou qui s'installent de manière quotidienne. En délogeant les tensions à ce niveau, ces exercices permettent à l'oxygène de se rendre plus facilement au cerveau et ainsi à améliorer toutes les fonctions du corps.

Une fois le cou libéré de ses tensions accumulées, nous avons pratiqué la respiration consciente, qui avec la pratique, va produire une contraction et une décontraction du larynx, lequel est attaché aux vertèbres cervicales continuant ainsi à soulager cette région du cou tellement tendue.

Nous avons appris très très jeune à déprogrammer notre système respiratoire. L'exemple que je vais donner souvent c'est lorsqu'on jouait ou criait en s'amusant, pour beaucoup d'enfants ce n'était pas possible; pour d'autres le fait de pleurer n'était pas très accepté non plus. Ainsi, en refoulant leurs peines, ou ce qu'ils avaient envie de dire ou de partager, les enfants refoulaient leurs émotions, et les avalaient, comme on disait à l'époque.

Ayant quand même survécu à ces circonstances, après sont venues d'autres étapes de la vie comme l'entrée en classe, l'adolescence, les peines

LA CLINIQUE DE L'ACOUPHÈNE DE MONTRÉAL

L'acouphène (bruit dans les oreilles) affecte environ 10% de la population canadienne. Notre approche intégrée et multidisciplinaire et notre expertise de plusieurs années permet d'évaluer et de traiter les patients souffrant d'acouphène et d'hyperacousie.

Les évaluations

- Examen Otologique
- Évaluation audiolinguistique
- Mesure Psychoacoustique des acouphènes (acouphénométrie)
- Évaluation neuropsychologique
- Évaluation Psycho physiologiques
- Électroencéphalographie quantitative (EEGq)
- VNG Ulmer (vidéonystagmographie)

Les traitements

- Thérapies sonores (masqueurs, générateurs de sons, aides auditives combinées)
- Stimulation acoustique
- Pharmacothérapie
- Thérapie comportementale cognitive (TCC)
- Biofeedback et Neurofeedback
- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive (SMTr)
- La stimulation transcrânienne à courant continu (STC)
- Réadaptation vestibulaire

Pour prendre un rendez-vous

Clinique privée. Frais admissibles par les assurances privées

Complexe de Santé Reine Elizabeth

2111 Northcliffe suite 350
Montréal, QC, H4A 315
Métro Vendôme

Tél. : (514) 933-1333

Télécopieur : (514) 933-6318

Sans frais : 1 877 983-1333

info@monacouphene.ca

www.monacouphene.ca

non exprimées, le collègue, les examens, le boulot, etc. Toutes ces étapes ont apporté leur lot de souffrances, de peines, de frustrations ou de choses non exprimées. Nous avons ainsi déprogrammé inconsciemment notre rythme respiratoire, lentement mais sûrement, et nous continuons à vivre en survie, coupant et bloquant notre respiration à tout moment, jusqu'à ce que les maladies chroniques s'installent.

Nous avons expérimenté quelques exercices de la technique, lesquels exercices aident à bien maîtriser la respiration consciente, et aussi à augmenter la capacité respiratoire, et amènent enfin une belle détente.

Nous avons expérimenté aussi le souffle qui nettoie, qui aide à plusieurs niveaux, donc à libérer des peines, des angoisses, de la peur, et beaucoup plus.

Chacune des respirations conscientes (il y en a 5) apporte des bienfaits distincts.

L'oxygène est la nourriture du cerveau, et un carburant pour la bonne humeur.

En oxygénant bien tout le corps, ceci a un effet très bénéfique sur la digestion, laissant la nourriture bien passer dans le tube digestif, une meilleure circulation, plus d'énergie, un meilleur sommeil.

En respirant bien, on rince donc le sang avec de l'air tout neuf..., une façon facile de se débarrasser de l'anxiété, de l'insomnie, et de la dépression afin d'amener une belle détente.

Voilà quelques-uns des bienfaits ressentis lorsque nous portons une attention consciente à notre respiration.

Je remercie tous les participants d'avoir si bien répondu à l'atelier, espérant que vous en ayez retiré des trucs à pratiquer dans votre quotidien.

Le Ginkgo encore sous la loupe...



Les auteurs concluent qu'à ce jour, il n'y a pas assez d'évidence pour dire que le Ginkgo biloba est efficace pour réduire les acouphènes

*Par France Désilets M.O.A., audiologiste
Programme aînés, Institut Raymond-Dewar*

Le Ginkgo biloba est reconnu pour ses effets sur la circulation sanguine et le métabolisme des cellules nerveuses. Il n'est donc pas surprenant que certains aient pu penser qu'il peut être efficace pour réduire les acouphènes.

Il y a eu de nombreuses études au sujet de l'efficacité du Ginkgo biloba pour les acouphènes, mais encore faut-il pouvoir juger de la valeur de ces études. Y a-t-il conflit d'intérêts? Biais? La méthodologie est-elle scientifiquement valable? Le nombre de sujets est-il suffisant pour pouvoir tirer des conclusions? Si notre usager acouphénique nous demande s'il devrait en prendre, que doit-on lui répondre?

Et bien voici que The Cochrane Collaboration vient de publier une revue de la littérature sur l'efficacité du Ginkgo biloba pour les personnes dérangées par leurs acouphènes. La présente revue a été réalisée par le Cochrane Ear, Nose and Throat Disorders Group qui s'intéresse, comme son nom l'indique, aux problématiques de la sphère ORL. Il s'agit de la mise à jour d'avis déjà rédigés en 2004, 2007 et 2009. Il va s'en dire que ce sujet a suscité beaucoup d'intérêt.

The Cochrane Collaboration est un organisme qui a pour mission d'éplucher les études qui portent sur un sujet donné, « séparer le bon grain de l'ivraie », et rédiger des articles faisant état de leurs trouvailles. L'organisme s'intéresse principalement à des problématiques de santé et est une source importante de référence pour les professionnels qui, selon leur code de déontologie, doivent baser leur pratique sur les données probantes.

Parmi les nombreux articles publiés sur le sujet (plus de 300!), seulement quatre ont été retenus pour la solidité de leur méthodologie. Trois de ces études portaient sur des individus dont la plainte principale était l'acouphène. Dans l'autre étude, l'acouphène était rapporté parmi d'autres symptômes et n'était pas la plainte principale. Ceci divergeait quelque peu de l'objectif de départ que s'étaient donné les auteurs. Il s'agissait en fait de personnes avec des problèmes cognitifs : démence vasculaire ou maladie d'Alzheimer (problèmes de mémoire, de la confusion, un manque d'énergie...).

Attention! En aucun cas, on ne fait de lien entre les problèmes cognitifs et la présence d'acouphènes.

Conclusions des auteurs :

Pour le groupe atteint de démence, le Ginkgo biloba semble apporter des bénéfices pour les acouphènes. L'amélioration de l'état cognitif peut, par effet indirect, améliorer la tolérance à l'acouphène (et à bien d'autres choses...). Les auteurs nous disent toutefois que la revue de Cochrane sur le lien entre le Ginkgo biloba et les problèmes cognitifs a donné lieu à des conclusions divergentes.

Pour le groupe dont la plainte principale est l'acouphène, les auteurs concluent qu'à ce jour, il n'y a pas assez d'évidence pour dire que le Ginkgo biloba est efficace pour réduire les acouphènes.

Référence :

Hilton MP, Zimmermann EF, Hunt WF; Ginkgo biloba for tinnitus (Review), The Cochrane collaboration, John Wiley & Sons Ltd., 2013.

L'acouphène est davantage gênant pour les personnes qui ont un caractère plus sensible

Source : <http://www.french.hear-it.org/>

Selon une étude anglaise, les personnes qui sont solitaires, inquiètes ou anxieuses, tristes ou susceptibles sont plus enclines que les autres à trouver leur acouphène gênant.

Cette recherche qui a été effectuée par des universitaires de l'Institut national de recherche pour la santé (INDH) de Nottingham, centre de recherche biomédicale au Royaume-Uni, a découvert que les personnes qui étaient solitaires, inquiètes ou anxieuses, tristes ou susceptibles étaient plus enclines de trouver leur acouphène comme étant gênant.

Les résultats suggèrent que les personnes qui ont un caractère plus sensible peuvent être moins en mesure de faire face aux symptômes de leur problème auditif. Les chercheurs concluent que les personnes ayant des tendances névrotiques » sont plus susceptibles d'être affecté par leur acouphène.

Les traits de la personnalité sont importants

Le Dr Abby McCormack, qui a dirigé l'étude, déclare: «Il est probable que la personnalité de l'individu joue un rôle important dans la perception et la gestion des acouphènes, et probablement davantage si l'individu en est conscient. Par conséquent, les traitements doivent être adaptés aux différents types de personnalité des individus afin de les aider à faire face à cette condition».

L'acouphène est une perception de sons dans la tête ou les oreilles, souvent décrit par les personnes qui en souffrent comme un bourdonnement ou sifflement.

Cependant, les acouphènes n'affectent pas les individus qui en souffrent de la même manière et avec la même quantité de détresse. Il est de plus en plus évident que la perception de la gravité de l'acouphène est étroitement liée aux traits de personnalité de l'individu et de la façon dont il gère sa condition.

L'étude visait à recueillir des informations plus à jour sur la répanue des acouphènes parmi la population du Royaume-Uni, tout en examinant le lien entre la perception de sa gravité et de « la névrose », ou la tendance à éprouver des émotions négatives ou angoissantes.

Parmi les questions auxquelles les participants ont répondu se trouvaient celles relatives à l'audition et aux traits de personnalité et l'étude a également pris en compte les facteurs tels que le sexe, l'âge prenait également en compte l'environnement social de l'individu.

Les femmes les trouvent plus gênants

Les résultats ont montré que l'acouphène touche environ 16 % des participants et est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. Cependant, alors que les hommes étaient plus susceptibles de souffrir d'acouphènes, les femmes les trouvaient plus gênants.

L'étude a révélé que les personnes plus névrosées étaient plus susceptibles d'être affligées par leurs acouphènes.

La solitude était le facteur le plus significatif de la névrose qui était associée aux acouphènes gênants, sans doute parce que beaucoup de patients acouphéniques qui se retirent des situations sociales font face à un sentiment d'isolement.

L'étude utilise des informations recueillies auprès de plus de 500 000 personnes âgées de 40 à 69 ans entre les années 2006 et 2010 dans le cadre de la UK Biobank, qui a été créée comme ressource pour l'étude sur les causes qui affectent les maladies courantes tels que les facteurs génétiques, environnementaux et styles de vie

Source: <http://www.nottingham.ac.uk>

Chronique bibliophile

Nouvelles parutions en lien avec la problématique des acouphènes. Aucun document cité dans cette chronique n'engage Acouphènes Québec. Cette liste est à titre informatif.

- D'Angeli, Patricia, Lockert, Olivier, *Auto-hypnose pour débutants*, 2013, Éditions IFHE.
- Deits, Bob, *Revivre après l'épreuve*, 2013, Les éditions Québec-Livres.
- Duhigg, Charles, *Le pouvoir des habitudes*, 2013, Édition Saint-Simon.
- Gardet, Clarisse, *Dormez mieux ! pour en finir avec la fatigue (CD audio)*, 2013, Audiolib.
- Jalbert, Catherine, *Ouvrir sa conscience*, 2013, Les éditions Québec-Livres.
- Noir, Marie-Renée, *Bien respirer c'est vivre mieux*, Société des écrivains, 2013.

Résumé de livre

Revivre après l'épreuve : retrouver son équilibre
Bob Deits



Voici un guide personnel pour retrouver le goût de vivre après la peine. Son approche positive et sensible peut aider les personnes de tous les horizons à se rétablir d'une perte douloureuse, comme la mort d'un être cher ou d'un ami, un divorce, un déménagement, la perte d'un emploi, la retraite, une opération lourde ou le début d'une maladie chronique.

« *Revivre après l'épreuve* est appelé à devenir l'un des classiques du domaine de l'intervention en situation de crise, avec ses conseils sages, rassurants et compréhensifs, et avec ses suggestions pratiques pour trouver l'aide et la force nécessaires au rétablissement. »

Rabbin Earl Grollman, d.d., auteur de *Living When a Love One Has Died*.

« *Revivre après l'épreuve* est une sorte de carte routière ou de guide de voyage à l'intention de ceux qui vivent dans la peine. Plein d'idées compatissantes qui nous montrent que nous ne sommes pas seuls à souffrir, ce livre nous donne aussi la sagesse pratique qui nous encourage à prendre le risque de recommencer à vivre. »

Dr Lincoln, Elizabeth Kubler-Ross Center.

« Je me réjouis d'apprendre que ce livre est enfin publié. Il aidera nombre de personnes qui traversent un enfer solitaire à la suite de pertes déchirantes à trouver le chemin de la guérison et d'une vie nouvelle?! Si vous voulez aider les autres à surmonter leur peine, que vous soyez ami, membre de la famille, client ou patient, ce livre constitue un atout majeur. »

Howard Clinebell, auteur, professeur de psychologie pastorale et d'aide psychosociologique au School of Theology de Claremont.

De nombreuses activités cet hiver

Pour toutes les régions non mentionnées ci-dessous, nous vous invitons à communiquer avec le siège social au 1 877 276-7772

Beauce

Personne-ressource : Martial Grondin 418 228-0338, martialqc@hotmail.com

Vous pouvez contacter la personne-ressource pour toutes informations.

Drummondville

Personne-ressource : Marie-Claire Paul au 819 398-5300

La prochaine rencontre sera le samedi 15 février.

Toutes les rencontres ont lieu au CLSC Drummond, 350, boul. St-Jean à Drummondville dès 13 h 30.

Estrie

Personne-ressource: Carole Tremblay au 1 877 276-7772

La prochaine réunion aura lieu le 24 février 2013 dès 19 h à la Bibliothèque Éva Senécal de Sherbrooke au 450, rue Marquette, salle 4. De plus, le stationnement est gratuit au sous-sol via la rue Belvédère nord angle King.

Vous devez obligatoirement réserver votre place.

Laurentides

Louis Dufresne, président du conseil régional des Laurentides

Personne-ressource : Cécile Lampron au 450 438-9265

La prochaine réunion aura lieu le 12 mars. L'invité est à déterminer. Veuillez prendre note que la rencontre aura lieu au pavillon de l'Amitié, situé au 374, rue Laviolette à Saint-Jérôme.

Montérégie

Personne-ressource : Robert Germain au 450 468-6886

Les prochaines rencontres sont les 15 janvier, 19 février et 19 mars (3^e mercredis du mois) à 18 h 30 à la cafétéria du Centre montréalais de réadaptation (entrée B) au 5300, chemin Chambly à St-Hubert.

Il est préférable de confirmer votre présence à Robert Germain au 450 468-6886 en cas de changement de date ou d'annulation de dernière minute.

Montréal

Personne-ressource: Carole Tremblay au 1 877 276-7772

Les soirées d'information et d'entraide ont lieu à tous les 2^e mardis de chaque mois au 6818, rue Saint-Denis à Montréal.

La prochaine conférence aura lieu le 15 mars à 13 h 30 : « *Mieux se connaître pour mieux agir sur ses acouphènes* » présentée par Gérard Larouche, audiologiste, Centre de réadaptation en déficience physique-Chaudière-Appalaches. Celle-ci aura lieu au Collège Rosemont, 6400, 16^e Avenue, Montréal (angle rue Beaubien), salle B-541. Un stationnement gratuit est disponible. Les places étant limitées, nous vous demandons de confirmer votre présence.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute information supplémentaire.

Québec

Personne-ressource : Henri Bergeron 418 658-7911, bergeronh@videotron.ca

Les causeries-rencontres se tiendront les 3^e mardis du mois à l'Hôtel Classique au 2815, boulevard Laurier à Québec.

Les prochaines rencontres seront les 21 janvier, 18 février et 15 mars à 19 h. Nous vous invitons à communiquer avec nous pour être informés des sujets annoncés et réserver ces dates à votre agenda.

Trois-Rivières

Personne-ressource : Normand Gour 819 374-6339, normand.gour@cgocable.ca

Les prochaines rencontres auront lieu les 22 janvier, 26 février et 26 mars (4^e mercredis du mois) à 19 h, à la maison de la Madone au 10, rue Denis Caron, près du Sanctuaire.

Cet horaire est sujet à changement. Vérifiez l'horaire dans la chronique d'activités communautaires des différents médias écrits, parlés et visuels de la région.

SERVICE D'ÉCOUTE

En tout temps, une personne-ressource est disponible pour vous écouter et vous accompagner dans votre cheminement pour atténuer la souffrance causée par vos acouphènes, l'hyperacousie, le syndrome de Ménière ou simplement pour répondre à vos questions. Vous pouvez nous joindre à toute heure du jour ou de la nuit au numéro 819 374-6339.

Conférence à Montréal

Mieux se connaître pour mieux agir sur ses acouphènes
Présentée par Gérard Larouche, audiologiste

Le 15 mars 2014 au Collège Rosemont à 13 h 30
6400, 16^e avenue (angle Beaubien) à Montréal, local B541

Les places étant limitées, nous vous demandons de réserver
au 514 276-7772.

Organismes en relation avec Acouphènes Québec

Organismes membres

Association des personnes malentendantes des Bois-Francs
Association de l'ouïe de l'Outaouais
Association des devenus sourds et malentendants
Bibliothèque Gabrielle-Roy
Centre de réadaptation de la Gaspésie
Centre de réadaptation Estrie
Centre de réadaptation InterVal
Centre de réadaptation l'Interaction
Centre de réadaptation La Maison
CRDP Le Bouclier
CRDP-CA
Centre Montréalien de réadaptation
CSSS Jardin-Roussillon CHAL
CSSS de Manicouagan
CSSS Portneuf
CSSS de l'Énergie
CSSS de la Vieille-Capitale
Hôpital Notre-Dame du CHUM
Hôpital régional d'Edmundston
Institut Raymond-Dewar
IRDPQ
Office des personnes handicapées du Québec
Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec

Entreprises membres

Annie Dumontier, audioprothésiste
ASP Construction
Audiologie Centre-Ouest Inc.
Chantal Rivest Audioprothésiste
Clinique de l'acouphène de Montréal
Dre Josiane Tremblay, chiropraticienne
Centre de l'acouphène et d'hypo-hyperacousie
Dumais et Laporte, Audioprothésistes
Gamelin, Bertrant, CA
Golf associés (Canada) Inc.
Michèle Pelletier, ostéopathe
Raymond Lord, massothérapeute agréé
Service caravane R.P. Inc.
Turcotte Habel, audioprothésistes

Organismes partenaires et échange de publications

ADMSQ
AMQ
AQEPA, Montréal
Belgique Acouphènes, Liège
Entraide Ménière, Bruxelles
France Acouphènes, Paris
Ligue Belge de la Surdité, Bruxelles

Acouphènes Québec est membre de ces associations et reçoit leurs publications :

Association des malentendants canadiens
Centre québécois de la déficience auditive
Confédération des organismes des personnes handicapées du Québec

L'Oreille bruyante

Janvier 2014

Volume 25, numéro 2



Une oreille à votre écoute



Acouphènes Québec

6818, rue Saint-Denis, bureau 3, Montréal (Québec) H2S 2S2

info@acouphenesquebec.org acouphenesquebec.org | 514 276-7772 Sans frais : 1 877 276-7772