

Une “avancée belge pionnière majeure” pour tenter d’en finir avec les acouphènes

■ Combinant la technologie du biofeedback avancée avec un accompagnement sur mesure, Fenyx Acouphènes s’adresse aux personnes dont les acouphènes sont d’origine émotionnelle.

Entretien Laurence Dardenne

Il faudra vivre avec! C’est, paraît-il, la phrase que s’entendent dire la plupart du temps les personnes qui souffrent d’acouphènes. Une bonne raison de penser que l’arrivée d’une prise en charge présentée comme une “avancée pionnière majeure” dans le traitement des acouphènes ne devrait pas... tomber dans l’oreille d’un sourd. Combinant la technologie du biofeedback avancée avec un accompagnement sur mesure, Fenyx Acouphènes est le

nom de ce fameux programme proposé par la société wallonne VV Analytics. Chercheur et ingénieur civil spécialisé en Sciences des matériaux (UCLouvain – KUL), Gautier Havelange est à l’origine de ce nouveau concept dont il nous explique les subtilités. **Comment peut-on définir un acouphène?** Plus qu’un simple sifflement ou bourdonnement persistant dans les oreilles, l’acouphène est un bruit intérieur que la personne perçoit sans

aucune source extérieure. Personne d’autre ne peut l’entendre. Il est composé d’une ou plusieurs fréquences. De manière générale, entre 90 à 95 % des acouphènes sont dits subjectifs, ce qui signifie que le médecin ou l’ORL ne constate aucune anomalie au niveau de l’oreille, du tympan ou du nerf auditif. **Faut-il en déduire que l’acouphène se passe plutôt dans la tête que dans l’oreille?** En quelque sorte, oui. Ce qui fait aussi que l’on est bien démuni par rapport aux acouphènes parce que



Gautier Havelange, chercheur et ingénieur civil, à l’origine du programme Fenyx Acouphènes.

l’on ne dispose jusqu’ici que d’hypothèses pour expliquer ce phénomène.

Comment peut-on expliquer le phénomène des acouphènes d’origine émotionnelle, qui représentent 35 % de l’ensemble??

Normalement, l’oreille capte le son, c’est-à-dire l’onde acoustique. L’oreille interne le transforme en signal électrique et puis les réseaux neuronaux du cortex le traitent par fréquence (tonalité). Ensuite, différentes zones cérébrales (émotionnel, mémoire, conscience) s’activent pour filtrer l’information, ne garder que les sons qui sont pertinents, leur donner un sens ou une interprétation. C’est ce qui fait que nous en sommes conscients. Prenons un exemple anodin, le bruit d’un moustique vous a empêché de dormir toute une nuit. La nuit suivante, ce même bruit va directement déclencher un stress lié à l’insomnie de la veille et captiver une bonne partie de votre conscience.

En résumé, que sait-on de ce qui se passe dans la tête de la personne qui souffre d’acouphènes?

Dans le cas des acouphènes, certains réseaux neuronaux du cortex restent en état d’excitation à des fréquences précises (tonalités), ce qui donne la sensation d’un son permanent dans la tête. Cet état est entretenu par une émotion désagréable apparue lors d’une situation stressante ou lors d’un événement traumatique. Pour reprendre l’exemple du moustique, certains ont déjà eu l’expérience d’entendre encore le bruit de celui-ci après l’avoir chassé ou écrasé alors qu’en réalité, il n’y en a pas d’autres. Ce même processus – en beaucoup plus prégnant et persistant – se joue pour les acouphènes; ils se sont créés dans une bonne partie des cas lors d’un événement ou d’une situation particulièrement stressante.

Partant de là, quel programme avez-vous conçu?

Partant de ces constatations, nous avons vu que non seulement la fréquence de l’acouphène était pertinente à prendre en compte mais aussi les émotions et stress qui en sont à l’origine. Sans cela, le cerveau va continuer à générer ce son intérieur.

En quoi consiste l’apport du biofeedback?

Beaucoup d’études et de pratiques thérapeutiques (Tinnitus Retraining Therapy, l’hypnose, la thérapie cognitive...) montrent que la seule manière de gérer les acouphènes subjectifs est d’entraîner le cerveau à donner une autre réponse au stress que celle de l’acouphène. Le biofeedback est une technique qui mesure un élément physiologique du corps (par exemple, le rythme cardiaque) et en interprète un état émotionnel (par exemple, la peur). En proposant à la per-

sonne de faire une mesure, ensuite de faire une pratique conseillée (comme une respiration lente et ventrale) et de se remesurer, le biofeedback va montrer que le rythme cardiaque est plus cohérent. La personne peut aussi se sentir plus apaisée et éventuellement son acouphène sera moins intense. Cela la motivera à pratiquer plus souvent cette technique et favorisera le réentraînement du cerveau.

Fenyx Acouphènes se distingue donc par sa technologie, mais aussi par son approche thérapeutique?

En fait, il n’existe pas de baguette magique ou de médicaments pour supprimer les acouphènes. Leur diminution ou leur suppression se fera selon des étapes thérapeutiques assez classiques que sont la compréhension, l’acceptation, la transformation et l’intégration. Notre programme accompagne la personne dans toutes ces étapes. Il se base sur deux approches, une technique de biorésonance en lien avec la fréquence de l’acouphène et une autre plus thérapeutique pour identifier et mieux gérer le stress et les émotions à la base des acouphènes. Le programme donne en effet à l’utilisateur des clés pour décoder les messages transmis par les acouphènes. Cela permet à la personne de comprendre que ceux-ci ne sont pas forcément une dysfonction du cerveau, mais que celui-ci avait peut-être ses raisons pour les créer. À partir de là, la personne peut plus facilement accepter ses acouphènes. Ceux-ci vont alors avoir tendance à diminuer car plus on est en réaction contre ses acouphènes, plus ils prennent de l’ampleur. Avec l’accompagnement thérapeutique et la biorésonance, la personne transforme le cercle vicieux “situation stressante-émotions-acouphènes” en un cercle vertueux “stress-apaisement-calme dans la tête”.

Concrètement, comment se passent les séances, à quelle fréquence et à quel prix?

Nous proposons un casque de biorésonance à brancher sur le smartphone ou iPhone ainsi qu’une application pour le piloter. Cela permettra à l’utilisateur de profiter de la biorésonance à domicile. En outre, nous proposons un accompagnement de 4 séances étalées sur trois mois. Le tout pour 890 € TVAC.

À qui s’adresse plus particulièrement ce programme et à qui ne s’adresse-t-il pas?

Si l’acouphène est lié à un élément mécanique, il faut aller consulter un spécialiste ORL. De même, si le problème est lié à une grande surdité, il vaut d’abord mieux aller chez un audiolgiste. Notre programme s’adresse avant tout aux personnes dont les acouphènes sont d’origine émotionnelle et qui sont désireuses d’entamer ce processus riche et complexe de transformation.

Si l’acouphène est lié à un élément mécanique, il faut aller consulter un spécialiste ORL. De même, si le problème est lié à une grande surdité, il vaut d’abord mieux aller chez un audiolgiste.

À savoir

Prévalence. À l’échelle mondiale, on estime que 10 % de la population est touchée, dont un tiers considère que les acouphènes sont invalidants.

Causes. D’après la littérature scientifique, une grande partie des acouphènes (35 %) sont d’origine émotionnelle et proviennent d’un état de stress ou d’un événement qui a généré des émotions fortes et inconfortables. Dans 25 % des cas, l’origine est liée à des surdités partielles et pour 12 % à une surexposition au bruit. Le reste relève de cas médicaux. Ceci dit, même dans la surexposition au bruit, l’acouphène peut aussi être lié à l’émotionnel.

Plus d’infos: <https://fenyx.be/programme-acouphenes/>

Santé

Le Covid long cause moins d’absences de longue durée que prévu

Le Covid long cause beaucoup moins d’absences de longue durée que ce qui était supposé jusqu’ici. C’est ce qu’indique une étude du service externe de prévention IDEWE, réalisée en collaboration avec le prestataire de services RH Acerta, la KU Leuven et l’Université d’Hasselt auprès de quelque 2569 travailleurs ayant souffert d’une infection (au coronavirus et à d’autres maladies infectieuses). Dans seulement 1,4 % des cas, le coronavirus a obligé les travailleurs à s’absenter du travail pendant plus de 12 semaines. En outre, 16 % des travailleurs positifs au coronavirus n’ont pas pris de congé de maladie du tout, en raison du télétravail.

107

Télé-Accueil au bout du fil en cas de blues hivernal

Télé-Accueil est un service d’écoute par téléphone, présent sur l’ensemble du territoire belge francophone, qui offre à toute personne, peu importe les préoccupations qui l’habitent, l’occasion de trouver “quelqu’un à qui parler”, dans l’anonymat, la confidentialité et le respect. En cas de coup de blues, Télé-Accueil est accessible 24/24h, gratuitement, via le numéro 107 et par chat.

Guadeloupe

Une saisie de 215 tonnes de riz contaminé aux pesticides et fongicides

Les douaniers du port de commerce de Jarry, en Guadeloupe, ont saisi mi-décembre 215 tonnes de riz contaminé aux pesticides et aux fongicides en provenance d’Inde, a-t-on appris jeudi auprès de la direction régionale des douanes. Impropre à la consommation, le riz, “en vrac”, n’était pas encore conditionné, a précisé M. Fouque. Le pesticide concerné est le chlorpyrifos, dont l’utilisation est interdite dans l’Union européenne, et le fongicide est le tricyclazole, qui permet de contrôler l’éclatement du riz et est lui aussi interdit au sein de l’UE. (AFP)