

Bourdonnements dans les oreilles

2. Des symptômes

De quoi s'agit-il?

Les bourdonnements d'oreille, ou acouphènes, peuvent être un symptôme gênant associé à une COVID longue. Les gens le décrivent généralement comme un sifflement, un tintement ou un bruit blanc. Le son peut se répéter constamment ou changer, et il peut s'aggraver plus tard dans la journée.

Les acouphènes peuvent être dus à des signaux nerveux anormaux provenant de la cochlée, une structure.



Que pouvez-vous faire pour le gérer?

Pour de nombreuses personnes, l'acouphène est une affection cutanée qui va et vient suite à des malaises post-effort. Si vos acouphènes vous gênent davantage lorsque vos autres symptômes s'aggravent ou plus tard dans la journée, lorsque vous êtes déjà fatigué, essayez les conseils de récupération générale qui se trouvent ailleurs sur MonGuide. Ces conseils ne fonctionneront peut-être pas immédiatement, mais ils peuvent vous aider à soulager vos acouphènes au fil du temps.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour vous aider à vous sentir mieux en cas d'acouphène :

- Écoutez un bruit de fond blanc, des sons de la nature (comme la pluie ou l'eau) ou de la musique apaisante au moyen d'un casque. Jouez avec la hauteur du bruit blanc pour voir ce qui vous convient le mieux (cliquez [ici](#) pour une application gratuite permettant de créer un bruit de fond).
- Si vous vous sentez stressé(e) ou frustré(e) par les acouphènes, essayez une approche de pleine conscience : Nommez les qualités du son que vous entendez, à l'exception des qualités gênantes ou douloureuses. Prenez le temps de vous asseoir et de décrire la hauteur, la qualité, le ton et toutes les ondes du son tout en respirant profondément et en vous rappelant qu'il est normal de se sentir stressé et frustré par les symptômes persistants d'une COVID longue. (Cette méthode est également appelée suivi somatique.)

Quand devriez-vous consulter un médecin au sujet des acouphènes?

Parfois, des acouphènes persistants peuvent être le signe d'une pathologie plus grave qui nécessiterait une prise en charge médicale plus poussée. Si vous présentez l'un ou l'autre des signes et symptômes suivants ainsi que votre acouphène, vous devriez consulter votre médecin de famille :

1. Vertiges - étourdissements avec sensation de rotation et nausées
2. Douleur dans l'oreille ou écoulement de liquide par l'oreille
3. Nouvelle perte auditive
4. Perte d'équilibre ou plus d'une chute

**Adapté [d'Acouphène \(bourdonnements d'oreille\)](#) de MonGuide Concussion*