

7bis rue du Louvre 75001 Paris
01 43 35 35 30

Prise de rendez-vous sur notre site :
lacliniquedeloireille.com

**Médecins ORL spécialistes vertiges, audition,
acouphènes (ex CEFON Falguière)**

*Retour bilan biologique, imagerie et
demandes spécifiques à envoyer à :*
secretariat.explo@lacliniquedeloireille.com

Dr Hervé BOZEC
Dr Brigitte BRANCHEREAU
Dr Jean-Luc CAVALHEIRO
Dr Yohan EJZENBERG
Dr Marie-José FRAYSSE
Dr Charlotte HAUTEFORT
Dr Baptiste HOCHET
Dr Juliette HOUSSET
Dr Andra SEBESTYEN
Dr Michel TOUPET

**Médecins ORL spécialistes audition et
chirurgie de la surdité**

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.chir@lacliniquedeloireille.com

Dr Chloé ABITBOL
Dr Neïl GRISLAIN
Dr Elisabeth MAMELLE

Médecins radiologues spécialistes tête et cou

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.imagerie@lacliniquedeloireille.com

Dr Michael ELIEZER
Dr Adrien COLLIN
Dr Guillaume JOURDAN
Dr Guillaume POILLON

Autres prises en charge spécifiques

Orthophonie
Neuropsychologie
Sophrologie
Kinésithérapie vestibulaire
Consultations pluridisciplinaires

Le 04/08/2026

Mme Charlotte HAUTEFORT
01/12/1976

Pourquoi utiliser des sons pour soulager les acouphènes ?

Le but de la thérapie sonore est de **masquer en partie les acouphènes** (sifflements ou bourdonnements) avec un **bruit de fond neutre et agréable**.

Cela aide à **réduire leur caractère gênant**, surtout dans le calme.

Quels sons utiliser ?

On peut choisir :

- des **bruits blancs** (comme un souffle doux, contenant toutes les fréquences),
- ou des **sons naturels** (pluie, rivière, vent...), souvent plus agréables à écouter.

L'idée n'est **pas de couvrir complètement l'acouphène**, mais de **le rendre moins intrusif**.

Comment écouter ces sons ?

Vous pouvez utiliser ce qui vous convient :

- **baladeur, smartphone, ordinateur, chaîne Hi-Fi, casque, oreillettes**, etc.
- L'important est de **ne pas mettre le volume trop fort**, pour ne pas aggraver l'oreille.

Où trouver ces sons ou applications ?

Applications ou sites gratuits pour écouter ou créer des sons :

- www.noisli.com (Windows)
- **Relaxing Sounds of Nature Lite** (Apple, Android)
- **Relax Melodies** (Apple, Android - version française : Relax M.O. HD)
- **Widex Tinnitus Zen**
- **Starkey Relax**
- **GN Resound Relief**
- **White Noise**

Sites pour télécharger des sons :

- www.soundjay.com : sons gratuits

- <http://audacity.sourceforge.net> : logiciel gratuit pour **modifier ou créer vos propres sons** (niveau avancé)
- **Où acheter des supports ou appareils ?**
www.audilo.com et autres sites marchands
- Grands magasins ou boutiques « nature »

Vous y trouverez :

- **CD de bruits blancs, roses ou naturels**
- **Oreillers sonores** (pour la nuit)
- **Oreillettes spéciales sommeil** (comme SOUNDCORE SLEEP A20)

Et la nuit ?

Certains patients préfèrent un **bruit de fond doux pendant le sommeil** :

- avec un **CD, un oreiller sonore**, ou
- une **oreillette confortable** diffusant un son discret.

Conclusion

La thérapie sonore est une méthode **douce, non médicamenteuse**, pour **soulager les acouphènes**.

Elle aide le cerveau à **moins se focaliser sur le bruit**.

L'essentiel est de **choisir un son que vous tolérez bien** et de l'utiliser **régulièrement, à volume modéré**.