



## TROUBLES DE L'AUDITION SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?

### 1 adulte sur 4 serait concerné par un trouble de l'audition en France

(source : INSERM)

Une exposition prolongée à un niveau sonore élevé peut entraîner des lésions auditives permanentes. La perte auditive peut survenir à tout moment de la vie. Il est donc essentiel de prendre des mesures de prévention afin de protéger notre audition et préserver notre capital auditif.

### Les différents troubles de l'audition



**La perte d'audition** : brusque ou progressive.



**L'hyperacousie** : elle se définit par une hypersensibilité de l'ouïe et par une intolérance à certains sons de la vie quotidienne.



**Les acouphènes** : ils se caractérisent par des bruits parasites, perçus dans une oreille ou dans les deux.



### DES SIGNES D'ALERTE

- Sensation de **bourdonnements**, de **sifflements** de manière persistante.
- **Difficultés de compréhension**, à suivre une conversation.
- Besoin de **faire répéter**.
- Gêne ressentie **dans les ambiances bruyantes, en réunion**.
- Besoin d'**augmenter le volume** de la télévision ou de la radio.
- **Hyper sensibilité aux bruits**, parfois de façon douloureuse.

# FICHE PRATIQUE

## TROUBLES DE L'AUDITION



\*JNA (Journée Nationale de l'Audition)



### LES FACTEURS DE RISQUE

#### L'âge :

**L'acuité auditive diminue naturellement avec l'âge.**

A 65 ans, 65% de la population serait concernée (INSERM).

#### L'exposition aux bruits dans mon quotidien :

- J'écoute de la musique au casque plusieurs heures par jour.
- Je suis exposé(e) aux bruits du travail (machines...).
- Je vais régulièrement à des concerts, en discothèque.



Le risque pour l'audition dépend de l'intensité et de la durée de l'exposition. **Notre audition est en danger au-delà de 80 décibels 8 h/jour.**

#### Les médicaments ototoxiques :

Le danger varie selon le groupe auquel appartient ces traitements et selon la durée du traitement suivi par le patient.



### QUE DOIS-JE FAIRE ?

#### Prévention

**Je fais attention à mes expositions aux bruits et je protège mes oreilles.**



**Les cellules ciliées** présentes dans l'oreille interne en nombre fini constituent notre capital auditif.

→ **Elles ne sont pas réparables et leur destruction est définitive.**

**Quelques précautions simples permettent de ralentir la perte progressive de notre capital auditif :**



- Utiliser des **protections anti-bruit** → bouchons d'oreille, embouts standards ou sur-mesure, casque anti-bruit (concert, bricolage, jardinage...).
- Utiliser un **sonomètre** pour vérifier le bruit ambiant → des applications sont téléchargeables via le Play store ou l'Apple store.
- S'accorder un **temps de repos auditif** → si l'on ressent une fatigue auditive, l'oreille doit être reposée dans un environnement calme pendant une durée à peu près égale à deux fois le temps d'exposition au bruit.

# FICHE PRATIQUE

## TROUBLES DE L'AUDITION

### Dépistage

J'ai quelques signes d'alerte et je m'interroge sur l'existence d'un trouble auditif.



### Dès les premiers signes de gêne auditive

Tester mon audition en autonomie avec une application  
Ex : "Höra" de la Fondation Pour l'Audition

Prendre RDV chez un audioprothésiste pour faire évaluer mon audition

Participer à un dépistage dans le cadre de la Journée Nationale de l'Audition (JNA)

Consulter mon médecin traitant ou médecin du travail  
Si besoin, il m'adressera à un médecin ORL



A partir de 50 ans, je suis plus vigilant et je fais contrôler mon audition.

### Diagnostic

Si l'on m'a dépisté une perte auditive, je consulte un ORL pour un diagnostic.



Le **médecin ORL** m'examine et me fait passer des **tests audiométriques**. Selon les cas, il peut me proposer un traitement ou bien me faire une ordonnance pour un appareillage.



Je consulte en urgence si :

- Je perds brutalement mon audition
- Je subis un traumatisme sonore intense (explosion)