



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)