

VRAI/FAUX

Grâce à la loi plafonnant le volume sonore des baladeurs (à 100 dB), ces derniers sont aujourd'hui sans danger.

Faux. Écoutés à volume maximum et pendant plusieurs heures, ils restent dangereux. Il ne faut pas dépasser une heure d'écoute par jour et faire des pauses.

Tant qu'on n'a pas mal aux oreilles, le bruit n'est pas dangereux.

Faux. Un bruit non douloureux, mais écouté longtemps, peut entraîner une perte auditive.

C'est dangereux d'utiliser des Coton-Tige pour se nettoyer les oreilles.

Vrai. Enfoncés trop profondément, ils peuvent blesser le tympan. De plus, ils risquent de pousser le cérumen au fond du conduit auditif plutôt que de l'extraire. Il faut plutôt rincer les oreilles à l'aide de sprays spéciaux, vendus en pharmacie.

Prendre l'avion ou faire de la plongée est dangereux pour l'audition.

Vrai et faux. Pour une personne en bonne santé, c'est sans risque, il suffit d'équilibrer les pressions de part et d'autre du tympan (en déglutissant, par exemple). Mais, pour des personnes présentant des troubles de l'audition ou ayant des tympans fragiles, la plongée est à proscrire. Un examen médical est d'ailleurs obligatoire avant de pratiquer ce sport.

Avec la Mutualité Française, la santé avance!

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.

Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité...

Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches..., la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Mieux préserver mon audition



Cinq millions de Français sont malentendants. Un handicap lourd de conséquences. Si les seniors en sont les principales victimes, les mécanismes qui mènent à la surdité se mettent en place pendant la jeunesse. Des jeunes qui restent souvent « sourds » aux messages de prévention...

→ Les troubles

Presbycousie. L'acuité auditive baisse avec l'âge, comme celle des yeux. Cette baisse est plus tardive, mais tout aussi irréversible.

Perte auditive. Comme pour la presbycousie, les sons paraissent étouffés, atténués. Elle peut être due à une exposition trop longue à des bruits trop puissants.

Surdité brutale. À la suite d'un accident ou d'un concert trop bruyant, on peut devenir sourd brutalement et de façon irréversible!

Acouphènes. Ce sont des sifflements ou des bourdonnements entendus sans cesse jour et nuit « dans l'oreille ou dans la tête ». Dans 95 % des cas, le patient est le seul à entendre son acouphène.

L'hyperacousie. Le niveau de tolérance de l'oreille est réduit face à certains sons ou niveaux sonores qui ne sont normalement pas perçus comme trop forts ou désagréables.



→ Prendre soin de ses oreilles

Un baladeur écouté à 70 dB est sans danger. Mais au-delà de 90 dB, il faut faire des pauses.

Lors d'un concert de rock ou de techno, le niveau sonore dépasse souvent 120 dB : le seuil de douleur. En attendant que les professionnels de la musique baissent le son, porter des bouchons d'oreille reste la seule solution : ils laissent passer suffisamment de décibels pour apprécier le concert.

En discothèque, en plus d'être élevé, le niveau sonore est continu pendant de longues heures. Il faut donc aménager plusieurs plages de repos à ses oreilles au cours de la nuit.

En milieu professionnel bruyant, la mise à disposition de protecteurs et le contrôle de leur port sont désormais une obligation légale. Des bouchons d'oreille, réalisés sur mesure, sont aujourd'hui plus efficaces que les autres protecteurs, si l'utilisateur a appris à les mettre. Certains équipements limitent également les pollutions sonores des locaux : insonorisation des ateliers, amortissement des chocs et vibrations des appareils bruyants...

Les médicaments qui tentent d'atténuer les acouphènes n'ont pas d'effet garanti. Mais, réduire son stress, pratiquer un sport et utiliser certaines techniques de relaxation peuvent diminuer la gêne ressentie.

→ Qu'entends-je ?

Pour réaliser un audiogramme, parlez-en à votre médecin traitant qui vous orientera vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL), disposant des matériels nécessaires. Après vous avoir fait écouter des sons, il tracera la courbe de votre seuil de perception. Il pourra aussi tester votre compréhension de mots ou de phrases. En fonction de ce bilan, il vous prescrira – ou non – des appareils de correction.

Chez l'enfant, **une absence de réaction du nourrisson au bruit et à la voix**, ou, plus tard, un retard dans le développement du langage doivent alerter et inciter à consulter. Les examens obligatoires de l'enfant (à la naissance puis dans l'enfance) sont également l'occasion de détecter un éventuel problème.

→ Les aides auditives



Les appareils sont disponibles chez les audioprothésistes, qui, à l'instar des opticiens pour les lunettes, vous conseilleront le dispositif adapté à votre déficience. Différents modèles d'appareils permettent de corriger les baisses auditives : contours d'oreille, intra-auriculaires, open fit... **Tous sont désormais numériques et très performants.** Un microprocesseur permet d'adapter automatiquement le niveau d'amplification au volume sonore ambiant.

À noter que **le prix de l'équipement inclut les services de réglage**, d'adaptation et de maintenance

des appareils aussi souvent que nécessaire.

Enfin, pour les surdités profondes ou totales, il existe également des appareils implantés à stimulation nerveuse directe (implant cochléaire notamment).

POUR EN SAVOIR +

→ www.audition-infos.org : un site très complet pour tout savoir sur l'ouïe, depuis le fonctionnement de l'oreille jusqu'à la recherche médicale dans ce domaine.

→ www.france-acouphenes.org : l'association France Acouphènes vient en aide aux personnes victimes de ces bourdonnements et autres sifflements d'oreille.

→ www.ecoute-ton-oreille.com : ce site géré par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) informe sur les risques liés à la musique amplifiée et donne des conseils pour se protéger.