Le Guide Pratique

Mieux entendre, c'est mieux vivre

JNA ASSOCIATION Journée Nationale de l'Audition

EDITIONS

Plus d'infos sur **www.journee-audition.org**

« Mieux entendre, c'est mieux vivre »

Depuis 18 ans, l'association JNA, organisatrice des campagnes nationales d'information et de prévention « Journée Nationale de l'Audition » œuvre pour une reconnaissance de la santé auditive comme facteur clé de santé dès le plus jeune âge.

L'un de nos cinq sens d'adaptation à notre environnement est l'ouïe. Or, ce sens et son acuité reposent sur le respect des limites constitutives de notre système auditif.

Celui-ci n'a pas été conçu pour pouvoir résister aux nouvelles sources sonores produites par l'homme. Nos pratiques sonores actuelles liées à l'émission de musique amplifiée fragilisent son équilibre et par trop souvent s'en trouve à tout jamais rompu. A tout âge, le trouble de l'audition peut survenir et il est de plus en plus fréquent chez les jeunes, adultes en devenir. Intégrons tous rapidement qu'un trouble de l'audition est irréversible et évolutif. Il est possible d'agir autrement.

Ce nouveau guide pratique porte un message clair : prendre soin de son capital auditif, c'est aussi prendre soin de soi. Préserver son capital auditif est un geste pour s'assurer de bien vivre et de bien vieillir.

Jean Stanko,
Président de l'association JNA

SOMMAIRE

Partie 1 : le système auditif, un « capital santé » à préserver

1/ Une dotation à la naissance p.4
2/ Une dotation fragile p.5
3/ Une fragilité individuelle : l'influence génétique p.6
4/ Une dotation qu'il est possible de préserver p.6

Partie 2 : l'ouïe, un sens au service de notre épanouissement à toutes les étapes de la vie

1/ Les fonctions de l'ouïe (schéma général) p.7
2/ L'importance de la fonction d'alerte sur l'équilibre psychologique p.8
3/ L'importance de la fonction de discrimination dans les relations sociales p.9
4/ L'importance de la fonction émotionnelle dans les relations sociales p.9

Partie 3 : Préserver son capital auditif, un comportement gagnant à tous les âges

1/ Bénéfices chez l'enfant : acquisition du langage et intégration des apprentissages .. p.10
2/ Bénéfices chez l'adulte : une bonne intégration sociale et évolution professionnelle .. p.11
3/ Bénéfices chez le senior : une vie sociale riche et un maintien de l'autonomie p.12

Partie 4 : Développer son capital santé en prenant soin de son audition

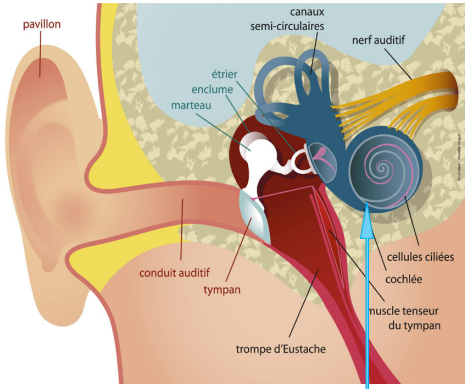
1/ Je prends soin de mon capital auditif en réalisant régulièrement un bilan auditif p.13
2/ Je me protège des expositions sonores toxiques p.13
3/ Je prends en compte la durée d'exposition sonore p.14
4/ Je m'informe des effets ototoxiques de certains médicaments p.14
5/ J'intègre des « pauses auditives » pour permettre à mon système auditif de récupérer après une exposition sonore p.14

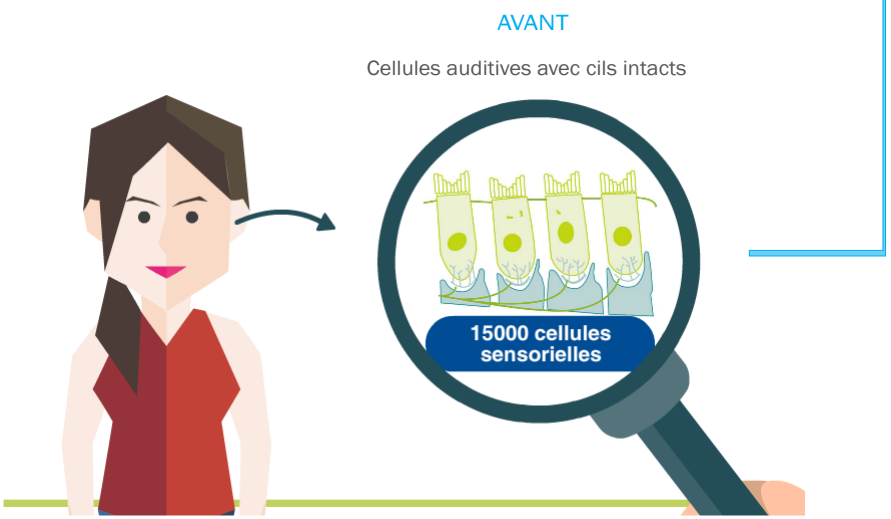
Être accompagné... ..... p.15

1) Une dotation à la naissance, une fois pour toutes

La majorité des personnes naissent avec un capital auditif doté de 15 000 cellules sensorielles par oreille.

Ces cellules appelées ciliées situées dans la cochlée sont activées par le mouvement du tympan, des osselets (marteau, enclume, étrier). Elles vont transmettre les informations au cerveau, qui va quant à lui, les analyser et donner du sens.





2) Une dotation fragile

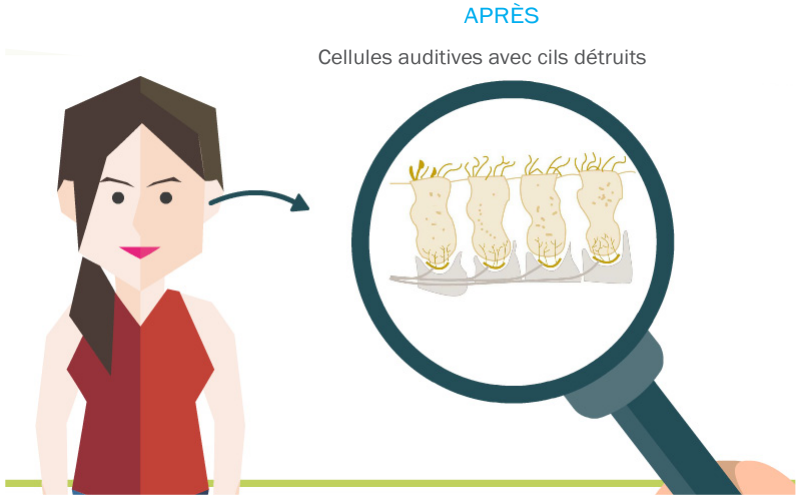
Les cellules sensorielles de l'oreille ont la particularité de se détériorer :

1. sous l'effet :
- d'une exposition sonore trop élevée,
- d'une durée d'exposition trop longue et de son cumul

2. suite à une prise de médicaments ototoxiques

3. tout naturellement avec l'âge : phénomène appelé presbyacousie.
Une fois abîmées les cellules se détruisent et ne se régénèrent pas. Nous ne savons ni les réparer ni les remplacer.

- Leur usure et leur détérioration suite à un traumatisme sonore aigu (écoute prolongée MP3 à fort volume, concert, discothèque, tir, perceuse électrique...) génèrent un trouble de l'audition qui est irréversible et évolutif. Notre capital auditif se réduit donc comme une peau de chagrin.



3) Une fragilité sensorielle génétique

Il existe une grande variabilité dans la sensibilité individuelle à l'atteinte auditive par la surexposition au Bruit comme au traumatisme acoustique.

Ainsi, chacun serait selon son ADN plus ou moins sensible au Bruit. De même que nous avons un capital soleil nous aurions un capital son.

4) Une dotation qu'il est possible de préserver

Si les yeux ont des paupières pour se protéger à minima, les oreilles quant à elles n'ont pas de clapets de protection.

Il existe bien une protection naturelle au sein du système auditif appelé le réflexe stapédien. Il consiste en la contraction du muscle de l'étrier de l'oreille moyenne, visant à atténuer le niveau d'intensité des sons transmis à l'oreille interne.

Mais ce mécanisme ne peut gérer ni la puissance des intensités sonores émises par les matériels amplifiés actuels, ni le cumul de pressions acoustiques que nous imposons au système auditif.

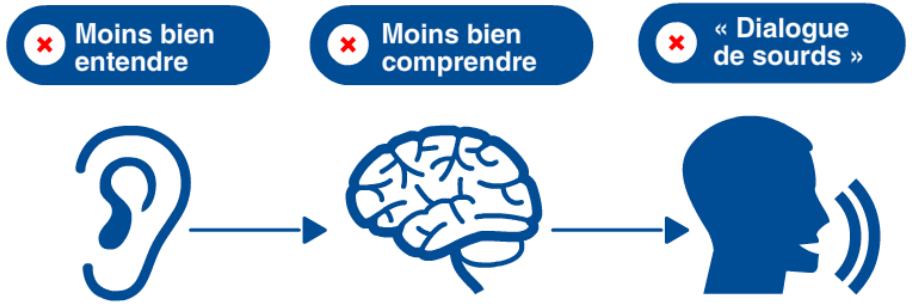
Nous devons agir en prévention, pour ralentir le phénomène d'usure des cellules de l'oreille, c'est-à-dire :

- Éviter les expositions sonores élevées
- Porter des protecteurs contre le bruit,
- Prévoir des temps de récupération pour compenser l'accumulation d'expositions sonores tout au long de la journée,

Intégrer ces pratiques le plus tôt possible pour préserver son capital auditif dès le plus jeune âge.

1) Les fonctions de l'ouïe

L'ouïe est l'un de nos cinq sens. Avoir une ouïe fine repose sur la qualité de notre capital auditif : des cellules ciliées intactes et une bonne perception par l'aire auditive de notre cerveau.



2) L'importance de la fonction d'alerte sur l'équilibre psychologique

La fonction d'alerte est importante pour le sentiment de sécurité. Elle permet de savoir d'où provient le son et de l'analyser et d'indiquer une éventuelle source de danger : traverser une rue ; faire du vélo en toute quiétude ; travailler sur une chaîne de production ; repérer l'arrivée d'un chariot élévateur ou simplement repérer qu'une personne entre dans l'appartement...

Cette fonction permet d'avoir confiance en sa capacité à s'auto-défendre en cas de danger.

A l'inverse, une perte de cette capacité peut être source d'inquiétude pouvant se transformer en anxiété.

3) L'importance de la fonction de discrimination dans les relations sociales

Au cœur de l'enjeu : « bien entendre » pour « bien comprendre » et éviter « le dialogue de sourds ».

Pour bien communiquer oralement, il est nécessaire de « bien entendre » pour « bien comprendre » le message de son interlocuteur.

Une fois les informations transmises par les cellules sensorielles de l'oreille, notre cerveau va reconnaître et interpréter les sons. Il cherche constamment à donner du sens. Plus les informations transmises sont claires, plus nous pouvons spontanément et instantanément apporter une réponse à notre interlocuteur.
Inversement, moins les informations sont claires, plus notre cerveau va peiner à décoder. Le « dialogue de sourds » s'installe.

4) L'importance de la fonction émotionnelle dans les relations sociales

A travers notre voix, son timbre, son spectre, nous communiquons des émotions et nous percevons les intentions et les émotions de nos interlocuteurs. La voix parlée transmet donc des émotions.

Deux phénomènes vont modifier cette capacité :
- L'omniprésence du Bruit : pour couvrir le Bruit ambiant, il est nécessaire de forcer sur la voix.
- La perte de l'audition va provoquer le sentiment de devoir parler fort et donc de forcer sur la voix

Dans ces deux cas, la voix perd en émotivité.

1) Bénéfices chez l'enfant : acquisition du langage et intégration des apprentissages

Avant la naissance, le cerveau se pré-câble pour apprendre à parler : trois mois avant le terme de la grossesse, il est équipé pour traiter les caractéristiques particulières de la parole humaine : il sait différencier des phonèmes. Loin d'être immatures, les réseaux de neurones impliqués sont déjà très similaires à ceux de l'adulte. Plus l'enfant entend, plus il mémorise les sons, et plus il active son lobe temporal gauche permettant l'organisation de connexions entre les aires auditives et les aires du langage. L'intonation et la mélodie de la parole l'aident ensuite à comprendre le concept de séparation des mots. En parallèle, il émet les premiers sons. Invité à persévérer, il en reproduit certains de manière répétée, jusqu'à formuler les bons mots.

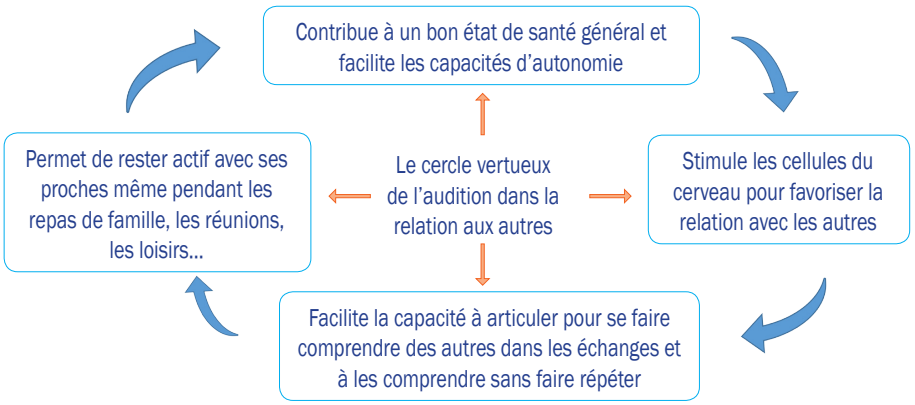
2) Bénéfices chez l'adulte : une bonne intégration sociale et une continuité de son évolution professionnelle

Tout au long de la journée de travail, le système auditif est soumis à différentes pressions acoustiques. Cette accumulation génère une fatigue auditive.
Prendre en compte le facteur « accumulation », c'est agir en intégrant des temps de moindres sollicitations au cours de la journée.
Le système auditif peut alors récupérer et les capacités à entendre reviennent à la normale.
Sans ces temps de « pause auditive », les cellules sensorielles s'usent précocement et le trouble de l'audition s'installe. Des solutions de compensation sont alors à mettre en place pour continuer « à bien entendre » pour « bien comprendre » au cours des réunions de travail, des entretiens téléphoniques...

3) Bénéfices chez le senior : une vie sociale riche et un maintien de l'autonomie

La principale cause de perte des capacités auditives demeure celle liée à l'usure naturelle des cellules sensorielles avec l'âge : un phénomène qui est appelé presbyacousie. La presbyacousie apparaît de manière significative vers 60 ans.
La presbyacousie apparaît de façon progressive et insidieuse. La personne n'a pas conscience de la dégradation de son audition.
L'indice le plus sûr d'apparition est la difficulté à comprendre la parole :
- Lorsqu'on se trouve en milieu bruyant : repas animé, vie associative...
- Lorsqu'on n'est pas à proximité ou en face de son interlocuteur
- Lorsqu'on ne comprend pas le présentateur à la télévision ou à la radio
Il est alors recommandé de consulter un médecin ORL pour réaliser un bilan de ses capacités auditives.

Dans tous les cas, je ne reste pas passif face à mes difficultés auditives et je mets en place le cercle vertueux du maintien de bonnes capacités auditives quel qu'en soit le moyen. Sans mise en place de solutions, la fatigue liée à la compensation de la perte impacte l'équilibre psychologique et relationnel. Elle crée un retrait social et une modification des comportements avec les autres.



1) Je prends soin de mon capital auditif en réalisant régulièrement un bilan auditif

Seul un contrôle de ses capacités auditives permet de comprendre la différence entre « entendre » et « bien entendre ». Mais avant d'établir cette différence, dans une démarche de prévention, il est également utile de connaître l'état de ses capacités et d'agir pour éviter l'usure liée à l'écoute de certaines fréquences déjà endommagées.

Il est préconisé de réaliser un test tonal mais aussi un test vocal. Ce dernier permettra d'évaluer l'éventuelle perte de capacité à comprendre la parole.

2) Je me protège des expositions sonores toxiques

Au-delà de 80 dB, le système auditif est en danger. Les matériels de jardinage, de bricolage, les tirs à la chasse, le MP3, les discothèques... atteignent des intensités de 95 à 105 dB. Il est préconisé d'utiliser des protecteurs individuels contre le Bruit : casques anti-Bruit, bouchon de protection mousse, protecteur en silicone, protecteur à filtre ou des protections sur mesure à filtre acoustique.

Je protège mon enfant en bas âge et je veille au volume sonore de l'autoradio, des baffles de la chaîne Hi-Fi, du casque de la vidéo embarquée, du casque de la console de jeux, lors des spectacles ou des concerts, dans les salles de loisirs (karting...) Il est préférable de faire garder son enfant que de l'exposer à un trouble de l'audition irréversible dès son plus jeune âge.

3) Je prends en compte la durée d'exposition sonore

Durée d'exposition au bruit											
Niveau sonore en dB	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110
Durée d'exposition maximale	8h	4h	2h	1h	30'	15'	7' 30"	3' 45"	~1' 20"	~40 sec.	~20 sec.

4) Je m'informe des effets ototoxiques de certains médicaments

Certains médicaments sont toxiques pour les cellules de l'oreille.
Il s'agit principalement d'antibiotiques, de diurétiques, des salicylates (aspirine et drogues apparentées), de drogues ordonnées contre le paludisme et d'anticancéreux. D'autres sont potentiellement ototoxiques en particulier après un usage prolongé ou à hautes doses ; c'est le cas de l'Ubuprofen (Advil, Nurofen), de la quinine ainsi que de certains antidépresseurs. Se renseigner auprès de son médecin traitant au moment de la prescription.

5) J'intègre des « pauses auditives » pour permettre à mon système auditif de récupérer après une exposition sonore

L'accumulation de Bruit sur une journée génère une fatigue auditive.
Tous nous entendons moins en fin de journée. En effet, le système auditif a été soumis à des pressions acoustiques diverses et variées : bruits de la rue, des transports, sonneries de téléphone, réunions de travail, MP3, musique dans les magasins, autoradio, télévision, cris des enfants.
Un temps de récupération dans le calme permet de recouvrer une capacité auditive normale. Une nuit au calme offre un temps de récupération. Après une soirée privée, une soirée en concert ou une nuit en discothèque, je mets mon système auditif au repos pendant 8 à 12h.

Être accompagné...

La déficience sensorielle auditive est bien souvent considérée comme inéluctable. Cette vision fataliste met en péril l'équilibre psychologique et la santé des personnes. Des solutions existent pour continuer à « bien comprendre » ses interlocuteurs et rester en contact, continuer à apprendre et à découvrir.
C'est là une garantie de Bien Vivre et de Bien Vieillir.

Vécue comme quelque chose de subi ou un nouvel aléa de la vie, la perte de l'audition implique un changement en soi et dans la relation à ses proches. Elle implique un changement imposant de gérer les phases de transition. Il peut être parfois nécessaire de gérer ce changement en étant accompagné.

Plus d'informations : www.journee-audition.org

Réalisation : Association JNA *© JNA 2015*

Ce guide pratique a été réalisé par

l'Association JNA

Journée Nationale de l'Audition pour l'information
et la prévention dans le domaine de l'audition

Campagne d'information et de sensibilisation réalisée sous le Haut parrainage
du Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes,
le Ministère de l'Education Nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche,
le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports
et le Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt

Avec le concours de ses partenaires

Association JNA - Journée Nationale de l'Audition • 20, avenue Paul Doumer 69160 Tassin la Demi-Lune
Tél. 04 72 41 88 50 • Fax 04 78 37 32 90 • e-mail : jna@journee-audition.org
La Journée Nationale de l'Audition est une association régie par la loi et le décret de 1901 • N° de déclaration en Préfecture : W692001039

EDITIONS

www.journee-audition.org