



**Nos oreilles,
si précieuses
*et si fragiles !***

Des conseils pour préserver
son capital auditif



L'audition, comment ça marche ?

L'AUDITION : À QUOI ÇA SERT ?

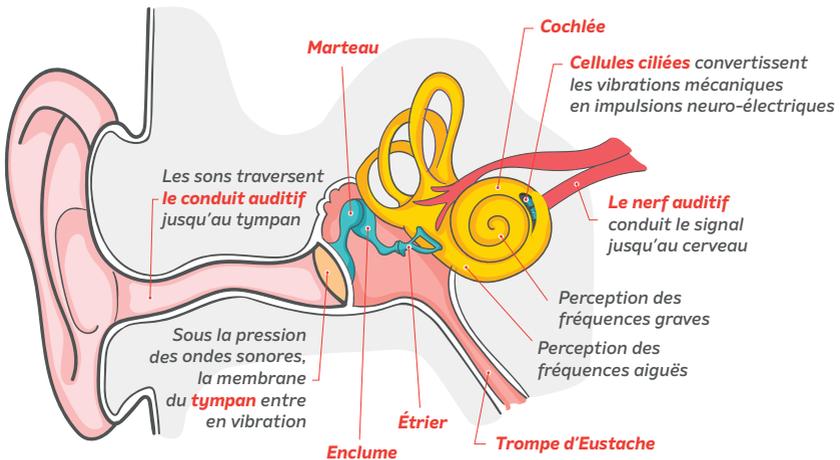
L'ouïe est un sens, l'audition en est la fonction, **c'est l'action d'entendre**. Elle nous permet de communiquer : **entendre ce qui se passe dans notre environnement permet d'en comprendre le fonctionnement et de réagir en retour ; c'est la base du langage.**

COMMENT FONCTIONNENT NOS OREILLES ?

L'oreille est l'un des organes les plus complexes du corps humain. Elle permet de recevoir et transmettre les ondes sonores jusqu'au cerveau via le nerf auditif. **Elle se compose de l'oreille externe, moyenne et interne** et joue un rôle essentiel dans l'audition, l'équilibre et l'orientation spatiale.



ZOOM SUR UNE OREILLE



OREILLE EXTERNE
collecte les sons

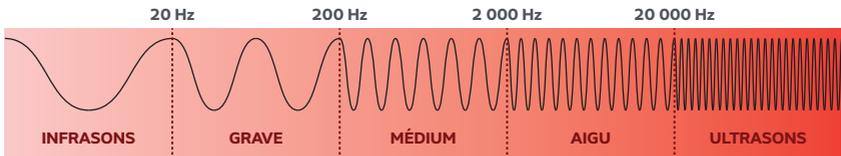
OREILLE MOYENNE
mécanisme de transmission

OREILLE INTERNE
conversion en impulsions nerveuses

QU'EST-CE QU'UN SON ?

Le son est produit par la vibration d'un corps solide, liquide ou gazeux qui constitue la source sonore. Il se caractérise par :

- ▶ **L'intensité**, ou volume sonore, que l'on mesure en décibels (dB).
- ▶ **La fréquence** (grave-aigu) que l'on mesure en Hertz (Hz). C'est le nombre de vibrations par seconde : plus un son est aigu, plus sa fréquence est élevée.



- ▶ **Le timbre**, ou qualité du son, qui permet de distinguer deux sons obtenus en jouant la même note sur deux instruments.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN SON ET UN BRUIT ?

Le son devient du bruit lorsqu'il est gênant ou nocif pour le système auditif.



Pour évaluer la nocivité d'un bruit, il faut prendre en compte 3 paramètres :

- ▶ L'intensité
- ▶ La durée
- ▶ La fréquence.

Le seuil de danger étant situé à 85db, il ne faudrait pas dépasser 8h d'exposition pour ne pas risquer un traumatisme sonore. Si on augmente le son, la durée d'exposition diminue. Elle est d'à peine quelques minutes à 100db.

Plus le niveau est élevé et la durée d'exposition longue, plus le risque est important !



L'ÉCHELLE DU BRUIT EN DÉCIBEL

NOCIF DANGEREUX	Avion au décollage, marteau piqueur...	140	
	Explosion, pétards...	130	
	Enceintes à fond dans une voiture...	110	
RISQUÉ	Concert, discothèque...	102	
	Bar à ambiance musicale, bar lounge...	94	
	TGV, moto à proximité, tracteur...	90	
FATIGUANT PÉNIBLE	Circulation automobile dense, klaxons...	80	
	Aspirateur, tondeuse...	70	
	Bruit dans une voiture qui roule...	65	
SUPPORTABLE	Conversation normale, fenêtre sur rue...	60	
	Restaurant calme, grand magasin...	50	
	Lave-vaisselle, lave-linge...	45	
AGRÉABLE	Bureau ou appartement tranquille...	40	
	Chambre à coucher, brise légère...	30	
	Campagne sans vent	25	
TRÈS CALME	Conversation à voix basse	20	
	Désert	10	

Les risques de la surdité *au fil des âges*

On parle de perte d'audition lorsqu'une personne n'est pas capable d'entendre aussi bien qu'une personne ayant une audition normale. La perte peut être légère à sévère en fonction des expositions (durée, temps et fréquence). Parfois à la naissance ou de façon précoce et, inéluctablement avec l'âge, les capacités auditives baissent.

DU FŒTUS À L'ENFANT

- ▶ **Surdité congénitale** : en France, deux bébés sur mille naissent sourds (rubéole, utilisation inappropriée de médicaments, faible poids à la naissance).
- ▶ **Surdité de perception** : atteinte de l'oreille interne ou des voies et centres nerveux (méningites, rougeole, rubéole, traumatisme sonore, etc.).
- ▶ **Surdité de transmission** : mauvaise conduction des sons vers l'oreille interne (otites, perforation du tympan, bouchons dans l'oreille, etc.).

DE L'ADOLESCENCE À 50 ANS : les accidents de la vie courante

- ▶ Tympan perforé (corps étranger, infection, forte détonation).
- ▶ Traumatisme crânien, blessure de l'oreille.
- ▶ Traumatisme sonore résultant de l'effet d'un bruit très violent, de l'utilisation professionnelle d'appareils bruyants, de l'écoute de la musique à un volume élevé ou de bruits intenses.
- ▶ Infection de l'oreille.
- ▶ Médicaments toxiques pour l'oreille : quinine, diurétiques, certains antibiotiques ou anesthésiques, aspirine, etc.
- ▶ Maladies : otospongiose, maladie de Ménière, neurinomes.

LES NUISANCES SONORES AU TRAVAIL

UNE SITUATION À RISQUE POUR LA PERTE D'AUDITION

CHIFFRES CLÉS

- > **80 dB** : limite réglementaire d'exposition au bruit au travail (*décret n° 2006-892 du 19 juillet 2006*).
- > **20 %** des salariés sont exposés au bruit.
- > **16 %** des surdités de l'adulte sont dues au contexte professionnel.
- > **4^e maladie** professionnelle (*selon l'enquête SUMER de 2010*).

CONSÉQUENCES

Une **situation bruyante répétitive** va entraîner une **multiplication des réponses de l'organisme** : stress, épuisement, gêne dans la compréhension orale, fatigue chronique, difficultés de concentration, perte de vigilance, trouble de l'humeur, surcharge mentale, diminution du potentiel de travail, etc.

A terme, cela peut entraîner une perte d'audition et engendrer de nombreux risques.



À PARTIR DE 50 ANS : la conséquence de l'âge

- ▶ **Presbycousie** : perte auditive liée à l'âge qui résulte de l'usure de certaines cellules de l'oreille interne, et particulièrement des cellules ciliées qui traitent les sons aigus : cela affecte notre capacité à comprendre la parole, notamment dans le bruit.



LES SIGNES D'ALERTE

La personne :

- ▶ N'entend plus ou peu les sonneries (porte d'entrée, téléphone).
- ▶ Parle plus fort ou pas assez fort.
- ▶ Fait répéter.
- ▶ Augmente le volume de la télévision.
- ▶ Ne répond pas quand on lui parle.
- ▶ Répond « de travers ».
- ▶ Parait distraite en groupe.
- ▶ S'isole socialement.

LES CONSÉQUENCES

Elles peuvent être de trois types :

 **Conséquences physiques** : maux de tête, fatigue, stress, troubles du sommeil, perte d'équilibre.

 **Conséquences psychologiques** : problèmes de concentration (difficulté d'apprentissage, accidents du travail, etc.), risque de dépression, sentiment de frustration, déclin cognitif précoce (problème de réflexion et de mémorisation), maladies neurodégénératives précoces (maladie d'Alzheimer, etc.).

 **Conséquences sociales** : isolement, solitude et problèmes de communication avec les autres.

LES SOLUTIONS POSSIBLES pour compenser une perte auditive

- ▶ Les appareillages amplificateurs de sons non-perçus.
- ▶ L'implant cochléaire (destiné aux personnes atteintes de surdité sévère à totale).
- ▶ La langue des signes
- ▶ La lecture labiale (interpréter les mouvements des lèvres et les expressions du visage qui accompagnent la parole)
- ▶ Les aides techniques (micro externe, téléphone, etc...)

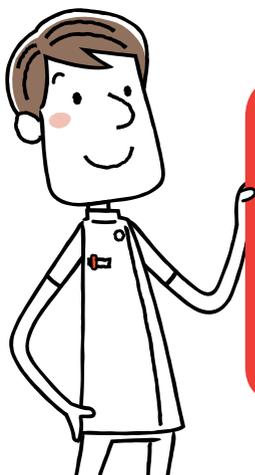
Les remboursements des prothèses auditives

Les prothèses auditive sont prises en charge par l'Assurance maladie et votre organisme de complémentaire santé, si vous disposez d'une ordonnance en cours de validité.

Votre audioprothésiste déterminera le degré de remboursement de votre équipement et vous éditera un devis. Quel que soit votre âge, votre organisme complémentaire pourra prendre en charge, une partie ou l'intégralité des frais non remboursés par l'Assurance maladie.

Le « 100 % Santé » permet aux Français couverts par une assurance complémentaire d'accéder plus facilement aux soins auditifs (mais aussi dentaires et optiques). Dans le cadre de cette réforme, une sélection de prothèses auditives est proposée en magasin. En choisissant un modèle parmi ceux compris dans cette gamme, vous pouvez cumuler les remboursements de l'Assurance Maladie et de votre mutuelle complémentaire pour des appareillages sans reste à charge.

Pour bénéficier du 100 % santé, vous devez obligatoirement avoir un contrat complémentaire santé « responsable », qu'il soit individuel ou collectif (proposé par votre entreprise). Pour être certain de pouvoir bénéficier de cette réforme, consultez votre contrat.



POUR S'ÉQUIPER, DES SOLUTIONS EXISTENT !

N'hésitez pas à demander conseil à votre audioprothésiste et à vous rapprocher de votre mutuelle.

Votre audioprothésiste vous conseillera aussi sur l'entretien de vos appareillages.

Petit lexique

HYPERACOUSIE

L'oreille devient hypersensible à certains sons et les perçoit plus fort qu'ils ne le sont vraiment. Certains bruits deviennent alors insupportables.

ACOUPHÈNES

L'oreille perçoit des bruits qui n'existent pas (sifflements, bourdonnements). Cela peut être temporaire.

Ces symptômes sont souvent liés à un traumatisme acoustique ou au vieillissement de l'oreille.

FATIGUE AUDITIVE

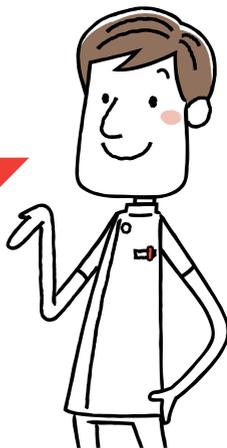
C'est une perturbation temporaire et réversible de l'audition (audition cotonneuse, bourdonnements).

SURDITÉ

Il s'agit de la perte de l'audition, progressive ou traumatique, provoquée par la destruction des cellules ciliées.

ADOPTÉZ LE BON RÉFLEXE :

Dès les premières gênes ressenties, ou remarques de votre entourage, faites-vous dépister par un ORL et/ou un audioprothésiste pour diagnostiquer ces troubles.



Prendre soin de son audition au quotidien

LES BONNES PRATIQUES

- ▶ S'éloigner des sources de bruit et réduire la durée d'exposition.
- ▶ Faire des pauses silencieuses lors d'une exposition continue au bruit.
- ▶ Ne pas s'endormir avec un fond sonore (musique, télévision, etc.).
- ▶ Prendre en compte son état de fatigue qui fragilise les oreilles.
- ▶ Réduire le volume des appareils, notamment ceux en contact direct avec les oreilles (lecteur MP3, TV, ordinateur, téléphone, etc.).
- ▶ Porter un casque de protection ou des bouchons lorsque l'on est exposé à des sons intenses.
- ▶ Lors d'un achat de matériel (électroménager, jardinage...), penser à comparer les niveaux en dB.
- ▶ Penser à protéger ses proches (enfants, femmes enceintes).
- ▶ Consulter un spécialiste en cas de doute.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour **un sommeil de bonne qualité** il est recommandé de ne pas dépasser un seuil de **30dB dans la chambre** (*recommandations de l'OMS*). Cependant, on peut passer une mauvaise nuit, même au calme, par le seul fait d'avoir passé la journée dans un environnement bruyant.

33% des français masquent les bruits gênants à leur domicile avec de la musique ou la télévision : du bruit pour couvrir du bruit (*enquête JNA/Ifop 2016*).

Seulement **1/3 des français** et **1/4 des jeunes de 15 à 17 ans** se protègent contre le bruit durant des activités de loisirs potentiellement soumises au bruit (concerts, discothèques, bricolage, chasse...) (*enquête JNA/Ifop 2019*).

28% des français de plus de 15 ans déclarent souffrir d'acouphènes dont 10% les ressentent en permanence ou fréquemment (*enquête JNA/Ifop 2018*).

Parcours de soins

pour compenser une perte auditive

1

LE MÉDECIN TRAITANT

Premier contact avec le système de soins, le médecin traitant peut orienter, si nécessaire, vers un spécialiste. Après un **dépistage**, c'est lui qui va réaliser la **prescription médicale** pour aller voir un ORL.

2

L'OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTE

Plus connu sous le nom d'ORL, c'est un **médecin spécialisé** dans les maladies du nez, des oreilles, de la gorge et, plus largement, des pathologies de la tête et du cou. Il va réaliser un **bilan auditif complet** et, selon ses conclusions, il pourra proposer un **traitement médicamenteux**, un **traitement chirurgical** ou le port d'**aides auditives**.

3

L'AUDIOPROTHÉSISTE

Il est le **spécialiste des corrections de l'audition** : choix, adaptation, assistance, évaluation et suivi technique. Sur prescription du médecin ORL, il va procéder à l'**appareillage des déficiences de l'ouïe**.

DES PROFESSIONNELS en cas de perte auditive sévère

L'ORTHOPHONISTE

C'est un **spécialiste des troubles de la communication**. Il aide le patient à mieux comprendre ses interlocuteurs via la **lecture labiale** et propose de la **rééducation** : contrôle de la voix, maîtrise de l'articulation, etc.

L'INTERPRÈTE EN LANGUE DES SIGNES

C'est un **professionnel des langues gestuelles**. Il permet à deux communautés linguistiques de pouvoir communiquer, chacune dans sa propre langue.

La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000
Personnes protégées

157
Mutuelles

Près de 900
Actions de prévention et de promotion de la santé par an

Près de 490
Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Brochure réalisée par la Mutualité Française Occitanie, avec le concours d'un professionnel spécialisé.

occitanie.mutualite.fr

