

### Pensez aux oreilles de vos enfants

Si votre enfant a des difficultés d'attention ou d'apprentissage en classe, c'est peut-être dû à des troubles auditifs. Même des troubles temporaires peuvent affecter le développement du langage et de la parole, surtout s'il n'y a pas de contrôle régulier. Ainsi, il n'est pas recommandé de laisser vos enfants jouer avec des jouets qui font du bruit près de leurs oreilles. Si votre enfant présente des signes de troubles auditifs, consultez immédiatement un professionnel de santé.

### Qu'est-ce que vous dites ?

Si vous ne pouvez pas parler à des personnes situées à 2 mètres sans crier en raison d'un bruit de fond, cela signifie que les niveaux sonores sont dangereux. Faites attention à diminuer votre exposition à des niveaux sonores nuisibles.

### Réduisez le bruit autour de vous

Prendre des mesures pour diminuer le niveau sonore de votre environnement quotidien prévient non seulement la perte auditive mais peut aussi diminuer le stress. Sur votre lieu de travail, vous devez obtenir de la direction et de vos collègues que soient mis en place des moyens pour réduire les nuisances sonores. Si vous êtes exposé à des bruits qui ne peuvent pas être arrêtés, diminués ou évités, vous devez utiliser des cache oreilles ou des protèges tympons.

### Vérifiez vos oreilles



Toute personne doit faire examiner régulièrement ses oreilles et son système auditif. L'audition des enfants est en général contrôlée lors des visites de la petite enfance. Cependant, si un enfant ou un adulte éprouve des problèmes auditifs, il doit à n'importe quel moment consulter un médecin pour avis ou pour se faire prescrire des tests auditifs.

### Soyez à l'écoute de vos oreilles

Si vous avez ou avez eu des troubles au niveau des oreilles, tels que :

- sons assourdis ;
- bourdonnements d'oreilles ;
- douleur dans l'oreille ;
- vertiges.

Parlez-en à votre médecin

**i** Selon les estimations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), en 2005, 278 millions de personnes dans le monde souffraient d'une perte auditive bilatérale, modérée ou profonde. 80% des sourds et des malentendants vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire. En Europe, 22,5 millions d'individus souffrent de troubles de l'audition, dont 2 millions de surdité lourde. En France, on estime à 4 millions le nombre de déficients auditifs (malentendants et sourds). 50% des cas de surdité et des déficiences auditives sont évitables par la prévention, le diagnostic et la prise en charge. La cause la plus fréquente de perte auditive est l'excès de bruit.

### Ne malmenez pas vos oreilles

Il est important de prendre toutes les précautions nécessaires pour ne pas endommager son système auditif. Par exemple, écouter la musique à un niveau raisonnable, faire régulièrement des pauses et porter des protections auditives, telles que les cache oreilles ou les protège tympons, quand on est exposé à une musique forte ou à des machines bruyantes.

### Ecoutez les conseils sur l'hygiène des oreilles !

Maintenir une bonne hygiène des oreilles est important pour éviter les infections et les lésions des oreilles. Suivez les conseils de ce guide pour conserver de bonnes oreilles.

### Mon audition est abîmée Que dois-je faire ?

Si vous avez des problèmes auditifs, vous devez consulter votre médecin traitant qui pourra vous dire s'ils peuvent être traités médicalement. S'il le juge nécessaire, il vous dirigera vers un spécialiste ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**L'Alliance pour la Santé & l'Avenir développe une série de recommandations pour aider chaque personne à se maintenir en bonne santé tout au long de la vie.**

**Ce dépliant concerne votre audition et vous informe sur les différents facteurs de risque et les moyens de prévention de la perte auditive.**

### **Quand dois-je commencer à prendre soin de mes oreilles ?**

Commencez maintenant. Si vous avez ressenti une perte auditive ou si vous êtes « dur(e) d'oreilles », il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer à prendre des mesures pour maintenir son audition. La prévention est la clef de la préservation d'une bonne audition à long terme.

### **Pourquoi est-ce important de prendre soin de ses oreilles ?**

La perte auditive peut réduire considérablement la qualité de vie. Dès le plus jeune âge, une perte auditive modérée non diagnostiquée peut ralentir le développement du langage et de la parole. A un âge plus avancé, la perte auditive rend la communication plus difficile et peut conduire à générer du stress, de la frustration, de la dépression et des sentiments de doute et de repli sur soi.

Alors que certains types de surdité sont évitables, d'autres ne le sont pas. Cependant, il est toujours important de surveiller ses oreilles et son audition.

Les acouphènes sont des troubles auditifs relativement fréquents – il s'agit de sensations de bruits et de sons dans les oreilles ou dans la tête alors que tout est silencieux. Les acouphènes accompagnent souvent d'autres troubles auditifs mais ils peuvent apparaître isolément ou après un bruit fort. Si vous avez des acouphènes, votre médecin sera en mesure de vous donner plus de conseils.

### **Quelles sont les causes de la surdité ?**

Les causes de surdité diffèrent d'une personne à une autre. Certaines sont sourdes ou malentendantes à la naissance. Cela peut être dû à des anomalies génétiques ou bien au fait que la mère a contracté la rubéole pendant la grossesse. La plupart des personnes commencent à perdre de l'audition à un âge avancé. Les moyens de prévention sont alors relativement limités. D'autres au contraire peuvent devenir sourdes ou malentendantes à un âge plus précoce, en raison d'une exposition fréquente à de forts bruits, cause de perte auditive la plus commune et la plus évitable, d'otites à répétition ou pour des raisons génétiques.

### **Que dois-je faire ?**

Si vous pensez que vous avez une perte auditive ou un autre problème auditif, consultez votre médecin et demandez-lui un test auditif. Si vous êtes inquiet des niveaux sonores sur votre lieu de travail, parlez-en à vos délégués du personnel ou à votre directeur.



### **Que veut dire trop fort et trop long ?**

L'exposition à un fort bruit peut être la cause d'une perte auditive temporaire ou permanente. Il est possible que la perte auditive devienne permanente si l'exposition au bruit est prolongée ou répétée. Vous endommagerez progressivement les minuscules cellules à l'intérieur de votre oreille qui détectent le bruit et ne peuvent pas être remplacées. Quelquefois vous ne remarquerez l'effet sur votre système auditif que des années après avoir été exposé au bruit.

Les risques d'exposition au bruit dépendent de 2 facteurs : l'intensité du bruit et le temps d'exposition au bruit.

Cela signifie que plus le bruit est fort, moins vous devez y rester exposé. L'exposition prolongée à des bruits de plus de 80 dB (A) peut endommager vos oreilles. Si quelques heures après avoir été dans une discothèque ou à un concert, vous n'entendez pas correctement ou si vous avez des sonneries dans vos oreilles, c'est un signe que le son était assez fort pour abîmer vos oreilles. Il pourrait en résulter une perte auditive permanente. Si vous allez souvent dans ces lieux, vous pouvez déjà avoir une légère mais définitive perte auditive. Si le niveau sonore vous fait mal aux oreilles, vous devez partir. Dans des situations bruyantes, il est conseillé de prendre des précautions, c'est-à-dire de porter des protections auditives telles que cache oreilles et protège tympan.

### **Niveaux sonores**

Le bruit est mesuré sur l'échelle des décibels dB(A) qui mesure la sensibilité des oreilles humaines à différents niveaux sonores.

- 20 dB(A) une chambre la nuit ;
- 60 dB(A) une conversation normale ;
- 80 dB(A) un cri ;
- 110 dB(A) une perceuse électrique ;
- 140 dB(A) le seuil à partir duquel le bruit est douloureux à entendre et peut être dangereux ;
- 150 dB(A) le décollage d'un avion.



### **Comment réduire le bruit autour de vous ?**

Voici quelques suggestions pour réduire au minimum votre exposition au bruit fort.

- Renforcez l'isolation des fenêtres pour réduire les bruits provenant de l'extérieur ;
- Utilisez des tissus d'ameublement comme les tapis, la moquette et les rideaux pour absorber les bruits;
- Portez des protections auditives quand vous allez dans des boîtes de nuit ou des concerts ou quand vous faites du bricolage;

- Ne restez pas près des hauts parleurs lors de concerts;
- Diminuez le volume de votre chaîne stéréo ou utilisez des écouteurs spéciaux qui réduisent le bruit de fond – ainsi vous n'avez pas besoin d'augmenter le volume pour le couvrir;
- Essayez de faire des pauses régulières quand vous écoutez des bruits forts.

### **Au travail**

Voici quelques suggestions pour réduire au minimum votre exposition au bruit fort.

- Quand c'est possible, examinez et réarrangez la disposition de votre bureau afin de vous éloigner des sources bruyantes. Vous pouvez en discuter avec votre directeur ou vos représentants du personnel ;
- Si votre travail exige l'utilisation de machines bruyantes, parlez à votre directeur ou vos représentants du personnel des moyens à mettre en œuvre pour réduire le bruit. S'il ne peut être réduit à la source, assurez-vous que votre employeur vous fournisse des protections auditives et vous montre comment les utiliser correctement. Il peut aussi être conseillé de faire contrôler.



### **Soyez responsable de la santé de vos oreilles**

Le dépistage, le diagnostic et le traitement précoces de tout problème de santé est très important. C'est à vous de faire preuve d'initiative dans la recherche de soins médicaux appropriés, de connaître l'histoire médicale de votre famille et de savoir reconnaître précocement les signes d'alerte d'un problème potentiel.

Il y a certains signes dont vous devez vous méfier en ce qui concerne votre audition. Si vous les avez rencontrés, vous avez peut-être une perte auditive et un test auditif vous aidera à en savoir plus sur votre audition.

- Est-ce que vous avez l'impression que les autres murmurent ?
- Faites-vous des efforts pour entendre quand il y a un bruit de fond ?
- Faites-vous des efforts pour entendre dans une conversation de groupe ?
- Demandez-vous souvent aux personnes de répéter ce qu'ils viennent de dire ?
- Etes-vous obligé d'augmenter le volume de la radio ou de la télévision ?



### **Une bonne hygiène des oreilles est importante**

- **Oreille externe** – Pour prévenir les infections, l'oreille externe (partie visible de l'oreille) doit être régulièrement nettoyée avec un gant de toilette, de l'eau et du savon. Les cotons-tiges peuvent être utilisés mais ne doivent jamais être enfoncés trop profondément dans l'oreille.

- **Oreille interne** – N'insérez jamais ou n'essayez pas de nettoyer l'oreille interne avec vos doigts, des allumettes, les coins torsadés d'une serviette ou des objets semblables. La peau du conduit auditif et du tympan est très fine et fragile et est facilement abîmée.

Enfoncer un objet dans l'oreille peut entraîner une irritation, des infections, des saignements ou des dommages sérieux du tympan. Cela peut pousser plus profondément le cérumen entraînant une obstruction et une éventuelle perte auditive. Le cérumen est un mécanisme naturel de défense de l'organisme contre de nombreuses infections, aussi une faible quantité de cire dans l'oreille est en fait bénéfique.

- **Faites attention aux rhumes** – Du fluide en excès dans le système respiratoire supérieur dû aux rhumes et congestions peut s'écouler dans l'oreille moyenne entraînant une perte auditive temporaire, et dans certains cas la prolifération bactérienne conduit à une infection de l'oreille ou à des acouphènes. Les rhumes dus à un virus ne doivent pas être traités par les antibiotiques. La plupart des rhumes sont sans conséquence sur les oreilles mais si vous ressentez une douleur ou un suintement dans les oreilles, vous devez demander conseil à votre médecin.

- **Eliminez les bouchons de cire** – Si votre audition est notablement détériorée, demandez à votre médecin d'examiner vos oreilles afin d'éliminer un éventuel bouchon de cire.

### **Que puis-je faire pour protéger mon audition ?**

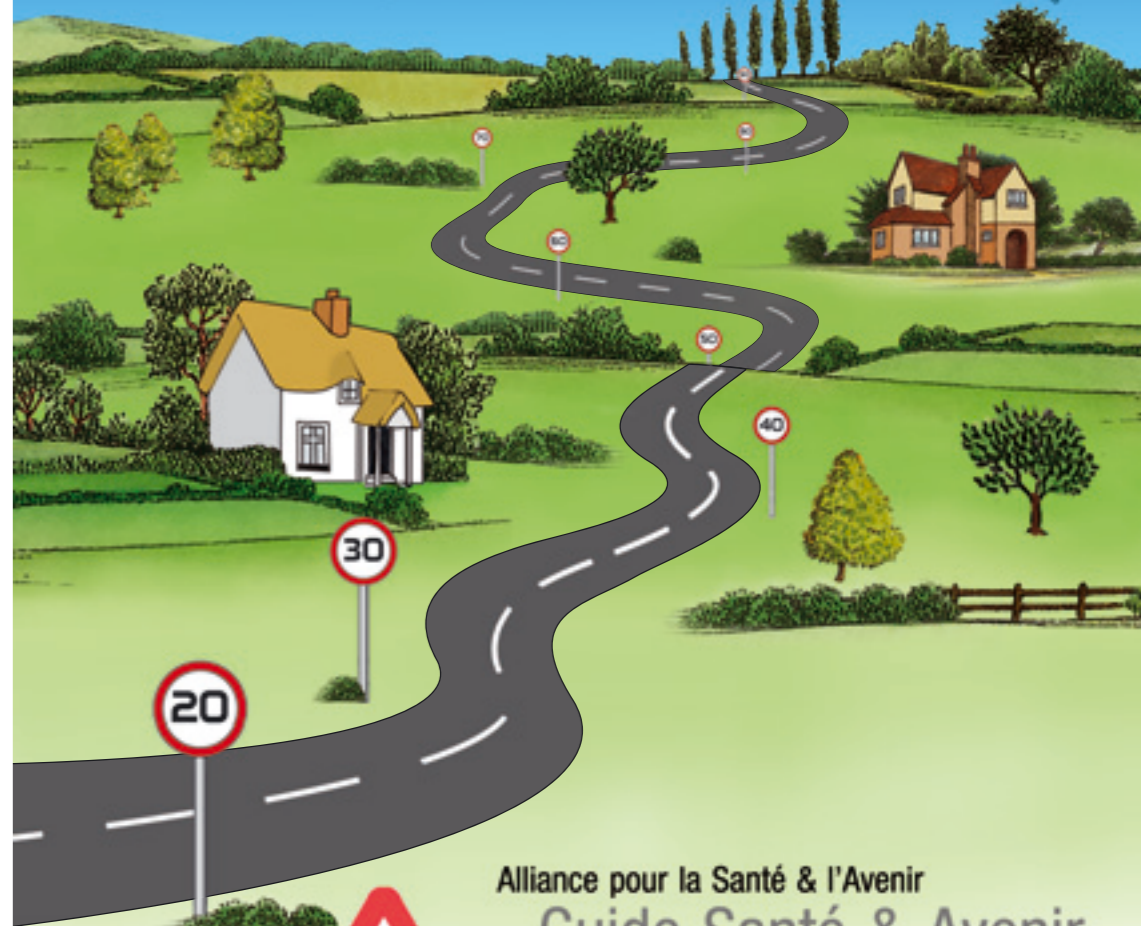
**Soyez conscient des effets potentiellement nocifs des médicaments**- Bien que certains médicaments puissent soulager les problèmes auditifs, d'autres médicaments peuvent avoir des effets négatifs sur votre audition. Les effets secondaires des médicaments « ototoxiques » sont réversibles une fois les traitements arrêtés. Cependant, dans des cas sévères ils peuvent conduire à des acouphènes et à une perte auditive définitive. Les risques et les effets ototoxiques varient selon le médicament, la posologie et l'administration (orale, topique, intraveineuse). Par conséquent, quand vous prenez des médicaments, faites attention à toute modification de votre organisme. Discutez de l'ototoxicité des médicaments avec votre médecin ou pharmacien, en particulier si vous avez des allergies aux médicaments ou une histoire personnelle ou familiale de problèmes liés à l'audition. Prenez les médicaments prescrits et consultez votre médecin au moindre problème.

**Consultez votre médecin** – Si vous pensez avoir une perte d'audition ou tout autre problème auditif, parlez-en à votre médecin et discutez du bien-fondé d'un test auditif, d'une consultation chez un spécialiste ou d'un appareil auditif.

Conseils pour parler à une personne malentendante :

- Soyez sûr(e) que votre visage est bien éclairé pour que la personne puisse lire sur les lèvres ;
- Supprimez tout bruit d'arrière-fond ;
- Veillez à ce que la personne soit attentive avant de parler ;
- Articulez et ne masquez pas votre bouche ou ne détournez pas la tête quand vous lui parlez ;
- Ne criez pas

Pour des conseils supplémentaires, et pour donner vos impressions sur ce guide, visitez notre site Internet : [www.healthandfuture.org](http://www.healthandfuture.org)



Alliance pour la Santé & l'Avenir  
Guide Santé & Avenir

**Préservez  
votre  
audition**

Alliance pour  
la Santé & l'Avenir  
At the International  
Longevity Centre

Un guide pour prendre soin de votre santé tout au long de votre vie

Alliance pour  
la Santé & l'Avenir  
At the International  
Longevity Centre