

VRAI/FAUX

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

Faux. Écoutez 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 36 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

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

➔ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement 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 près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, 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 dans l'émission *La Santé d'abord*, en partenariat avec France 3 et l'Assurance maladie sur : www.mutualite.fr



Faites confiance à de vraies mutuelles

Mieux préserver mon audition



Cinq millions de Français sont malentendants. Un handicap lourd de conséquences sociales et professionnelles. Les jeunes sont les principales victimes et ils restent pourtant souvent sourds aux messages de prévention !

➔ Les troubles

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

Perte auditive. Comme pour la presbycusie, 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. Il s'agit d'une intolérance au bruit qui touche 40 % des personnes acouphéniques.



➔ 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.

En concert de rock ou de techno, le niveau sonore dépasse souvent 120 dB, ce qui constitue le seuil de douleurs ! Dans de telles conditions, porter des bouchons d'oreilles laisse 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, certains équipements limitent les pollutions sonores des locaux : insonorisation des ateliers, amortissement des chocs et vibrations des appareils bruyants... Les protections individuelles, telles que les nouveaux casques (serre-nuque ou intégral), sont plus confortables qu'autrefois et plus efficaces que les bouchons d'oreilles.

Il n'existe pas de médicaments pour atténuer les acouphènes. Mais, réduire son stress, pratiquer un sport et utiliser certaines techniques de relaxation peuvent diminuer la gêne ressentie.

➔ Qu'entends-je ?

Un médecin généraliste ou un oto-rhino-laryngologiste (ORL) peut réaliser un audiogramme. Après vous avoir fait écouter des sons, des plus aigus aux plus graves, il tracera la courbe de votre seuil de perception sonore en fonction de la fréquence. Il pourra aussi tester votre compréhension de mots ou de phrases. En fonction de ce bilan, il vous prescrira – ou non – un appareil de correction. Dans ce cas, rendez-vous chez un audioprothésiste, qui, à l'instar de l'opticien pour les lunettes, vous conseillera un appareil adapté à votre déficience.

➔ Les aides auditives

Différents modèles d'appareils permettent de corriger les baisses auditives.



Les contours d'oreille. Placés derrière le pavillon de l'oreille, ils sont reliés à un embout placé dans le conduit de l'oreille (certains modèles s'installent dans les branches de lunettes).

Les intra-auriculaires. Plus discrets (seulement dans le conduit auditif), mais moins performants, ils ne conviennent qu'aux surdités les plus légères.

Avec les appareils conventionnels, dits « analogiques », les sons sont captés par un micro, transformés en signal électrique et amplifiés. Dans les modèles récents, numériques, les sons captés sont transformés en signaux numériques. Un

microprocesseur peut alors adapter automatiquement le niveau d'amplification au volume sonore ambiant.

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.audiofr.com : l'association France Acouphènes vient en aide aux personnes victimes de ces bourdonnements et autres sifflements d'oreille.
- ➔ www.test-auditif.com : sur ce site, vous pouvez facilement évaluer grossièrement votre audition, mais ce test ne remplace pas un véritable examen médical.