

PROTÉGER SON AUDITION

Pour protéger votre audition, le volume de votre musique ne doit jamais être au maximum. Lorsque vous sentez une gêne ou une douleur, c'est que la musique est trop forte. **L'exposition doit durer moins d'une heure** et à 60 % du volume maximum

Après la douche, il est important de **sécher ses oreilles** afin d'éviter l'apparition de bactéries (l'excès d'humidité) et les otites externes

Ne plus introduire de cotons tiges dans l'oreille, cette pratique peut blesser certains organes sensoriels comme le tympan et être à l'origine de pathologie, telle que le bouchon de cérumen

Lorsque vous êtes dans un endroit bruyant, vous risquez de souffrir de problèmes d'audition irréversibles. Ainsi, **protégez vos oreilles avec des bouchons anti-bruit**

Le sport permet de **stimuler la circulation sanguine** dans tout le corps y compris les oreilles

L'alimentation joue un rôle préventif pour l'audition : Manger des aliments riches en vitamines A, C et E ; du poisson ; du magnésium ou encore du zinc. Cependant, l'alimentation ne restaurera pas une audition perdue

Évitez les médicaments ototoxiques
<https://www.fondationpourlaudition.org/trouble-auditif-tout-savoir-sur-lototoxicite-714>

Gérer le stress est important pour éviter les troubles auditifs tels les acouphènes

Pratiquer régulièrement (tous les ans), **des contrôles auditifs auprès d'un ORL**

JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION

Tous les ans au mois de mars, à l'initiative de l'association Journée nationale de l'audition, une journée de l'audition a lieu partout en France. Elle est organisée par différentes structures : associations, médecines du travail, CRIJ, services de médecine préventive des écoles, lycées, collèges et universités... pendant laquelle vous pouvez rencontrer de nombreux professionnels : audioprothésistes, orthophonistes, ORL des services hospitaliers, etc.
<https://www.journee-audition.org/>

SITES INTERNET

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/activites-humaines/article/prevention-des-risques-lies-au-bruit>

Centre d'information sur le Bruit (CIDB) :
www.cidb.org/page/1872137-accueil
www.bruit.fr/

www.fondationpourlaudition.org/

<https://agi-son.org/>

www.avenir-sante.com/infossante-risquesauditifs/

Toute l'information jeunesse en Hauts-de-France est sur
www.ij-hdf.fr

Suivez toute l'actualité et les bons plans du CRIJ Hauts-de-France sur :



et L'oreille
l'audition



Prévention
/ Santé

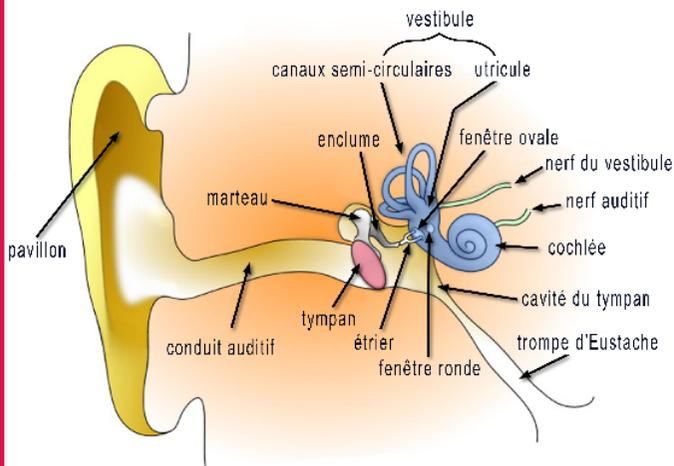
PRÉSENTATION DE L'OREILLE ET DE L'AUDITION

L'audition désigne l'ensemble des processus liés à la capacité de percevoir des sons. L'ouïe est l'un des cinq sens qui nous permet de percevoir des sons. Les sons (les ondes sonores) sont des vibrations, propagées dans l'air ou dans l'eau, qui stimulent notre oreille. Les sons perçus par l'oreille humaine varient entre 20 Hz et 20 kHz environ.

LE MÉCANISME DE L'AUDITION

Le mécanisme de l'audition se fait par le biais d'un récepteur c'est-à-dire l'oreille, celle-ci se distingue en trois parties :

- **l'oreille externe** est la partie de l'oreille la plus externe. Elle comprend le pavillon et le conduit auditif. Elle capte et transmet les sons vers l'oreille moyenne.
- **l'oreille moyenne** est la partie intermédiaire entre l'oreille externe et l'oreille interne. Elle comporte le tympan, les osselets (le marteau, l'enclume et l'étrier) et la trompe d'Eustache. L'oreille moyenne transforme les ondes sonores aériennes en pressions acoustiques qui sont elles-mêmes transférées aux fluides de l'oreille interne.
- **l'oreille interne** est la partie intérieure de l'oreille qui comporte deux organes sensoriels spécifiques : le vestibule (organes de l'équilibre) et la cochlée (organe de l'audition). Cette partie de l'oreille transforme les pressions acoustiques en impulsions électriques que le cerveau est capable de comprendre.



- **Le nerf auditif** transmet, sous forme d'impulsions électriques, les signaux que le cerveau analyse et interprète comme des sons.
- **Les noyaux centraux** jouent un rôle de perception.
- **Le cortex cérébral auditif** est la fin du parcours de l'audition. Cette partie du cerveau analyse et interprète le stimuli qui a connu des modifications : le son a été transformé en impulsions électriques.

L'UTILISATION DE L'AUDITION

L'audition est un sens très important dans la vie quotidienne. Par exemple, au niveau de la communication, le fait d'être malentendant peut être un véritable handicap. Chez les enfants et adolescents, l'audition joue un rôle important dans le langage et le développement de la vie socio-affective. L'audition est utilisée dans des situations banales, elles peuvent devenir vitales. L'audition est utile dans la communication, pour parler avec la famille, les amis ou encore pour regarder la télévision.

L'audition permet également de prévenir et d'alermer la personne en cas de danger. Par exemple, l'audition permet d'entendre une alarme lorsqu'une personne appelle à l'aide ou encore lorsqu'un animal domestique se manifeste. L'audition joue un rôle important dans la proprioception c'est-à-dire dans l'équilibre. La proprioception définit la position des différentes parties du corps.

Le plaisir est une sensation importante pour la survie d'une espèce. L'audition contribue aux moments de plaisir. Par exemple, entendre le son d'un piano, écouter la radio ou encore rire sont des situations de plaisir.

L'ACUITÉ AUDITIVE

L'acuité auditive correspond à la capacité de perception des sons. Chez l'espèce humaine, l'oreille humaine capte des intensités comprises entre 0 et 120 dB. Cette capacité à percevoir les sons est spécifique à la personne et peut être influencée par les facteurs héréditaires, l'âge et le soin que l'on porte à ses oreilles.

Il existe plusieurs degrés de pertes auditives :

- perte auditive légère (perte auditive de 20 à 40 dB)
- perte auditive moyenne (perte auditive de 40 à 70 dB)
- perte auditive sévère (perte auditive de 70 à 90 dB)
- perte auditive profonde (perte auditive de 90 à 120 dB)

L'ÉCHELLE DES DÉCIBELS

- Le décibel est l'unité utilisée permettant de déterminer l'intensité du bruit. Plus le bruit est fort, plus son intensité est forte. Par ailleurs, plus l'intensité est élevée et plus la personne s'expose à des risques de perte d'audition.



DES TROUBLES ET PATHOLOGIES DE L'AUDITION

Il existe de nombreuses pathologies de l'appareil auditif, certaines pathologies sont souvent à l'origine de surdité bénigne ou irréversible, selon la partie de l'oreille atteinte. Voici quelques exemples de pathologies :

LE BOUCHON DE CÉRUMEN

Le cérumen est une substance naturelle sécrétée par l'oreille pour protéger le conduit auditif externe. Cependant, lorsque le cérumen s'accumule il y a formation d'un bouchon provoquant ce que l'on appelle une surdité de transmission. Cette pathologie est remarquable à l'otoscopie (examen du conduit auditif et du tympan) et s'enlève facilement à l'aide d'une aspiration ou à l'eau savonneuse.

PERFORATION DU TYMPAN

La perforation tympanique est une déchirure partielle ou totale de la membrane tympanique, due à des infections ou à un traumatisme de l'oreille (comme l'explosion d'une bombe ou une plongée sous marine à un jet d'eau à forte pression). Cette déchirure peut cicatriser seule ou nécessiter une intervention chirurgicale (tympanoplastie).

HYPERACOUSIE

L'hyperacousie est une hypersensibilité aux sons qui se traduit par des gênes voire des douleurs au niveau de l'oreille. Divers facteurs sont à l'origine de cette pathologie, comme par exemple l'exposition à l'écoute de musique amplifiée.

ACOUPHÈNES

Les acouphènes sont des bruits « parasites » : des sifflements, des bourdonnements ou encore des cliquetis. Les acouphènes peuvent être temporaires comme lorsque vous vous êtes exposé lors d'une soirée à une musique trop forte ou des acouphènes chroniques.

LA CONSULTATION AUDITIVE

Lors d'une consultation auprès d'un ORL (oto-rhino-laryngologiste), le médecin spécialiste commencera par une discussion sous forme de questions afin d'examiner l'audition et ses facteurs environnementaux. Ensuite l'ORL réalisera un premier examen clinique qui consiste à observer visuellement les oreilles. Enfin, il réalisera un deuxième examen qui consiste quant à lui à évaluer l'audition grâce à un audiomètre. On obtiendra un audiogramme.

L'APPAREIL AUDITIF

L'appareil auditif est souvent utilisé pour désigner une prothèse auditive en traitement de la surdité. Il existe différentes sortes d'appareil auditif :

- l'appareil auditif contour d'oreille est pratique et puissant
- l'appareil auditif mini-contour est fin et léger
- l'appareil auditif intra-auriculaire est discret et confortable