

Prendre soin de son audition :

Conseils au quotidien



L'audition : un sens essentiel

L'audition, ou la capacité d'entendre, est un sens important dans la vie quotidienne. Elle nous permet de communiquer, de nous orienter et de profiter pleinement de notre environnement. Chez tout être humain, ce sens joue un rôle clé dans les interactions sociales, la sécurité et le bien-être émotionnel. Peu importe l'âge.

Pourquoi l'audition est-elle si importante ?

- **Pour communiquer avec les autres**
Entendre les nuances de la voix et les mots permet de mieux se comprendre et de s'adapter dans toutes les situations.
- **Pour rester en sécurité**
Entendre un klaxon, une alarme ou des bruits inhabituels peut prévenir des dangers imminents.
- **Pour profiter des plaisirs de la vie**
La musique, les rires d'un enfant ou le chant des oiseaux sont autant de moments qui enrichissent notre quotidien.





Comment fonctionne l'audition ?

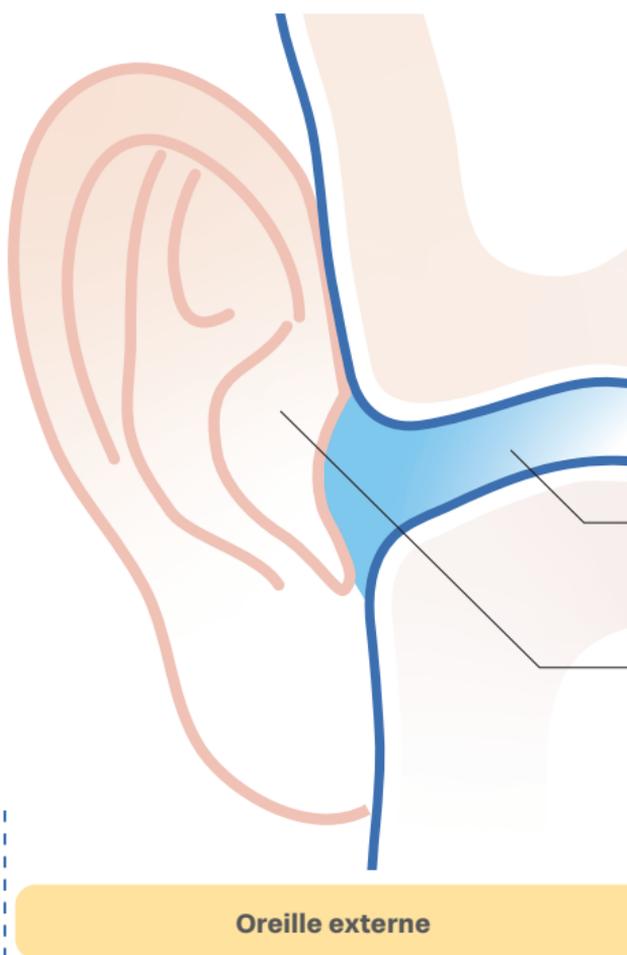
L'audition repose sur un système complexe qui capte les sons, les transforme et les envoie au cerveau pour qu'ils soient interprétés. Voici les grandes étapes du processus :

1. L'oreille externe capte les sons environnants

Les sons sont des vibrations dans l'air. Elles sont captées par le pavillon de l'oreille (la partie visible) et dirigées à travers le conduit auditif jusqu'au tympan : une fine membrane qui vibre sous l'effet des sons, comme la peau d'un tambour.

2. L'oreille moyenne amplifie les vibrations

Derrière le tympan, une petite chaîne de trois os (marteau, enclume et étrier) amplifie ces vibrations et les transmet à l'oreille interne.



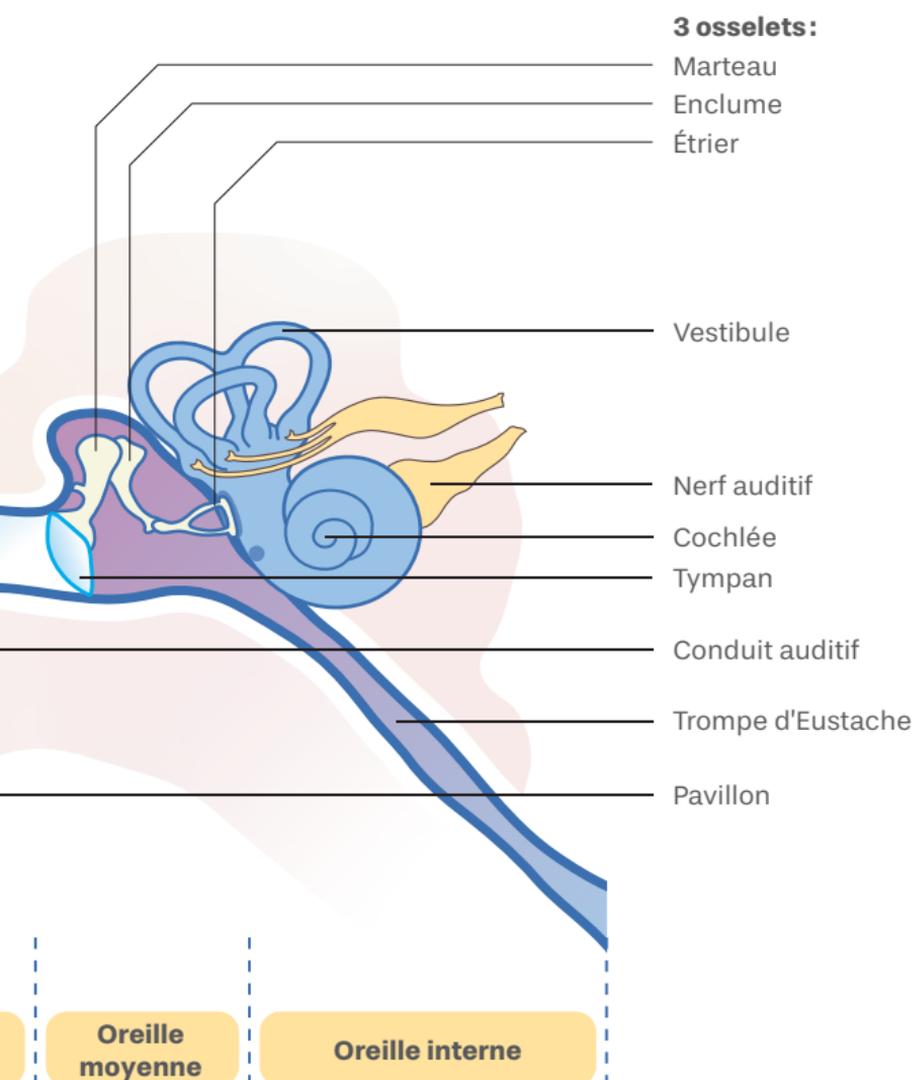
3. L'oreille interne traduit les sons en signaux nerveux

La cochlée, un organe en forme de spirale rempli de liquide, convertit ces vibrations en impulsions nerveuses grâce à des cellules spécialisées appelées cellules ciliées. Ces signaux sont ensuite envoyés au cerveau par le nerf auditif.

4. Le cerveau décode les sons

Une fois que les signaux nerveux atteignent le cerveau, ils sont traités et interprétés. C'est ainsi que nous distinguons un éclat de rire, une chanson ou une alerte comme une sirène.

Prendre soin de son audition, c'est préserver sa qualité de vie et continuer à profiter pleinement des sons qui nous entourent.



Bruits et décibels

Différence entre les bruits et les sons

Physiquement, il n'y a pas de différence entre le bruit et le son. Dans les deux cas, ce sont des ondes sonores transmises par notre oreille à notre cerveau, qui va les analyser et les interpréter.

On parle de bruit lorsqu'un son est perçu comme gênant. On peut penser aux voisins qui mettent leur musique trop fort, aux travaux de construction, à l'autoroute derrière chez nous, au chien qui aboie dans le jardin, ... Un son peut vite se transformer en bruit. Chaque personne a sa propre tolérance au bruit. Beaucoup de facteurs influencent ce ressenti, comme l'état de fatigue ou de nervosité, le moment de la journée, le vécu, la culture, ...

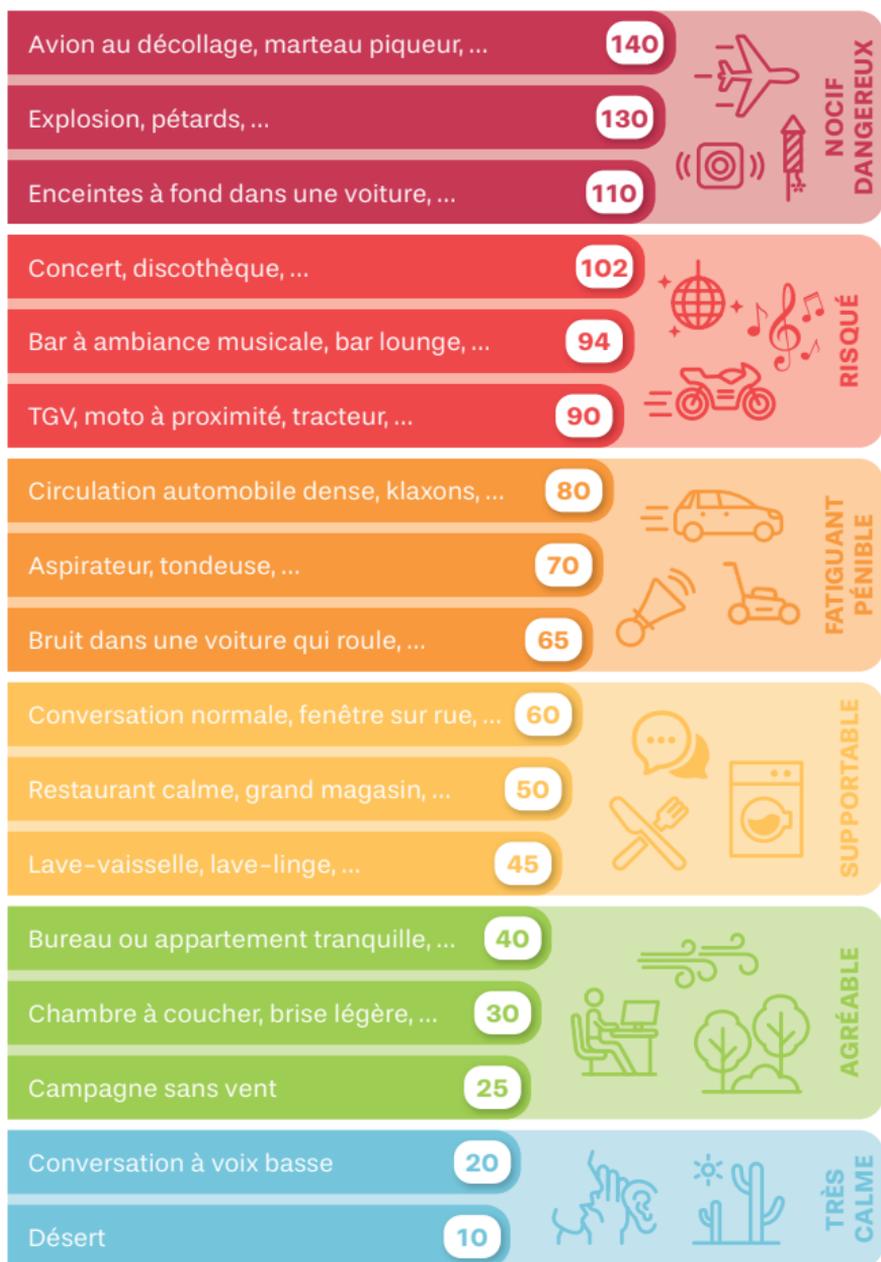
Mais au-delà d'une certaine limite (niveau sonore très élevé), tous les sons sont gênants ou dangereux, même les sons agréables comme la musique.

L'échelle du bruit

Les niveaux de bruit sont mesurés en décibels, sur une échelle allant de 0 dB (qui correspond au seuil de l'audition humaine) à 140 dB (au-delà de 120 dB nos oreilles ressentent de la douleur).

La plupart des sons de la vie courante sont compris entre 30 et 90 décibels.

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



À titre indicatif, il est recommandé de ne pas s'exposer plus de :

- 12 secondes au bruit proche d'un avion qui décolle (140 décibels);
- 2 minutes à un concert d'un groupe de rock (110 décibels);
- 20 minutes au bruit d'un chantier de construction (100 décibels);
- 3 heures au son d'une discothèque (90 à 100 décibels);
- 8 heures au bruit du trafic routier (80 décibels).

(source : Bruxelles Environnement)

Vous pouvez vérifier le niveau sonore dans votre environnement grâce à une des nombreuses applications gratuites pour smartphone (par exemple Sound Meter).

Les situations à risque pour l'audition

Il y a de nombreuses sources de bruit à l'extérieur et chez soi.

Le risque pour vos oreilles dépend de plusieurs facteurs :

- le niveau sonore (voir l'échelle des décibels);
- la durée de l'exposition au bruit et la durée des pauses entre deux expositions;
- l'âge car les jeunes enfants sont plus sensibles à l'exposition au bruit que les personnes âgées;
- l'état de santé, par exemple le fait d'avoir eu des otites à répétition ou le suivi de certains traitements médicaux.

Au quotidien

L'utilisation d'écouteurs ou d'un casque audio est très répandue, mais en faire usage avec un niveau sonore trop élevé et de façon prolongée est risqué pour l'audition.

Contrairement aux idées reçues, les risques sont les mêmes avec des écouteurs qui se placent derrière l'oreille. Ces écouteurs par voie osseuse ou casques à conduction osseuse soumettent l'oreille aux mêmes niveaux de bruit, même s'ils ne sont pas insérés directement dans l'oreille.



Il existe des écouteurs ou casques à réduction de bruit qui permettent d'écouter à un volume plus bas en réduisant le bruit ambiant.

Le bruit d'une télévision allumée toute la journée ou de la musique écoutée très longtemps peut aussi provoquer une fatigue auditive. **Faites des pauses sans bruit régulièrement.**

Des métiers à risque

Les travailleurs dans le bâtiment, les agriculteurs, les professionnels du spectacle ont des risques augmentés de troubles de l'audition. Ils portent habituellement des protections adaptées à leur métier: casques anti-bruit de chantier ou bouchons d'oreilles professionnels.

La grossesse et la petite enfance

Durant la grossesse, le fœtus entend les sons extérieurs et est exposé aux bruits excessifs. Au dernier trimestre, les futures mamans seront attentives aux environnements excessivement bruyants.

Les bébés et les jeunes enfants sont aussi très sensibles aux bruits. Si vous allez avec eux dans des fêtes ou des concerts, pensez à leur mettre un petit casque réducteur de bruits sur les oreilles.



Les troubles de l'audition : repérer et soigner

Les principaux troubles auditifs et leur impact sur la santé

Chaque oreille a environ 15 000 cellules sensorielles (cellules ciliées). Lorsque ces cellules sont exposées à un bruit excessif, elles peuvent être abimées ou détruites définitivement. Contrairement aux autres cellules du corps humain, elles ne se régénèrent pas. Différents troubles auditifs peuvent apparaître, comme des bourdonnements (acouphènes), des douleurs dans les oreilles, une hypersensibilité au bruit (hyperacousie) ou une perte d'audition (hypoacousie ou surdité). Les cellules détruites ne se réparent pas, c'est un capital à préserver.

Les troubles auditifs peuvent avoir des conséquences sur la santé en général : problèmes de sommeil, fatigue, stress, maux de tête, augmentation de la tension artérielle, difficultés de concentration et d'apprentissage, perte d'équilibre, ...

Les acouphènes

Lorsqu'on entend des sifflements, des grésillements ou des bourdonnements à l'intérieur de l'oreille, qui ne proviennent pas de l'extérieur, on parle d'acouphènes. On peut les percevoir dans une seule oreille ou dans les deux, de manière continue ou intermittente.

Les acouphènes peuvent être très gênants et affecter le bien-être au quotidien. S'ils deviennent réguliers, cela devient un handicap.

Les acouphènes sont associés à des pertes d'audition dans environ 80 % des cas.

L'hyperacousie

C'est une hypersensibilité aux sons environnants. Un son d'intensité moyenne va sembler trop fort ou douloureux. Ce trouble apparaît notamment après une exposition à un bruit de forte intensité et d'une durée trop longue.

L'hypoacousie ou surdité

C'est une baisse auditive partielle sans cause apparente. Elle peut ˆtre temporaire ou définitive, et concerner une oreille ou les deux.

Les principaux signes d'alerte

Les symptˆmes peuvent ˆtre progressifs ou discrets au départ. Ils peuvent varier selon l'ˆge ou le trouble auditif.

Repérez ces signes et consultez rapidement un professionnel pour un diagnostic et une prise en charge efficace :

- vous faites répéter ce qu'on vous dit;
- vous devez augmenter souvent le volume de la radio ou de la télévision;
- vous avez des difficultés à suivre des conversations dans des endroits bruyants;
- vous avez des difficultés à comprendre ce qu'on vous dit au téléphone;
- vous avez des difficultés à entendre des sons tels qu'une sonnette, une alarme ou un téléphone qui sonne;
- vous parlez plus fort ou au contraire pas assez fort;
- vous avez peur d'aller dans un lieu public, un service administratif ou un endroit où il y aura beaucoup de monde;
- vos proches vous disent que vous avez tendance à vous isoler.



Quand et qui consulter ?

Consultez votre médecin généraliste si vous avez l'impression d'entendre moins bien. Il vous orientera vers un spécialiste si nécessaire. Si vous avez des douleurs vives ou des bourdonnements qui apparaissent subitement, n'attendez pas.



Les spécialistes de l'audition

- **L'ORL (oto-rhino-laryngologue)** est le médecin spécialisé dans les anomalies et les troubles des oreilles, du nez (sinus), de la gorge (larynx, trachée, ...), du cou et des glandes salivaires. L'ORL pourra identifier le problème et proposer un traitement. Il peut tester votre audition ou vous orienter vers un audiologue.
- **L'audiologue** aide l'ORL à dépister et à diagnostiquer un trouble à l'aide de tests de l'audition. Il accompagne ensuite les patients dans leur rééducation auditive (équilibre et acouphènes).
- **L'audicien** est le technicien qui place et adapte les appareils auditifs, les implants externes ou les protections contre les nuisances sonores (casques anti-bruit et bouchons d'oreilles).

D'autres professionnels de la santé pourront intervenir en fonction du problème identifié, comme un ostéopathe, un kinésithérapeute ou un logopède.

Les appareils auditifs

Les appareils auditifs jouent un rôle important dans l'amélioration de l'audition. Ils aident les personnes malentendantes à rester connectées avec leur entourage, à communiquer, à retrouver des plaisirs tels qu'écouter de la musique et à entendre les sons du quotidien.

Le port d'un appareil auditif peut être perçu comme une source de gêne. Pourtant, il améliore la qualité de vie à tout âge.

Ils existent sous différentes formes et technologies pour s'adapter aux besoins des utilisateurs. On trouve différents modèles, comme les appareils intra-auriculaires qui se glissent directement dans le conduit auditif ou les appareils qui se placent derrière l'oreille.

Les appareils numériques les plus récents convertissent les sons en informations électroniques pour les traiter et les adapter aux besoins spécifiques de l'utilisateur. Ils permettent de filtrer les sons en gardant les principaux signaux et réduire les bruits ambiants.

L'implant cochléaire est un dispositif électronique médical destiné aux personnes présentant une surdité profonde ou sévère. Contrairement aux aides auditives qui amplifient les sons, l'implant cochléaire remplace la fonction de l'oreille interne. Son placement nécessite une intervention chirurgicale.



Les gestes préventifs en résumé

Agir pour préserver son audition peut se faire à tout âge. Les gestes pour diminuer les risques sont :

1. Limiter

- la durée d'exposition ;
- le volume ;
- les sources de bruit ;
- l'utilisation prolongée d'écouteurs ou de casques audio.

2. Utiliser des bouchons d'oreilles ou un casque à réduction de bruit dans les environnements excessivement bruyants, en particulier chez les enfants.

3. S'isoler un instant pour permettre à vos oreilles de se reposer, faites des pauses régulières après une exposition à des bruits forts ou répétés.



4. Prendre soin de ses oreilles

- Les nettoyer à l'eau tiède et sans savon en prenant une douche.
- Bien sécher l'entrée de l'oreille après la douche ou la piscine avec un essuie ou un mouchoir pour éviter les infections. Pour plus de confort, vous pouvez mettre des bouchons d'oreilles spécialement conçus pour la piscine.



Attention aux cotons-tiges, ils peuvent endommager le conduit auditif ou pousser le cérumen plus profondément. Le cérumen est une substance jaunâtre, cireuse, qui provient du conduit de l'oreille et qui la protège. Il empêche des particules d'y pénétrer (poussières, débris, bactéries). Il prévient les irritations, les démangeaisons et les infections. Il s'évacue naturellement. Si vous avez un bouchon dans l'oreille, votre médecin ou votre pharmacien vous conseillera sur les moyens de le faire partir.

5. Consulter son médecin en cas de symptôme anormal, de douleur ou de perte auditive

Vous l'aurez compris, la santé passe aussi par... une bonne audition ! Des mesures simples de protection existent et sont applicables facilement. Si vous vous trouvez face à des problèmes d'audition, ne restez pas seul face à ces difficultés, car des solutions existent. Pour cela, la MC est à vos côtés pour vous aider.



Les interventions de la MC

Vincent n'a pas toujours dû tendre l'oreille...

Vous avez changé, vos avantages aussi !

Jusqu'à **400 €** de remboursement en plus pour vos appareils auditifs (200 € par oreille), s'ils bénéficient d'une intervention de l'assurance obligatoire.

mc.be/audition



MC. Avec vous pour la vie.

En tant qu'affilié MC, vous avez également la possibilité de **souscrire l'assurance soins quotidiens de la MC: Medi +**. Vous aurez droit ainsi à une intervention pour l'achat d'appareils auditifs, **jusqu'à 1200 €** (600 € par oreille), après un stage d'attente de 6 mois. Ce montant est cumulable avec l'intervention de 400 € prévue pour tous les affiliés MC. En souscrivant Medi +, vous pouvez donc obtenir un remboursement **total jusqu'à 1600 €**.



Bandaisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne

Qualias est un partenaire santé de la MC. Si vous vous posez des questions sur votre audition, des centres auditifs sont à disposition dans certains magasins Qualias: qualias.be/magasins.



Envie de vous inscrire à la MC ?

Rendez-vous sur mc.be/inscription



MC. Avec vous pour la vie.