

4. Les gestes préventifs

La perte partielle ou totale de l'audition, ainsi que de nombreux autres troubles, sont souvent liés aux bruits, de plus en plus présents dans notre quotidien. Lutter contre le bruit est une façon efficace pour préserver sa santé. **Même si le bruit est une notion très subjective, les effets négatifs sur les oreilles vont être les mêmes.**

| Activités | Décibels | Niveau des Bruits |
|---|--------------|--|
| Décollage d'un avion | 130 db | Bruits douloureux, conversations impossible |
| Discothèque, concert de rock ou techno, marteau-piqueur | 100 à 120 db | Seuil de la douleur, crier pour suivre la conversation |
| Baladeur, moto | 80 à 100 db | Bruits dangereux, conversation difficile |
| Télévision | 60 à 80 db | Bruits fatiguants |
| Conversation | 30 à 50 dB | Bruits légers à gênants |
| Vent dans les feuilles | 20 db | Bruits très légers |

Il y a danger pour les oreilles au-delà de :

- 8 heures par jour à 85 dB
- 4 heures par jour à 88 dB
- 2 heures par jour à 91 dB
- 15 minutes par jour à 100 dB
- 2 minutes par jour à 110 dB et plus

Pour éviter de mettre en danger ses oreilles, adoptez quelques bons réflexes :

- Diminuez l'intensité sonore du baladeur, de la chaîne HI-FI, de la télévision...
- Aménagez-vous des moments calmes dans la journée, en diminuant toutes les nuisances sonores : fermez les fenêtres, évitez la mise en route des appareils ménagés et HI-FI, coupez votre téléphone...
- Lors de concerts ou en discothèque, utilisez des bouchons d'oreilles et tenez-vous à distance des enceintes.
- Au travail, comme pour vos loisirs, les consignes de sécurité sont importantes à respecter, notamment quand elles conseillent de porter une protection pour les oreilles.
- Comme pour le reste de votre corps les oreilles ont besoin de "révision". Les contrôles auditifs, tout comme les contrôles dentaires ou ophtalmologiques, doivent être réguliers, notamment si vous avez des doutes sur votre audition, ou que vous êtes un sujet à risques (travail, loisirs, hérédité...).

Services de Médecine Préventive Universitaires

Bordeaux
Centre de santé et Service
Inter-Universitaire de Médecine
Préventive
Campus de Pessac-Talence
13 avenue Pey-Berland à Pessac
Tél. 05 56 04 06 06

Limoges
39 J rue Camille Guérin
Tél. 05 55 43 57 70

Pau
2 rue Audrey Benghozi
Tél. 05 59 40 79 06

Toulouse
Université des Sciences Sociales
Toulouse I
2 rue A. Lautman
Tél. 05 61 63 37 49

Université de Toulouse le Mirail
5 allées Antonio Machado
Tél. 05 61 50 41 41

Université Paul Sabatier
118 route de Narbonne
Tél. 05 61 55 73 59

**Université de la Réunion
Saint Denis**
15 avenue René Cassin
Tél. 02 62 933 84 00

Retrouvez toutes vos infos prévention sur
www.vittavi.fr

Ce dépliant a été validé par un professionnel de santé.



plateformesanté

www.plateforme-sante.fr

VITTA VI : mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité.
Registre National des Mutuelles n° 775584980. Crédit : © LIQUID LIBRARY / Jupiterimages.



Le partenaire
prévention
des étudiants

Audition

L'audition

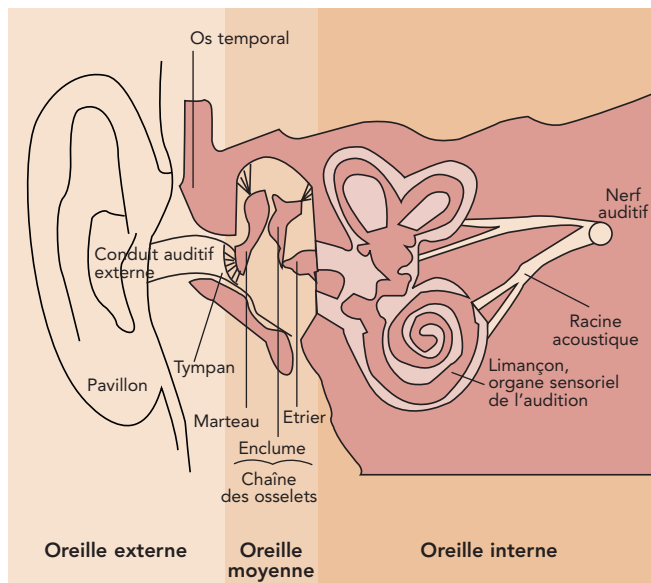
Dans le monde, une personne sur dix est victime de troubles de l'audition. En France, c'est près de 11 % des jeunes qui souffrent d'une perte auditive.

1. Le fonctionnement de l'oreille : le parcours du son

L'oreille est un des organes des sens qui nous permet de communiquer avec le monde extérieur. Elle joue également un rôle dans notre équilibre.

L'oreille se compose de 3 parties :

L'oreille externe : elle regroupe le pavillon et le conduit auditif externe. Elle va avoir un rôle de canalisation, d'amplification, et de transmission des vibrations sonores, issues des bruits extérieurs (parole, transport...), vers le tympan, qui va alors vibrer. Le tympan et les osselets (marteau, enclume, et étrier) constituent l'**oreille moyenne**. Celle-ci va faire suivre les vibrations jusqu'à



l'oreille interne. Cette dernière, organe de l'équilibre, est formée de la cochlée et du vestibule. Les 15 000 cellules ciliées qui recouvrent la cochlée, transforment l'énergie mécanique des ondes sonores en influx nerveux. C'est ensuite le nerf auditif qui va transporter cet influx vers les centres auditifs cérébraux. C'est au sein de ces derniers qu'a lieu le décodage et l'interprétation du message.

2. Les risques, les causes et les conséquences d'une mauvaise audition

La surdité partielle ou totale peut avoir plusieurs origines. Elle peut être acquise brusquement (infections virales, accidents de plongée).

La surdité progressive va résulter d'une exposition prolongée et régulière aux bruits de niveaux sonores élevés (baladeurs et certaines activités professionnelles). La cochlée va alors subir des dommages irréversibles.

Ces différents facteurs vont provoquer deux genres de lésions qui vont induire deux types de surdité :

La surdité de transmission : L'oreille moyenne ne va plus transmettre correctement les ondes sonores vers l'oreille interne.

La surdité de perception : C'est un dysfonctionnement de l'oreille interne. Ce sont les cas les plus fréquents de surdité. Au-delà de 20 ans, les cellules ciliées de l'oreille interne ne se renouvellent pas. Les dommages de ces cellules sont donc irréversibles et ont une incidence directe sur notre audition. L'avancée dans l'âge provoque aussi la dégradation de ces cellules et diminue notre capacité à entendre. Le sens auditif est important. Se priver de ce sens de façon partielle ou totale est invalidant et va menacer la qualité de vie et la santé, en provoquant stress, fatigue, vertige, hypertension artérielle, agressivité, troubles du sommeil et de la mémoire.

3. Comment détecter les premiers signes de perte auditive

La perte auditive passe souvent, au départ, inaperçue. Pourtant le diagnostic précoce est particulièrement important. Certains signes doivent vous mettre la puce à l'oreille :

- L'augmentation du son de la télévision ou de la radio,
- Les difficultés à comprendre lors de conversations en groupe ou dans un environnement bruyant,
- La sensation que les personnes n'articulent pas,
- Une moins bonne perception des aiguës, qui va entraîner la confusion de certaines consonnes : les f, s, ch, t et p et donc, augmenter les risques de confusion dans les mots. Toutefois, au début, le cerveau va compenser les sons défaillants en interprétant les mots, en fonction du contexte des phrases,
- L'augmentation des réponses hors contexte,
- Faire répéter les personnes plusieurs fois,
- Des difficultés de mémorisation.

Tous ces facteurs vont finir par mettre la personne en perte d'audition, et son entourage, mal à l'aise. Ces deux phénomènes auront pour conséquence le repli sur soi du mal entendant, voir l'isolement social.

