icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

# AUDITION

## Quelques recommandations pour votre santé auditive

Une bonne santé auditive permet de communiquer et de nous déplacer spatialement. Une **perte d'audition** a des **conséquences sur la santé et la qualité de vie**, elle peut conduire à une dégradation des relations sociales voire l'isolement social. Une perte auditive non traitée a également des conséquences sur la mémoire, les capacités intellectuelles et il existe des risques accrus de dépression.

**Il est donc essentiel de prendre soin de ses oreilles au quotidien, de surveiller le bon fonctionnement de votre audition et d'agir dès les premiers signes de dégradation.**



Éviter l'exposition aux bruits intenses et prolongés : n'écoutez pas la radio ou la télévision trop fort et évitez de porter un casque audio pour ces activités.



Lors de la pratique d'une activité bruyante comme le bricolage, la tonte de pelouse, l'aspirateur etc. vous pouvez porter des protections auditives (casque ou bouchons d'oreilles).



Accordez des temps de récupération à vos oreilles et réservez-vous des "pauses auditives".
Privilégiez les lieux calmes.



Certains médicaments dits "ototoxiques" peuvent avoir un impact négatif sur les fonctions auditives (acouphènes ou perte d'audition). Soyez vigilant à ne prendre que des médicaments prescrits et parlez à votre médecin si vous craignez une incidence de vos traitements sur votre capacité auditive.



Nettoyez vos oreilles avec précaution : n'utilisez pas de coton tige pour nettoyer votre conduit auditif. Essuyez l'extérieur de votre oreille en faisant attention de ne pas pénétrer trop profondément dans votre conduit auditif.



Gardez vos oreilles au sec : après une douche ou une baignade, penchez votre tête de chaque côté afin d'évacuer l'eau infiltrée et séchez vos oreilles avec une serviette.



**À PARTIR DE 60 ANS, LA CONSULTATION D'UN ORL EST CONSEILLÉE DÈS L'APPARITION D'UNE GÊNE AUDITIVE. L'OMS RECOMMANDE UN CONTRÔLE DE L'AUDITION TOUS LES DEUX ANS (TOUS LES ANS APRÈS 70 ANS) POUR COMPENSER UNE PERTE AUDITIVE AVANT QU'ELLE N'ENTRAÎNE UN ISOLEMENT SOCIAL.**

*Réalisé en collaboration avec la SRAE Sensoriel*

icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

# AUDITION

**La presbyacousie : perte d'audition naturelle liée au vieillissement, s'installe progressivement. Il est possible d'évaluer soi-même et régulièrement sa santé auditive**

## Quelques recommandations pour votre santé auditive

Des signes d'alerte peuvent laisser penser à une dégradation de l'audition :

- Vous faites souvent répéter votre entourage
- Vous pensez que les autres n'articulent pas correctement
- Vous augmentez le son de la télévision
- Vous avez du mal à vous concentrer en groupe ou dans le bruit
- Vous êtes rapidement fatigué(e)

Il existe également des applications et tests de repérage d'une perte auditive :

- **Le test "HÖRA des 3 Chiffres"** disponible sur le site internet de la Fondation pour l'Audition permet de déceler note capacité à comprendre la parole dans le bruit.

- **le HHIE-S** est un questionnaire qui permet de donner un score de probabilité d'avoir une déficience auditive.

**Enfin, seul un dépistage réalisé par un médecin ORL à l'aide d'un audiogramme permettra de poser un diagnostic et une indication à porter un appareil auditif. Des aides auditives, permettent au-delà du gain auditif qu'elles apportent, une préservation de l'autonomie, des fonctions émotionnelles, communicationnelles et sociales et améliorent la situation cognitive.**

*Réalisé en collaboration avec la SRAE Sensoriel*