# NOTRE AUDITION
## Un trésor à préserver

### Le niveau sonore sur le lieu de travail, un risque potentiel

En intérieur, dans un open space ou dans un atelier industriel, comme en extérieur sur un chantier, pensez à prendre soin de votre audition en utilisant régulièrement des protections auditives (casque ou bouchons en mousse). Ces protections préserveront durablement votre capital auditif en filtrant les décibels. En effet, à la longue, le bruit peut altérer votre système auditif.
Pensez donc à les porter systématiquement et à les garder en permanence pour ne pas nuire à votre audition par un niveau de décibels excessif et néfaste pour votre santé.
Si vous pensez que votre travail vous expose à un niveau sonore dangereux pour votre audition ou que vous souhaitez être accompagné pour mieux vous protéger, n'hésitez pas à en parler à un médecin du travail.

**Au travail, dehors ou dedans, mes oreilles, j'en prends soin, je les protège.**

### La presbyacousie et le risque d'isolement chez les seniors

Vous êtes concerné par une baisse de l'audition, vous avez tendance à faire répéter vos interlocuteurs, vous vous sentez parfois isolé…? C'est le bon moment pour réagir et consulter votre médecin traitant.
Si nécéssaire, il vous orientera vers un ORL pour évaluer votre audition, car des solutions existent pour vivre pleinement les bons moments de la vie et pouvoir communiquer et échanger avec votre entourage et vos proches. Aujourd'hui, les aides auditives permettent de maintenir une bonne qualité de vie afin d'éviter le « décrochage » et ne pas perdre les liens indispensables avec les gens que vous aimez, vous permettant ainsi d'instaurer et de préserver un bon équilibre au quotidien.

**Dès les premiers signes de la presbyacousie, consultez votre médecin.**

### Quand les jeunes s'exposent aux dangers de la musique

Ecouter de la musique doit être un plaisir, mais cela peut aussi être dangereux pour votre audition.
Vous pouvez assister à un concert, aller en discothèque ou écouter votre baladeur Mp3, en préservant votre audition ! Face à des niveaux sonores excessifs, en toutes circonstances, il suffit de doser le son à un niveau tolérable pour vos oreilles et de faire des pauses régulièrement. Le niveau sonore additionné à la durée d'écoute représente un réel danger pour vos cellules ciliées (qui transforment les vibrations sonores en influx nerveux), car une fois détruites, elles ne se renouvellent plus. Dès que vous constatez un niveau sonore excessif, et avant de ressentir une douleur ou des sifflements dans vos oreilles, vous pouvez vous protéger en ayant toujours avec vous des bouchons d'oreilles en mousse. Leur utilisation vous permettra de profiter de la musique en vous évitant d'altérer votre audition ou de vivre avec des acouphènes toute votre vie…

**Ecouter la musique à trop fortes doses et sans protection, peut nuire à votre audition.**

### *Chiffres clés*

**> 43 %** des jeunes ont déjà ressenti un problème d'audition (douleur dans l'oreille, sifflement, bourdonnement ou perte brusque de l'audition) suite à une exposition sonore élevée, dont **57 %** des 19-25 ans.
*(Source Enquête JNA-Ipsos-2012 Le capital auditif des jeunes est-il en danger ?)*

**> 37 %** des 15-19 ans ont au moins un indice fréquent de troubles de l'audition dans la vie quotidienne
*(Source Enquête JNA-Ipsos-2010).*

**> 10 millions** d'utilisateurs d'un baladeur dans l'Union européenne risquent de souffrir d'un jour à l'autre d'une perte auditive.
*(Source UE).*

**> 15 000 cellules ciliées.**
Notre système auditif comprend 15 000 cellules sensorielles. L'audition est un sens vulnérable et friable. Une fois détruites, les cellules ciliées disparaissent à jamais.

EXPOSITION CONÇUE ET RÉALISÉE PAR LA JNA
Association Journée Nationale de l'Audition
pour l'information et la prévention dans le domaine de l'audition

JNA ASSOCIATION Journée Nationale de l'Audition

**www.journee-audition.org**