Association pour l'information et la prévention dans le domaine de l'Audition

JUILLET 2015

Communiqué de presse

Réalisé avec le concours du Pr. Hung Thaï Van, Vice-Président de l'association JNA
médecin ORL, Chef de service audiologie et explorations orofaciales - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69),

Les 10 commandements d'une bonne santé auditive pour tous

La rentrée de septembre arrive avec son lot de bonnes résolutions. Parmi elles, intégrer de bonnes pratiques d'hygiène de vie : se coucher plus tôt, ne pas se laisser envahir par le travail, s'inscrire à une activité…Mais pensons-nous à notre santé auditive pour tout simplement se sentir bien. Comment ?

La pression acoustique constante génère un stress auditif entraînant *a minima* une fatigue et au fur et à mesure une usure des cellules sensorielles de l'oreille. Alors pour rester en forme :

1- **Je fais des pauses auditives. J'intègre dans ma journée des temps de repos pour mon audition : changer de style musical à faible volume, marcher dans un parc en se concentrant sur les chants des oiseaux, le bruit de l'eau qui coule.**

2- **Je veille au volume et à la durée d'écoute de mon MP3. Selon les médecins ORL, la durée d'écoute à ne pas dépasser est de 1h par jour à moitié du volume maximum. Les casques filtrant le bruit extérieur ne protègent pas de la nocivité du son à fort volume.**

3- **Je ne m'endors pas avec la musique, le casque sur les oreilles.**

4- **Je porte des « Boules Quies » pendant mon sommeil si l'environnement sonore de mon lieu de vie dépasse les 30 dB. Cela m'évitera fatigue, maux de tête, gastrites et agressivité.**

5- **Je regarde un film sur le PC sans casque sur les oreilles.**

6- **En voiture, je ne mets pas l'autoradio à fort volume pour « décompresser ».**

7- **En discothèque ou lors de concerts ou de soirées privées, j'évite de rester à proximité des baffles.**

8- **En concert, je porte des protections auditives en mousse ou des silicones à filtre.**

9- **Je n'hésite pas à quitter les lieux publics qui m'imposent une exposition sonore trop élevée : cinéma, magasins, bars et restaurants…**

10- **J'intègre le bilan régulier de mon audition dans mon suivi santé.**

Avec les enfants, je veille particulièrement à leur consommation de jeux sur consoles avec casque, l'écoute de MP3, la présence de bruit pendant l'endormissement voire durant le sommeil. L'autoradio à fort volume est également nocif pour leurs jeunes oreilles et peut générer un trouble irréversible de leur audition.

En respectant ces quelques règles simples, je préserve les cellules sensorielles de l'oreille (cellules ciliées). Si je veux m'en convaincre je teste ces conseils cités et je vérifie les gains en Bien Etre : plus de dynamisme, moins de maux de tête, meilleure vivacité dans la compréhension de la parole. Et pour vérifier l'état de mon capital auditif, je réalise régulièrement un test auditif. Je profite de la 19e Journée Nationale de l'Audition du jeudi 10 mars 2016 pour réaliser un contrôle gratuit de mon audition.
En savoir plus : journee-audition.org

Contact presse : Sébastien Leroy - 04 72 41 88 50 - 06 33 62 68 18 - Sebastien.leroy@journee-audition.org

Les membres du comité scientifique de l'association JNA à votre disposition

Docteur Didier BOUCCARA
Médecin ORL - Praticien Hospitalier (75)
Explorations fonctionnelles

Docteur Pascal FOEILLET
Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)

Monsieur Sébastien LAZZAROTTO
Orthophoniste D.E. - Marseille (13)

Monsieur Philippe METZGER
Audioprothésiste diplômé d'Etat (75)

Madame Roselyne NICOLAS
Spécialiste des acouphènes
Présidente de France Acouphènes (75)

Docteur Martine OHRESSER
Médecin ORL - Co-fondatrice de l'AFREPA
Spécialiste des acouphènes (75)

Professeur Jean-Luc PUEL
Directeur de Recherche Inserm
Institut des neurosciences - Montpellier (34)

Monsieur Jean STANKO
Président de l'association JNA
Ancien audioprothésiste diplômé d'Etat - Lyon (69)

Docteur Mireille TARDY
Médecin ORL - phoniatre
Hôpital de la Timone – Marseille (13)

Professeur Hung THAI VAN
ORL, Chef de service audiologie et explorations orofaciales - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69)
Centre de référence «Apprentissage et audition»
Centre Expert de l'Audition de l'Enfant

Docteur Paul ZYLBERBERG
Ancien médecin du travail (75)
Responsable d'association

Pour vous mettre en contact avec l'un de ces spécialistes, veuillez joindre le contact presse ci-dessous.

Contact presse : Sébastien Leroy - 04 72 41 88 50 - 06 33 62 68 18 - Sebastien.leroy@journee-audition.org