



"Mieux vaut prévenir que guérir"

POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 15 – MARS 2008



Mutuelle du Trésor

SECTEUR PREVENTION



13 MARS 2008 : JOURNEE AUDITION

PREAMBULE

Il y a 40 ans, l'audition était un sens méconnu. On ignorait les mécanismes qui donnent à l'oreille sa sensibilité si importante. Être sourd était définitif ! c'était être incompris et souvent sujet à moqueries, donc une forme d'exclusion. Il faut dire qu'il y a eu d'énormes progrès techniques ces dernières années et qu'aujourd'hui il y a des protections de l'audition (juridiques), et des aides auditives (appareillages) qui permettent une véritable vie sociale.



JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION

De nombreuses actions et initiatives auront lieu le 13 mars 2008 pour dépister, sensibiliser, informer sur les problèmes de l'audition.

Des spécialistes sont mobilisés – associations, audioprothésistes, centres hospitaliers, institutions de retraite, CRAM, Mutualité Française, etc. se tiennent à la disposition du public et proposent entre autres des consultations gratuites.

C'est le moment de se faire dépister !

(N° AZUR : 0 810 007 014 du lundi au vendredi de 8h à 19h du 1^{er} février au 31 mars 2008).

En 2008, l'accent est particulièrement mis sur le bruit au travail.

LA SITUATION

Près de 5 millions de malentendants en France.

40 % d'entre eux ont moins de 55 ans.

Les bourdonnements et les acouphènes (sifflements) affecteraient plus de 2 millions de personnes de tous âges.

La moitié des jeunes de 15 à 30 ans fréquentant des salles de spectacles ou des discothèques ont éprouvé de façon temporaire des troubles auditifs ou en sont atteints définitivement.

Il faut savoir que soumettre durant 2 à 3 heures ses oreilles à un niveau sonore dépassant 40db est un risque de traumatisme irréversible.

En France, 6 % de la population aurait une déficience auditive profonde ou totale, 28 %

une déficience moyenne à sévère et 66 % une déficience légère à moyenne.

Quel que soit son âge une personne peut devenir malentendante

De plus en plus de jeunes souffrent de troubles de l'audition (musique et bruit). A plus de 85 décibels, la musique devient dangereuse (mettre des protections auditives ou des bouchons).

Le bruit devient nocif s'il est élevé ; il peut entraîner des troubles psychologiques ou physiques (agressivité, perte de sommeil, acouphènes, surdité, etc.).

En ville et sur le lieu de travail, le bruit est réglementé dorénavant dans le Code du Travail.

Les personnes âgées sont les plus touchées par la déficience auditive.

Vivre sa malentendance au quotidien

Souvent mal comprise et mal acceptée, elle perturbe la vie de la personne atteinte ; c'est pourquoi une prise en charge adaptée est indispensable afin que la surdité ne les isole encore davantage de leur entourage.

LA PREVENTION

Une personne sur deux, seulement, fait contrôler son audition.

La presbyacousie est une surdité progressive. Ce phénomène de vieillissement naturel de l'oreille apparaît dès l'âge de 50-60 ans ; il est aussi un révélateur du passé auditif de la personne et des agressions que son oreille a subi mais compte tenu du comportement des jeunes aujourd'hui, les experts pensent que le début de la presbyacousie débutera bien **avant 50 ans !**

L'oreille d'origine ne pourra jamais être remplacée malgré les appareils de compensation (les bruits excessifs permanents abîment notre système auditif).

AUTANT DE RAISONS POUR PROTEGER NOTRE CAPITAL AUDITIF

« On sait aujourd'hui soigner les surdités professionnelles »

FAUX

La surdité professionnelle est insidieuse, irréversible et les prothèses auditives sont inefficaces pour traiter cette maladie. Seule la réduction de l'exposition au bruit permet d'éviter les risques.

NOS OREILLES

Nous entendons avec nos oreilles

- l'oreille **externe** collecte les sons et les achemine vers le tympan
- l'oreille **moyenne** est une protection et un transmetteur (les 3 osselets transforment les ondes acoustiques (aériennes) en ondes vibratoires)
- l'oreille **interne**, remplie de liquide, achemine ces vibrations vers la cochlée qu'ils transforment en signaux électriques captés par le nerf auditif

Nous comprenons avec notre cerveau

Les structures nerveuses du cerveau vont diffuser ces données jusqu'aux aires corticales chargées de les interpréter.

L'ouïe, ce n'est pas que l'audition

L'oreille interne est aussi le siège de l'organe de l'équilibre.

L'audition, c'est aussi ce qui nous situe dans le temps.



LES AIDES AUDITIVES

Avancées récentes

Des avancées importantes depuis 10 ans dans les aides auditives grâce à l'apparition des appareils numériques. L'évolution des puces numériques et miniaturisation permettent aux ingénieurs d'imaginer des programmes de traitement du son plus efficaces ; on peut même imaginer le futur des aides dans une intégration des systèmes de liaison directe avec la radio ou le téléphone.

Les différents types d'aides auditives

- les contours d'oreille : la plus utilisée (61 % des cas) de par sa simplicité de mise en place et sa fiabilité. Ils se placent derrière l'oreille, reliés par un mini-tube à un embout logé dans le conduit auditif. Ils conviennent à tous les types de surdité.
- Les intra-auriculaires : conviennent aux pertes auditives légères et moyennes ; miniaturisés, l'électronique est intégrée dans une coque sur mesure :
 - Intra-coque : dans le pavillon de l'oreille
 - Intra-conduit : à l'intérieur du conduit auditif
 - Intra-profond : installé dans le canal de l'oreille

Il ne faut pas hésiter à faire des essais pour retenir la prothèse qui vous convient le mieux – demander à votre audio-prothésiste.

Les prothèses implantables

- la prothèse de l'oreille interne : principe basé sur la transmission directe de l'énergie mécanique des vibrations sonores ; elle s'adresse à l'adulte avec une surdité pure, bilatérale et symétrique ;
- l'implant cochléaire : depuis 10 ans, les surdités de perception bilatérale peuvent être corrigées par l'implant cochléaire, tant chez l'enfant sourd profond que chez l'adulte. L'intervention chirurgicale consiste à placer des électrodes dans la cochlée au contact du nerf auditif ; un processeur vocal est placé en contour d'oreille ;
- l'implant du tronc cérébral : cet implant est proposé, notamment dans le cas de neurofibromatose de type 2.

La prise en charge des aides auditives

Ces appareils restent coûteux. La prise en charge par l'assurance maladie est très faible (129,80 € par appareil adulte) ; un forfait d'entretien est également versé. Jusqu'à 20 ans, il y a un meilleur remboursement ; la stéréophonie a été prise en compte.

La Mutuelle rembourse 420€ (Vita) à 570€ (Multi) par oreille.

En outre, l'AGEFIPH et le FIPHFP participent également au financement des aides techniques dont tous les appareils auditifs et à l'aménagement des postes de travail.

Seulement 700 à 800 000 personnes portent une prothèse auditive, soit environ 14 % des déficients. En outre, les professionnels estiment que seuls les 2/3 d'entre eux utilisent réellement leur aide auditive.

Méconnaissance des possibilités d'appareillage et de leur résultat, coût, réticences psychologiques des patients expliquent cette utilisation réduite d'appareillages.

Il faut le savoir

Nous ne sommes pas tous égaux face au bruit. En fonction de leur âge, de leur sexe, de leur condition physique ou de leurs antécédents médicaux, certaines personnes peuvent être particulièrement vulnérables.

CE QUI MENACE L'AUDITION

Le bruit se mesure en décibels (dB) :

Activité	Niveau	Effets
Bureau calme	40dB	
Bureau bruyant	60db	Travail intellectuel pénible
Conversation animée	65dB	
Usine moyenne	75dB	Fatigue auditive
Atelier d'ajustage	85dB	Risque pour l'audition
Ponçage	90dB	Risque avéré pour l'audition
Baladeur	100dB	
Discothèque	105dB	
Chaudronnerie	110dB	
Marteau piqueur	120dB	
Banc essai moteur	130dB	Seuil de la douleur

Pour une activité nécessitant une attention soutenue, on recommande de ne pas dépasser un bruit ambiant de 55dB.

LES BRUITS EXCESSIFS

Les bruits de loisirs sont souvent mis en cause dans les troubles auditifs : baisse d'audition, acouphènes, hyperacousie ...

Au travail, la durée maximale d'exposition journalière est de :

- 8h à 85dB

- 2h à 91dB

- 15mn à 100dB (limite légale des baladeurs)

- 4mn à 105dB (« maximum » discothèque)

A 100dB, le maximum d'exposition journalière (à 1m) est de 15mn ... alors que les baladeurs sont collés aux oreilles !

En discothèque, si le niveau sonore près des enceintes est de 105dB, il sera de 99dB à 1m et de 93dB à 4m, correspondant à des durées d'exposition maximales de 19mn et de 1h16.

LE BRUIT PERMANENT

On s'abîme les oreilles un peu tous les jours.

Nos journées sont faites de bruits permanents :

- réveil avec la radio

- déplacements bruyants : rue, transports en communs, baladeurs, autoradio

- bruits de fonds au travail : paroles, informatique, téléphones, lieux de repas bruyants

- loisirs bruyants : lieux musicaux, restaurants, musique à la piscine, jogging avec baladeur, gym en musique, soirées télévision

- logements bruyants : bruits du dehors, bruits du dedans, bruits nocturnes (troublent le sommeil)

Sollicité 24h/24, notre système auditif s'use.

13 millions de personnes vivent avec un niveau sonore permanent de 65dB.

2 millions de personnes supportent – toutes fenêtres fermées – un niveau sonore permanent supérieur à 75dB.

Ces niveaux sonores sont source de fatigue et à terme d'usure de l'audition

LAISSONS NOS OREILLES SE REPOSER

Comme tous nos organes, notre système auditif a besoin de se reposer pour reprendre des forces.

Avez-vous des moments de calme dans vos journées ?

Sachez retrouver les plaisirs du calme, vous détendre dans le silence.

Si vous allez dans un lieu musical, sachez faire des pauses en prenant l'air régulièrement.

Si vous travaillez dans le bruit, respectez les consignes de port du casque ou autres protections.

Pour la musique, il existe des protections qui filtrent et limitent le bruit tout en conservant le plaisir d'écouter.

QUESTIONS SUR VOTRE AUDITION

1 – Vos proches vous demandent de baisser le son : radio, télé, hi-fi ?

2 – Lorsque vous écoutez radio, télévision, hi-fi, vous n'entendez pas les autres bruits (téléphone, porte ...) ?

3 – Vous faites souvent répéter vos interlocuteurs ?

4 – Vous avez du mal à suivre une conversation lorsque plusieurs personnes parlent en même temps ?

5 – Vous avez parfois l'impression d'avoir les oreilles bouchées ?

6 – Vous avez parfois des bourdonnements d'oreilles (ou des sifflements, etc.) ?

7 – Vous comprenez plus facilement ceux dont vous voyez le visage ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une des questions ci-dessus, faites contrôler votre audition.

Source : Audition-Infos - INRS