

2 mai 2018 : 2e édition de la Journée Nationale de l'Audition du Québec

Communiqué de presse JNA Québec mars 2018

« Nos oreilles on y tient, on en prend soin ! »

**Préserver son capital auditif, c'est préserver sa qualité de vie.**

Le 2 mai prochain, les oreilles des québécois seront à l'écoute des bonnes pratiques diffusées par JNA Québec pour préserver durablement une bonne audition. Avez-vous déjà pensé que vos oreilles étaient fragiles ? Pourtant, la qualité de l'audition joue un rôle essentiel sur l'équilibre de vie et de santé. Deux causes fondamentales peuvent venir dégrader le système auditif : les expositions



sonores (pendant les loisirs, au travail ou au cours de la vie quotidienne) et l'avancée en âge. Aujourd'hui, il n'est pas possible d'empêcher l'usure naturelle de nos capacités auditives mais il est en la possibilité de chacun d'éviter d'abîmer précocement et à tout jamais le système auditif en le protégeant des expositions sonores toxiques. Le 2 mai prochain, à travers une grande campagne - à l'image de la campagne JNA qui se tient tous les ans en France depuis 21ans - le collectif d'experts de la JNA Québec souhaite sensibiliser la population à la nécessité de préserver son capital auditif au travers de la deuxième édition de la Journée Nationale de l'Audition du Québec.

#### ***Les canadiens et les québécois sont concernés***

Au Québec, environ 1540 personnes étaient reconnues par la CNESST pour une lésion causée par une exposition au bruit en 1997. En 2010, ce nombre dépassait les 4300. Au Canada, la **perte auditive touche 19% de la population de 20 à 79 ans<sup>1</sup>**. Cette proportion augmente avec l'âge pour atteindre **65% chez les 70 à 79 ans<sup>1</sup>**. **77 % des adultes présentant une perte auditive n'en sont pas conscients<sup>2</sup>**. **Les personnes de 65 ans et plus représentent, en 2006, 14 % de la population du Québec. Cette proportion devrait doubler en 2056, à 28 %<sup>3</sup>**. Tout comme la population mondiale, les canadiens et les québécois sont concernés.

#### ***L'ouïe repose sur un capital limité de cellules sensorielles***

Depuis l'origine de l'homme, la qualité de la transmission des informations sonores au cerveau par le système auditif repose sur un capital de cellules sensorielles de seulement 15 000 cellules par oreille. Il s'agit là d'une dotation à la naissance. Ces cellules ont la particularité de s'user avec l'avancée en âge et de s'abîmer sous l'effet des expositions sonores toxiques. La limite physiologique est scientifiquement fixée à 80 dB. Mais il faut aussi tenir compte de la durée d'exposition et de l'accumulation des expositions sonores. Une cellule abîmée se laisse mourir. A ce jour, il n'est pas

possible de les remplacer. Autre fait : comme les cellules s'usent naturellement, la diminution de ce capital est programmée avec l'avancé en âge, donc évolutive. Si le capital est trop entamé, il devient alors difficile de mettre en place des solutions de réhabilitation de l'ouïe lorsque nécessaire.

### **L'écoute de musique amplifiée via les casques et en discothèques pointée du doigt**

Les adolescents sont de plus en plus touchés par des phénomènes de bourdonnement et de sifflements passagers ou permanents suite à écoute prolongée de musique amplifiée. Il s'agit de phénomènes appelés acouphènes. Ils font partie des troubles de l'audition qui dégradent non seulement la santé mais également l'équilibre de vie sociale. Toutefois, lorsque les bourdonnements disparaissent après exposition sonore et qu'une audition dite normale est retrouvée, les perturbations qui ont amené ces bourdonnements, ont provoqué des traumatismes au niveau du nerf auditif. Ceux-ci vont générer une gêne de la compréhension de la parole en situation de bruit. La conséquence en sera alors un effort supplémentaire à produire par le cerveau pour comprendre la parole. D'où une fatigabilité plus grande chez les jeunes et les adultes dont l'oreille a été soumise aux expositions sonores toxiques.

### **Audition et vitalité, une relation étroite méconnue**

En effet, différentes études réalisées au Québec et dans le monde indiquent les liens de causalité entre les pertes d'audition non repérées ou non traitées et le déséquilibre sur l'état de santé et la vie sociale : dégradation du fonctionnement du cerveau ; impacts sur la mémoire ; des symptômes de dépression et d'anxiété, de la fatigue et des difficultés de sommeil ; changements de comportement et agressivité; isolement social, des troubles dans les apprentissages et dans la performance au travail. Par conséquent, de la qualité de l'audition dépend la qualité de notre vitalité.

**A l'occasion de la deuxième Journée Nationale de l'Audition du Québec, la JNA Québec et plusieurs acteurs de la prévention, de l'éducation et de la santé se mobilisent pour réaliser une grande campagne de sensibilisation des canadiens et des québécois.**

**Le 2 mai prochain, « Nos oreilles on y tient. On en prend soin ! »**

**Plus d'informations : [www.journee-audition.ca](http://www.journee-audition.ca)**

### **Contact Presse JNA Québec**

Chantal Brodeur : [info@journee-audition.ca](mailto:info@journee-audition.ca)

- <sup>1</sup> Feder K, Michaud D, Ramage-Morin P et coll. *Taux de perte auditive chez les Canadiens de 20 à 79 ans : résultats audiométriques de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2012-2013*. Statistique Canada
- <sup>2</sup> Statistiques Canada, *Perte auditive chez les Canadiens, 2012 à 2015*
- <sup>3</sup> Institut de la statistique du Québec, *Perspectives démographiques du Québec et des régions 2006-2056*