

Journée Nationale de l'Audition,
3^e édition le mardi 7 mai 2019

« Bien entendre, un atout santé au quotidien ? »

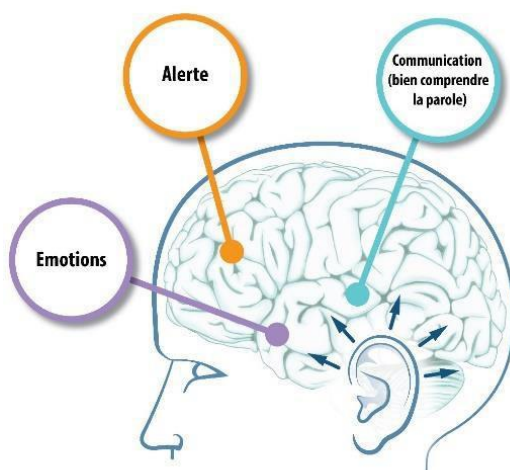


Malgré un début de prise de conscience, le rôle majeur que joue l'audition dans l'équilibre de notre santé et de notre vie sociale reste encore trop méconnu du grand public et l'oreille demeure le parent pauvre du suivi médical régulier.

Par cette 3^e édition de la Journée Nationale de l'Audition et sa thématique santé, les experts de l'association JNA invitent les Québécois à intégrer l'audition aux bonnes pratiques d'hygiène de vie et de santé, au même titre que la nutrition, les risques cardiovasculaires etc. L'association JNA, à l'initiative d'un vaste programme de santé auditive, souhaite également motiver les pouvoirs publics à initier une intégration effective du suivi de l'audition au suivi santé. Il est urgent de démystifier l'audition et de lui rendre toute sa noblesse, celle d'être un atout santé, de la vie foetale au grand âge.

Notre audition, un facteur clé de notre santé

Notre vitalité repose sur une équation simplissime : « bien entendre = bien comprendre ». En effet, l'audition revêt 3 fonctions fondamentales.



Tout d'abord, l'alerte. Grâce à une bonne acuité auditive, il est possible d'analyser la provenance d'un son et la qualité de son émetteur afin de pouvoir se prémunir d'un danger. Cette fonction est donc directement reliée aux instincts de survie. Une simple gêne auditive empêche d'être rassuré. C'est pour cela qu'un phénomène d'anxiété peut surgir en cas de perte auditive non prise en charge.

Ensuite, l'audition permet l'accès à la communication orale. Bien comprendre facilite l'accès à l'oralité et aux possibilités de converser avec les autres. Il s'agit d'établir l'écart entre entendre et bien entendre.

Enfin, et c'est l'une des fonctions les moins connues, l'audition est aussi à relier aux émotions. En effet, dès la vie foetale, les sons sont rattachés à un filtre « agréable » « désagréable », la perception. Celle-ci est personnelle. Nous sommes également émetteurs de sons empreints d'émotions grâce à la modularité de la voix.

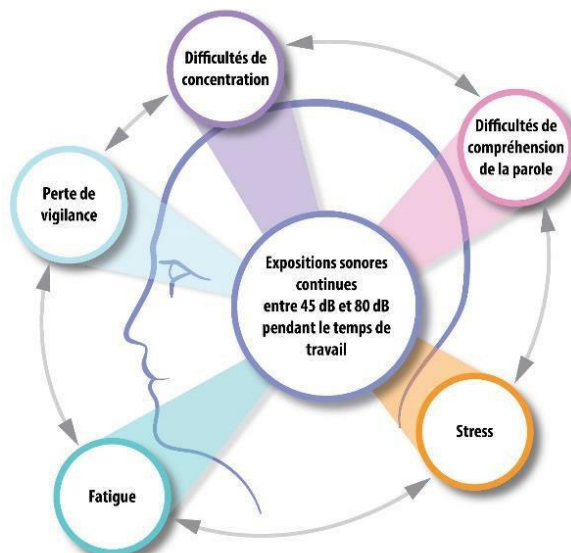
À tout âge, de la vie foetale au grand âge, il est nécessaire de garantir le maintien de ces fonctions pour bien profiter de la vie.

Notre audition, un atout vulnérable de notre quotidien

Chaque jour, nos modes de vie sollicitent la capacité de notre cerveau à bien comprendre. Par exemple, le bruit et les expositions sonores omniprésentes qui vont provoquer un « stress acoustique » au niveau des cellules sensorielles de l'oreille.

Autre exemple: l'écoute de musique via les écouteurs bien souvent à fort volume et sur longue durée.

Enfin, dans certains cas, une mise en danger de notre audition comme lors d'activités de loisirs (discothèque, concert, courses de karting, danse, bricolage...) ou lors de pratiques professionnelles dans les secteurs dits exposés au bruit (au-delà de 80 dB pendant 8 heures d'exposition).



De simples bonnes pratiques reposant sur le repos auditif, la gestion de la dose de son, le port de protections individuelles contre le bruit permettent de respecter l'écologie de l'audition contribuant à être en forme et à le rester, toute chose égale par ailleurs.

Notre audition, une clé de vitalité trop absente du suivi santé

Plusieurs Québécois n'ont jamais réalisé de bilan complet de leur audition chez le médecin ORL (*). Fatigue, nervosité, anxiété, morosité, envie de se mettre à l'écart...votre médecin traitant vous a-t-il déjà questionné sur vos éventuelles difficultés à comprendre la parole au cours de la journée ?

Pourtant lorsque la gêne auditive devient chronique, le risque de troubles de l'audition s'accroît, des acouphènes peuvent survenir, associés ou non à une perte auditive.

D'autre part, à partir de 50 ans, un phénomène naturel survient, la presbycusie. Il s'agit de l'usure naturelle des cellules sensorielles de l'oreille amenant une perte d'acuité auditive et donc un trouble de l'audition. De récentes études ont démontré qu'une prise en charge de ce phénomène contribuait au bien vieillir.

En résumé, prendre soin de son audition, c'est prendre soin de soi. Aussi, à l'occasion de la Journée Nationale de l'Audition, les professionnels de la santé et de la prévention se mobiliseront pour proposer informer et sensibiliser le public partout au Québec. Une vaste campagne de dépistages de l'audition sera également initiée par l'association afin de permettre un repérage trouble de l'audition et d'orienter vers les professionnels de la santé auditive. À tout âge, il est préférable d'assumer sa perte auditive afin de rester dynamique et se donner les chances de bien vivre et bien vieillir. Un grand nombre de troubles de l'audition reste évitable mais encore faut-il le savoir.

Informations : www.journee-audition.ca

Chantal Brodeur

cbrodeur@journee-audition.ca

(450) 278-7828