

# Quelles sont les situations à risque pour l'audition ?

Chronique publiée le 14/03/2019



Le 14 mars, c'est la journée nationale de l'audition.

**But de cette journée :** Sensibiliser le public sur l'impact des effets sonores et de leur accumulation sur l'ouïe. L'omniprésence sonore, notamment chez les jeunes pourrait expliquer le développement précoce des déficiences auditives dans toutes les tranches d'âge de la population et plus seulement chez les personnes âgées comme ce fut longtemps le cas. A savoir, une seule exposition à un bruit intense peut suffire à dérégler l'ouïe de façon irréversible.

## Quelles sont les situations à risque ?

Exposition sonores importante ou répétitive chez les ouvriers soumis à des machines bruyantes, ouvriers qui ne respectent pas les gestes de sécurité consistant à porter des bouchons d'oreilles adaptés

C'est le cas également de salles de concert, de boîtes de nuit, notamment si vous vous trouvez à proximité des baffles.

Autre risque et non des moindres, les baladeurs ou la musique écoutée sur le téléphone portable que beaucoup de jeunes ont tendance à mettre à fond.

**Statistiques :** Différentes études menées en France, montrent qu'environ 5 millions de personnes sont malentendantes, dont 2 millions chez les moins de 15 ans. Les expositions sonores représentent une des causes majeures de déficit auditif chez ces jeunes.

## De nouvelles causes de perte auditive viennent d'être portées à notre connaissance.

Une vaste étude menée aux Etats Unis démontre qu'une simple carence en fer pourrait altérer notre perception des sons sans que l'on sache pour le moment si cela est réversible ou non.

La prévention ici est nutritionnelle. Mettez régulièrement à vos menus des aliments riches en fer. Une fois par semaine : viande rouge et boudin ou foie. Mais aussi très régulièrement des légumes secs : pois chiche, pois cassés, lentilles, haricots secs... Du thon, des moules, des huîtres, du quinoa, du chocolat noir, du persil, des orties...

## Dans cette étude, certains médicaments pris sur le long terme ont également été mis en cause.

Médicaments couramment utilisés en automédication comme le paracétamol et l'ubuprofène, anti douleur et anti inflammatoire. L'explication : ces deux molécules affectent les cellules auditives ou bloquent la circulation de l'oxygène sanguin à proximité des oreilles.

**La prévention est à la portée de tout un chacun. Si vous voulez entendre encore longtemps le chant des oiseaux, respecter les règles de prévention, simples à mettre en oeuvre. Vos oreilles vous remercieront.**

**Pour vous accompagner dans votre démarche de santé, Christiane Barbiche, éducatrice de santé, praticien naturopathe, vous propose Consultations au cabinet sur Rendez-vous au 06 36 00 92 81.**

