

# JOURNÉE QVCT EMERIA



## PRÉVENTION AUDIO

Protégez votre audition et améliorez votre confort sonore.

### Prendre soin de son audition

#### Préserver la qualité de vie

L'audition est essentielle à l'inclusion sociale et au bien-être.

#### Prévenir l'isolement

La perte auditive peut entraîner des difficultés de communication relationnelle et un risque d'isolement.

#### Réduire les risques cognitifs

Une audition non traitée peut augmenter les risques de déclin cognitif.

### Causes de l'altération auditive

#### Exposition au bruit

Musique forte, environnements bruyants, écouteurs à haut volume.

#### Âge

Une personne sur trois de plus de 65 ans est touchée par la presbycusie.

#### Facteurs de santé

Certaines infections, traumatismes crâniens ou médicaments peuvent affecter l'audition.



### Symptômes de perte auditive



- Difficultés à suivre des conversations, surtout en milieu bruyant
- Besoin de monter le volume de la télévision
- Impression que les autres "murmurent" ou que les sons sont étouffés
- Sifflements ou bourdonnements dans les oreilles (acouphènes)

# PROTÉGER SON AUDITION



## Limiter le volume

en dessous de 60 % avec des pauses régulières.

## Éviter les environnements bruyants

Utiliser des protections auditives (bouchons) dans les concerts ou au travail.



## Faire des bilans auditifs réguliers

Surtout si exposé à des risques.

## Éviter les cotons-tiges

Risque d'endommager le conduit auditif.



## Chiffres Clés

### 4 MILLIONS

de personnes en France ont des limitations auditives, dont **300 000** avec une surdité profonde ou sévère.

### 1 JEUNE SUR 10

présente des signes de perte auditive dus à la musique forte.



### 60%

des pertes auditives peuvent être évitées avec des mesures de prévention.

## Types de Surdité et Traitements

### Surdité de transmission

Atteinte de l'**oreille externe ou moyenne**, pouvant nécessiter une chirurgie ou une prothèse auditive.

### Surdité neurosensorielle

Atteinte de l'**oreille interne** (implants cochléaires ou appareils auditifs).

### Surdité mixte

Association des **deux types**, avec traitements combinés.



## Le saviez-vous ?

Compositeur de renom, **Ludwig van Beethoven** a poursuivi son œuvre malgré sa surdité.

Quant    **Thomas Edison**, inventeur devenu partiellement sourd, il considérait cette surdité comme un atout, car elle l'aider à se concentrer.



## Prenez soin de votre audition pour une meilleure qualité de vie demain !