Audition

Pourquoi c’est important ?

Bien écouter permet de mieux communiquer et de préserver sa qualité de vie. Il existe un lien entre la perte d’audition non appareillée et les troubles cognitifs. Des gestes simples peuvent prévenir les risques de complications ou réduire leur aggravation.

Quand et qui consulter ?

En cas de difficultés :

- à suivre une conversation dans un environnement bruyant,
- à comprendre les chuchotements,
- à ne pas entendre correctement malgré plusieurs répétitions.

Il est conseillé de consulter un ORL ou de réaliser un test avec un audioprothésiste.

4 conseils pour prendre soin de ses oreilles

- Évitez l’exposition prolongée aux bruits forts.

  En cas d’exposition : protégez-vous à l’aide de bouchons d’oreilles ou d’un casque anti-bruit, et accordez-vous des pauses dans des lieux calmes.

- Maintenez une bonne hygiène : en évitant l’utilisation de cotons tiges et en séchant délicatement l’extérieur de vos oreilles après la douche à l’aide d’une serviette propre.

- Portez vos appareils auditifs s'ils sont prescrits et vérifiez qu'ils soient correctement réglés.

- En cas d’apparition de troubles auditifs, parlez-en à votre médecin.

ERVMA
Équipe Régionale Vieillissement & Maintien de l’Autonomie • Centre-Val de Loire

Contact : icope@chu-tours.fr