

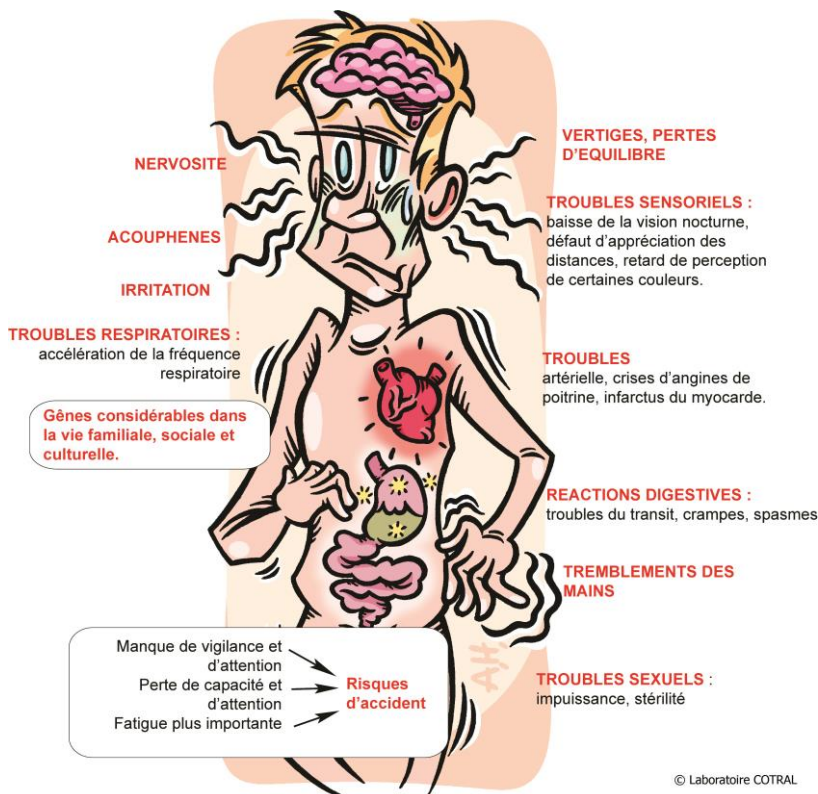


FICHE INFORMATION JNA

POUR ETRE EN FORME ET LE RESTER, IL EST NECESSAIRE DE BIEN ENTENDRE

Qui l'eut cru ? Une bonne audition est gage d'une bonne santé. En effet, une perte même légère impacte non seulement les capacités de communication mais crée aussi des dommages collatéraux comme la fatigue, le stress, l'hypertension... ayant eux-mêmes des répercussions sur nos comportements. Un sentiment de nonchalance, des maux de tête, une relation perturbée à la nourriture, des difficultés d'endormissement... sont des symptômes insidieux que peut cacher la perte de l'audition. Pour une bonne hygiène de santé, il est donc nécessaire de prendre en compte l'état de son audition, la préserver en protégeant son système auditif des expositions sonores toxiques et intégrer des temps de pause auditive. Ces derniers favorisent un rétablissement des équilibres au sein du système auditif. Et puis lorsque nécessaire, pour conserver de bonnes relations aux autres et à soi-même, mettre en place des solutions pour bien entendre.

L'audition, un facteur clé de santé



Selon le Dr. Mireille Tardy, praticien ORL, membre du Comité scientifique de la JNA, des nuits à moins de 30 dB offre une bonne qualité de repos et de récupération. Au delà, gastrite et hypertension peuvent s'installer.



Vous n'imaginez pas à quel point nos oreilles sont utiles !

1. La communication

2. La voix

3. Les apprentissages

4. Le lien social

5. Le dynamisme au travail

6. Notre santé

7. Rebondir dans la vie

8. Bien vieillir

9. Les émotions

10. L'équilibre

11. Les instincts

12. La parole

13. Le développement cérébral

1 LA COMMUNICATION
Bien entendre et comprendre nous permet de mieux communiquer avec les autres.

2 LA VOIX
Pour maîtriser sa voix et se rendre compréhensible des autres, il est nécessaire d'entendre pour bien articuler.

3 LES APPRENTISSAGES
Mieux nous entendons et mieux nous intégrons les phonèmes. Nous nous rendons ainsi compréhensibles dans notre communication verbale.

4 LE LIEN SOCIAL
C'est par le lien à autrui que nous évoluons.
Bien entendre, c'est accéder au lien verbal tout au long de la vie.

5 LE DYNAMISME AU TRAVAIL
Mieux nous entendons et mieux nous pouvons suivre les réunions de travail et les évolutions professionnelles.

6 NOTRE SANTE
Plus nous préservons nos oreilles du bruit et plus nous sommes en forme.
La pression du bruit sur les oreilles va engendrer :
- stress ; fatigue ; nervosité ;
manque de concentration ;
hypertension ; gastrite ; troubles sexuels ; troubles sensoriels ;
troubles du sommeil ; troubles respiratoires ; troubles de l'audition ;
troubles des apprentissages.

7 REBONDIR DANS LA VIE
Plus notre ouïe est développée très tôt dans notre développement, plus le spectre des fréquences est large. Nous avons donc accès à une plus grande palette de vibrations.
Ce qui peut contribuer à mieux gérer les désordres provoqués par le vieillissement naturel du système auditif.

8 BIEN VIEILLIR
Bien entendre quels que soient les moyens utilisés, c'est rester en contact avec le monde sonore et les autres.
C'est vibrer et vivre des émotions issues de ces liens. De nombreuses études le montrent. Les troubles non gérés de l'audition accentuent les symptômes d'Alzheimer, le retrait social puis le retrait psychique et cognitif.

9 LES EMOTIONS
Le monde sonore est chargé de vibrations qui sont reliées à des couleurs émotionnelles. L'oreille a aussi sa «Madeleine de Proust»

10 L'EQUILIBRE
Le système auditif comprend le vestibule dans l'oreille interne. Le vestibule intervient sur notre équilibre.

11 LES INSTINCTS
Rôle d'alerte : grâce à nos oreilles, nous sommes avertis du moindre déplacement de l'air - ondes. Nos oreilles nous indiquent un danger éventuel.

12 LA PAROLE
Nos oreilles nous permettent l'accès à la parole, au verbal.
Contrairement à de nombreuses espèces, l'homme a développé l'échange verbal et a dépassé l'échange vocal.
Mieux nous entendons et mieux nous pouvons parler.

13 LE DEVELOPPEMENT CEREBRAL
L'accès au monde sonore agit comme un stimulant sur nos différentes aires cérébrales. Plus nous développons nos capacités auditives et plus nous facilitons notre accès au monde sonore tout au long de la vie : acquisition d'autres langues, repérage des fréquences en musique...

JNA Association Journée Nationale de l'Audition pour l'information et la prévention dans le domaine de l'audition

Plus de renseignements :

Sébastien Leroy • JNA • 04 72 41 88 50 • sebastien.leroy@journee-audition.org