Campagne nationale Semaine de la Santé Auditive au Travail

La conférence de presse 100% digitale se tiendra le mardi 6 octobre de 9h à 11h avec présentation des résultats de l'enquête Ifop Jna « Comprendre la parole au travail, un défi? » suivi de la table ronde de 10h à 11h. L'association JNA a établi une liste de de réflexions sur la qualité et la santé auditive au travail, qui sera étudié au cours de la 5e édition de la campagne nationale Semaine de la Santé Auditive au Travail qui se tiendra du 12 au 16 octobre 2020.

La JNA interpelle les participants sur l'intelligibilité en milieu professionnel ainsi que sur le télétravail. L'association signale l'importance de développer une nouvelle écologie santé performance du bruit dans l'entreprise. En effet, l'omniprésence des sollicitations acoustiques et leurs intensités affaiblissent les capacités humaines et créent par là-même des dysfonctionnements socio-économiques. C'est donc une nouvelle éthique de santé-performance que les experts de l'association JNA invitent à instituer dans l'entreprise pour générer un cycle vertueux de santé-performance durable, qui seront présentées au travers d'un nouveau document plaidoyer.

En effet à ce jour, la loi de santé au travail oblige à déclencher des actions de réduction du bruit au-delà de 80 dB. Cela correspond aux situations des secteurs de la production industrielle, du BTP etc... Mais qu'en est-il de la prise en compte des impacts du bruit dans les autres situations de travail ? Seule la loi peut légitimer l'audition comme un facteur universel incontournable de bien-être et de santé pour tous, que l'on travaille dans une TPE, un grand groupe, en bureaux ou sur chantier.

Au cours de cette semaine de la Santé Auditive au Travail, la JNA compte donc plaider en faveur d'une approche « qualité de vie et sécurité » en milieu professionnel, et non simplement axée sur le handicap. La conférence de presse 100% digitale se tiendra le mardi 6 octobre de 9h à 11h avec présentation des résultats de l'enquête Ifop Jna « Comprendre la parole au travail, un défi ? » suivi de la table ronde de 10h à 11h.

Lucile Perreau

Tous droits de reproduction réservés

Semaine de la santé au travail : J-7 avant la conférence de lancement

« Comprendre la parole au travail, un défi ? » Le thème de la 5e Semaine de la santé auditive au travail fera l'objet d'une conférence-débat en ligne, mardi 6 octobre.

La 5e édition de la manifestation organisée par l'association **JNA** du 12 au 16 octobre se met au diapason des préoccupations actuelles en proposant aux participants de prendre du recul sur l'intelligibilité en milieu professionnel et en se demandant dans quelle mesure le télétravail est une solution. Les travaux réalisés par Wisner dans les années 70 ont montré qu'à partir de 60 dB de bruit ambiant survenaient des pertes de concentration, rappelle l'association, qui précise que ce niveau sonore est rapidement atteint voire dépassé dans les magasins, les espaces de travail partagés… A travers la Semaine de la santé au travail, la **JNA** continue à militer pour sortir la santé auditive d'une approche exclusivement centrée sur le handicap et adopter une approche *« qualité de vie et sécurité »* en milieu professionnel. Celle-ci devra reposer sur une meilleure connaissance des fonctions clés de l'audition par les décideurs et s'inscrire dans une *« écologie santé-performance durable »*, en cohérence avec l'objectif de l'OMS: *« tout mettre en place pour éviter toute souffrance physique et morale au travail »*.

Un nouveau sondage Ifop- JNA

La conférence-débat du 6 octobre sera ouverte par le professeur Jean-Luc Puel, président du conseil d'administration de l'association et Laurianne Rossi, députée et présidente du Conseil national du bruit. Les résultats de l'enquête Ifop- **JNA** « Comprendre la parole au travail, un défi ? » seront présentés puis débattus au cours d'une table ronde.

Tous droits de reproduction réservés

Bruit au travail et concentration : l'audition au cœur des enjeux de performance et de QVT ?

Dès les années 70, les travaux réalisés par Wisner ont montré qu'à partir de 60 dB de bruit ambiant survenaient des pertes de concentration. Or, que ce soit dans les magasins ou sur les espaces partagés, ces niveaux sonores sont rapidement atteints. Depuis, les recherches en neurosciences ont montré que les fonctions de l'audition étaient au cœur des enjeux des performances cognitives et de la qualité de la relation aux autres.

À l'occasion de la 5ème édition de la campagne « Semaine de la Santé Auditive au Travail » qui se tient du 12 au 16 octobre 2020, l'association **JNA** incite à découvrir l'audition comme un facteur clé de santé et de vitalité au quotidien.

Le bruit produit un stress acoustique qui exerce une pression sur les cellules sensorielles de l'oreille. Ces cellules jouent un rôle majeur dans la transmission des informations au cerveau. Plus cette pression, appelée stress acoustique, est forte, et plus les informations adressées au cerveau deviennent difficile à décoder. De là apparaissent les difficultés de compréhensions de la parole, les pertes de concentration, le stress, la fatigue, l'agacement. Ce phénomène est évitable et des solutions individuelles et collectives existent. Mieux gérer le bruit sur les espaces de travail prend alors un tout autre sens en intégrant ces connaissances universelles.

Les experts de l'association **JNA**, appellent donc l'ensemble des acteurs de l'entreprise et les pouvoirs publics à se mobiliser afin de mettre en place tout ce qui est possible pour atteindre l'objectif *« d'éviter toute souffrance physique et mentale au travail »*. Selon l'association, il ne s'agit pas uniquement d'une idéologie humaniste, mais d'un incontournable dans les essentiels à l'épanouissement de l'être humain au travail.

Tous droits de reproduction réservés

Solutions Manutenti

PAYS :France
PAGE(S) :15
SURFACE :96 %
PERIODICITE :Bimestriel

▶ 1 septembre 2020 - N°41

Appel à vigilance sur le port effectif des Protections Individuelles Contre le Bruit (PICB) malgré le port du masque

Le port du PICB reste vécu comme une contrainte. « *On a longtemps fait sans* », « *Les oreilles s'habituent au bruit* ». Voici les quelques réflexions habituelles utilisées pour justifier la résistance au port effectif des PICB. Mais la majorité des grands groupes sensibilise les collaborateurs à la nécessité du port effectif, afin de respecter les obligations réglementaires développées dans la loi de santé au travail. À ce jour, les surdités professionnelles se positionnent au deuxième rang des maladies professionnelles avec environ 800 cas par an. Toutefois, cette sinistralité est loin de représenter la réalité car les dépistages de l'audition et notamment les audiométries de référence ne sont ni généralisés ni systématisés. Cette procédure dépend encore trop de la taille de l'entreprise et de son organisation, de la volonté en matière de politique de santé-sécurité. Ainsi, il n'est pas rare de croiser des salariés de TPE sous-traitantes de grands donneurs d'ordres ou des travailleurs intérimaires avec PICB absents des oreilles.

Il est important de protéger ses oreilles contre le bruit

Les oreilles n'ont pas la capacité à s'habituer au bruit pour la bonne raison qu'elles servent de "radar sonore de survie". Lorsque les yeux sont fermés, il reste les oreilles pour alerter d'un danger. Outre cette fonction, les mécanismes de l'oreille sont au cœur de deux fondamentaux nécessaires au développement de l'être humain : la communication, les émotions. Toute altération même momentanée de ces 3 fonctions clés – alerte, communication, émotion – déstabilise ou/et dégrade l'écologie santé mais aussi la qualité de la relation et la situation économique de la personne. La seule possibilité de préserver ces mécanismes essentiels est de porter les PICB de manière effective et continue.

Comment faire ?

En matière de protection, il est dans l'obligation de l'employeur de mettre à disposition du salarié un PICB. Mais, pour que ce matériel devienne "un ami santé du salarié", il doit répondre à la fois aux critères de protection et au confort en fonction des tâches réalisées. De l'occasionnel au sur-mesure, une panoplie de PICB a été développée pour répondre à l'ensemble des besoins. Cet investissement permet au salarié de travailler sans risque pour sa santé, sa vie sociale et sa situation économique. Cela contribue in fine à la santé financière de l'entreprise en évitant un grand nombre de coûts cachés. De plus, investir dans des PICB adaptés contribue à la fidélisation des salariés et à l'attrait de nouvelles recrues. Des arguments qui feront "mouche" pour attirer les jeunes de générations "z" et "alpha". Avec les contraintes supplémentaires des masques de protection, restons collectivement vigilants à maintenir le port des PICB lorsqu'ils sont nécessaires et indispensables (au-delà de 80 dB/8 heures d'exposition). Les symptômes acouphènes sont en pleine croissance au sein de la population et l'une des principales causes est liée aux Traumatismes Sonores Aigus ou Chroniques. Dans la majorité des cas, grâce à la protection, ces symptômes sont évitables. Nous pouvons agir. ● JNA, association à but non lucratif gérée par des experts scientifiques et médicaux et des acteurs de la prévention. Depuis 23 ans, elle agit sur tous les territoires de l'hexagone pour que la santé auditive devienne une clé de santé pour être en forme au quotidien.

PYROBAN®

MANIPULEZ-VOUS DES MATÉRIAUX INFLAMMABLES ?

PROTÉGEZ VOS ÉQUIPES AVEC LES
SOLUTIONS CONTRE L'EXPLOSION PYROBAN
POUR VOS CHARIOTS ÉLÉVATEURS
DESTINÉS AUX ZONES À RISQUE 1, 2, 21 OU 22 ATEX

TEL: 04.81.68.27.10 OU 06.32.98.61.24
SALES@PYROBAN.COM
WWW.PYROBAN.COM

Tous droits de reproduction réservés

Le Petit Bleu

PAYS :France
PAGE(S) :30
SURFACE :19 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

RUBRIQUE :Je prends soin de mon au…
DIFFUSION :6937
JOURNALISTE :Apei-Actualités

24 septembre 2020

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

Déconfinement : prenez soin de votre audition

APEI-Actualités

Rester attentif à sa santé est indispensable pendant cette crise sanitaire, y compris pour la prévention de troubles auditifs dont la presbyacousie qui concerne les seniors, dès 60 ans.

« Pendant l'épidémie de Covid-19, il est indispensable de rester attentif à sa santé », rappelle Santé publique France. Y compris lorsqu'il s'agit de soins de prévention comme les aides auditives. « Pendant le confinement, elles ont été délaissées par un grand nombre de seniors, faute de piles, de nettoyage, de réglage », constate l'association indépendante JNA regroupant des spécialistes de l'audition. Or, une prise en charge précoce et un suivi régulier des troubles auditifs permettent de garantir de meilleurs résultats. A l'heure du déconfinement, les médecins ORL et les audioprothésistes ont mis en place des mesures sanitaires adaptées afin de garantir des consultations en toute sécurité. Mieux vaut donc ne pas attendre si vous êtes de plus en plus gêné(e) par le bruit, souffrez d'acouphènes, percevez mal certains mots lors d'une conversation ou si votre entourage vous reproche de parler trop fort...

Dépistage précoce

Les seniors sont particulièrement concernés car les cellules sensorielles de l'oreille s'usent naturellement avec l'avancée en âge. C'est la presbyacousie qui commence à partir de 60 ans pour les hommes, avec une perte progressive d'environ un dé-cibel par an jusqu'à 70 ans et davantage au-delà. Les femmes sont généralement concernées dix ans plus tard. En moyenne, le premier dépistage auditif est effectué à 67 ans, l'équipement en aides auditives vers 72 ans. Ils pourraient néanmoins être plus précoces pour mieux préserver la qualité de vie au quotidien mais aussi les fonctions cognitives des seniors. « Il est indispensable de maintenir les trois fonctions clés de l'audition : l'alerte, la communication et les émotions », insiste l'association JNA. Elles sont en effet primordiales pour le bon fonctionnement du cerveau, entretenir des relations sociales et garder le moral.

Les aides auditives mieux remboursées

Ayant fait l'objet de nombreuses innovations techniques ces dernières années, les aides auditives sont de mieux en mieux remboursées par l'Assurance maladie. Depuis le 1er janvier 2020, le reste à charge pour les personnes ayant une prescription médicale a diminué de 250 €. En 2021, le remboursement sera total pour un panier d'équipements (répertorié en classe 1 : qualité esthétique, technique et garanties) dans le cadre du 100 % Santé. ■

0vbqppb0dV58Vu6xq13U50oj7kwxb4iQygqU4ZnrOxeLCAsS3i3lIIvBEMiyO9RIeODk5

Tous droits de reproduction réservés

Les Cahiers de l'Audition

PAYS : France
PAGE(S) :37-41
SURFACE :363 %
PERIODICITE : Bimestriel

► **1 mai 2020 - N°3**

Veille acouphènes <

Acouphène et confinement

Le sujet peut paraître « bateau ». As-t'on vu dans d'autres magazines médicaux fleurir des articles comme « confinement et céphalées », « confinement et rhumatisme » ou encore « confinement et lombalgie » ? La réponse est certainement négative.

La problématique du patient acouphénique est simplement particulière à bien des égards !

La vie d'un patient acouphénique ou hyperacousique peut être très handicapante dans un environnement auditif modifié.

Classiquement, au quotidien les conseils d'un audioprothésiste à un patient souffrant d'acouphènes sont principalement axés sur la pratique d'une activité, physique ou intellectuelle. L'usage de thérapies telle que la sophrologie, le yoga ou l'hypnose ou plus simplement les sorties hors de chez soi, permettent de se relaxer ou de s'occuper l'esprit. Toutes ces activités ont pour but de diminuer les impacts négatifs de l'acouphène sur le patient.

L'année 2020 sera pour toujours l'année de la (première ?) pandémie contrôlée par l'alliance des forces politiques et l'éclairage de scientifiques, virologues ou infectiologues. L'évènement est inédit et produit des conséquences sur la santé à l'échelle mondiale.

Le Covid-19 fait des milliers de victimes dans le monde. La conséquence pour la population est le confinement. Celui-ci outre son objectif sanitaire entraine l'obligation de se plier à de nouvelles règles même si la vie s'en trouve changée.

Qu'en est-il de nos patients souffrant d'acouphènes et d'hyperacousie ? Comment vivent-ils ce confinement ? Et surtout quels conseils procurer à nos patients ?

Le silence rime avec phobie

Le confinement a eu des conséquences prévisibles et aussi positives qu'inattendues sur la qualité de vie. En ville on a pu observer la diminution des toutes les formes de pollution (air, eau) mais aussi celle qui nous concerne le plus ; la pollution sonore.

Les nuisances sonores et plus exactement le niveau de bruit (Leq) est lié principalement au trafic routier et aérien. Par exemple, le long des axes routiers à Paris, il a été mesuré une diminution moyenne en 24 h de plus de 7 dB (A) le 1er Avril 2020, soit une baisse de presque 80 % des émissions sonores. Il en est de même pour les habitants vivant près des voies aéroportuaires.

Près de l'aéroport de Orly, une baisse de l'ordre de 17 dB (A) pour l'indicateur Lden (day- evening-night equivalent level) a été enregistré à cette même date par rapport à une situation habituelle. Le nombre de survols détectés sur la période correspondrait à une baisse de 70 % (Bruitparif, 2020).

Toutes ces nuisances sonores peuvent d'ailleurs entrainer une gêne auditive, un trouble du sommeil, un trouble de la concentration et du stress pouvant aboutir à de l'hypertension ou un dérèglement hormonal. A l'inverse, un environnement sonore calme aurait pour bénéfice de la tranquillité et du repos. La réduction des nuisances sonores améliorerait ainsi la qualité de vie (Sueur, 2020).

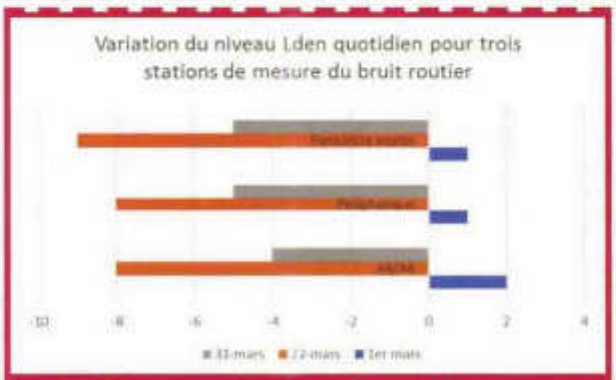


Figure 1 : Représentation de l'évolution de l'indicateur -par rapport à un jour moyen habituel- du bruit routier (Bruitparif, 2020)

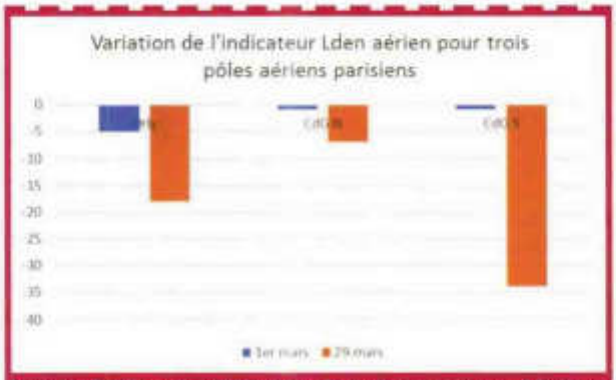


Figure 2 : Représentation de l'évolution de l'indicateur -par rapport à un jour moyen habituel- du bruit aérien (Bruitparif, 2020)

Philippe LURQUIN

Audioprothésiste, Membre du Collège National d'Audioprothèse, CHU Marie Curie Charleroi

M. VIALLA

Audioprothésiste

Tous droits de reproduction réservés

Les Cahiers de l'Audition

PAYS :France
PAGE(S) :37-41
SURFACE :363 %
PERIODICITE :Bimestriel

► 1 mai 2020 - N°3

Cependant, une réduction du bruit de fond entraine de facto une augmentation de la perception des acouphènes. Le bruit de fond dans la vie de tous les jours est un générateur naturel de bruit et permet aux patients acouphéniques moins se focaliser sur leurs bourdonnements ou sifflements. A cela s'ajoute le problème de l'hyperacousie. Se plonger dans un environnement nettement plus calme augmentera le contraste des bruits ordinaires produit par un ménage. Les conséquences de la diminution du bruit de fond entrainent chez eux un retour au silence mais aussi une mise en état d'alerte du système nerveux central. Pour certaines personnes, le calme tantôt (faux) ami et tantôt ennemi est une arme à double tranchant.

Solitude et incompréhension

« Les Hommes sont fait pour vivre ensemble » (Aristote). L'obligation de s'exclure soi-même ou d'être exclu de la société peut nuire à notre santé physique ou mentale -»On observe par exemple que 8 % des personnes de 18 ans et plus ont indiqué qu'elles avaient sérieusement pensé à mettre fin à leur vie au cours des 3 derniers mois de confinement, et 0,4 % ont même tenté de le faire», selon une étude de Sciensano (2020). Cette période de confinement est donc contraire à la nature humaine puisque les gouvernements ont interdit tout rassemblement. Ceci implique un isolement social à la fois douloureux et forcé. Les réseaux sociaux ainsi que les appels téléphoniques, ont donc représenté le seul lien de communication avec l'extérieur. Personne ne conteste qu'il est important de maintenir un contact avec son entourage car « le soutien social est un facteur de protection et de bien-être ». (Febvrel, 2017). Cependant, il a été observé que, parmi l'ensemble des activités, la vie sociale et les loisirs nt été les plus impactés pendant ce confinement. En réponse à un questionnaire les répondants ont jugé avoir eu un soutien social faible. Cette insatisfaction toucherait plus particulièrement les jeunes adultes entre 16 et 44 ans en situation monoparentale ou isolée (Sciensano, 2020).

Parmi la population générale, les personnes malentendantes et plus particulièrement les personnes acouphéniques et hyperacousiques sont considérées à haut risque pendant le confinement lié au COVID-19. En effet, leur handicap entraine une plus grande solitude, une anxiété et une dépression plus importante (Amlani, 2020). Ne pouvant pas obtenir de l'aide de la part de leur audioprothésiste, ces personnes ne peuvent exprimer leur difficulté.

Quant à la possibilité de se tourner vers leurs proches ou leur conjoint la même enquête a mis en évidence à ce sujet que « les personnes pouvant bénéficier d'un bon support de la part de leurs proches ou de leur entourage sont moins nombreux à souffrir de dépression » (Sciensano, 2020). Néanmoins, il est important de comprendre que toutes les personnes acouphéniques et hyperacousiques ne se sentent pas comprises face à leurs symptômes. En interrogeant leur conjoint, nous nous rendons compte qu'ils ont une image plutôt neutre concernant l'impact négatif des symptômes dans la vie des personnes souffrantes (Lurquin, Real, Rampont, 2013). Celles-ci « ne trouveraient pas forcément dans l'entourage la reconnaissance et la compréhension nécessaire » (Lurquin, Real, Rampont, 2013). Elles se sentent donc plus démunies ou impuissantes face à cette période de solitude et d'incompréhension. Des comportements peuvent alors apparaitre en présence de cette situation jugée menaçante pour leur santé : la peur, l'anxiété ou la colère voire même une dépression peut être perçue par leur entourage ou par eux-mêmes (Lurquin, Violette, 2016). Les séances de counseling sont davantage primordiales afin de pouvoir parler à un professionnel à leur écoute.

Seules ou entourées, ces personnes ne reçoivent pas l'aide nécessaire pour faire face à cette période d'isolement qui peut aggraver leur situation médicale.

Les gouvernements ont-ils imposé des règles de confinement dans une vision exclusivement sanitaire, au détriment d'autres problèmes individuels ?

Comment s'occuper ?

« Restez chez vous » est la phrase la plus entendue durant cette période afin de sensibiliser les personnes à rester confiner. Il ne reste plus qu'à trouver des occupations dans l'espace intérieur de chacun. La curiosité ranime certaines autres activités. Là où nous avions l'habitude de prononcer cette phrase avant même de commencer :« Je ne sais pas, ce n'est pas pour moi » se transforme petit à petit en « je vais essayer, pourquoi pas » (Rochet, 2020). Changer de discours et rester positif pendant cette période de confinement permet de se donner des objectifs de vie et de sortir de sa zone de confort que l'on a trop souvent tendance à (se)« sur-écouter ». Pendant cette période nous avons reçu des témoignages de personnes se découvrant une passion pour la peinture, la lecture, la cuisine, l'apprentissage d'une langue ou encore d'un instrument de musique.

Néanmoins, les principaux bruits que les patients hyperacousiques ne supportent pas se concentrent d'abord dans un habitacle intérieur : les bruits de cuisine, les bruits d'enfants ou encore l'aspirateur (Lurquin, Pauwels, 2015).

Les personnes hyperacousiques ne peuvent donc pas essayer une nouvelle recette ou jouer à la guitare. Il en est de même pour les personnes acouphéniques qui souhaiteraient se plonger dans un

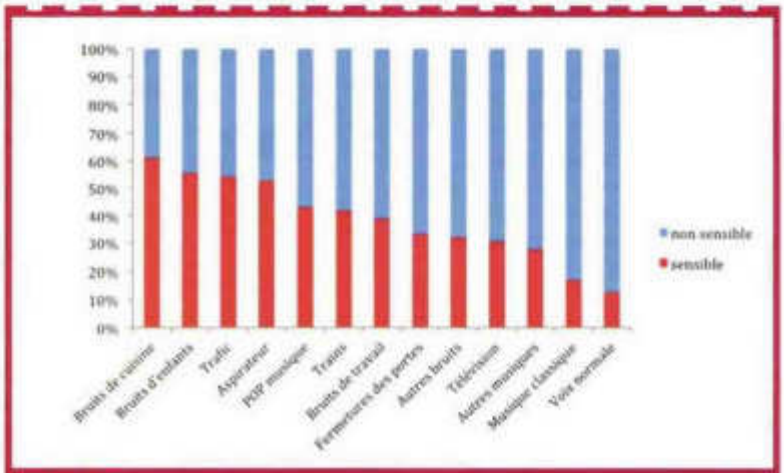


Figure 3 : Représentation de la sensibilité suivants différents ses extérieurs chez des sujets hyperacousiques (Lurquin et Pauwels, 2015)

Tous droits de reproduction réservés

Les Cahiers de l'Audition

PAYS : France
PAGE(S) :37-41
SURFACE :363 %
PERIODICITE : Bimestriel

► **1 mai 2020 - N°3**

roman ou peindre un tableau. Ces activités se réalisant généralement dans des environnements calmes, les acouphènes ressortent davantage. Il est alors compliqué de se concentrer sur la nouvelle activité. De la frustration peut émerger de cette incapacité d'accomplissement face aux objectifs fixés (Lurquin, Violette, 2016). Le confinement est donc perçu comme une stagnation voire une aggravation de leur état de santé. Si les patients viennent de démarrer leur thérapie sonore, le doute peut s'installer. Leur espoir de « guérir » est pensent-ils compromis. Notons ici l'importance de l'audioprothésiste ou du thérapeute qui a pour rôle de conseiller les activités calme au patient hyperacousique ou bruyantes au patient acouphénique. La souffrance des deux symptômes est de toute manière aggravée si leurs conditions de vie les oblige à se confiner dans un espace restreint.

Le problème financier

L'impact économique lié au confinement est non-négligeable. Les travailleurs tels que les entrepreneurs et ceux qui ont des petites entreprises, les start-ups, les commerces ainsi que les indépendants voient leur situation financière se dégrader. Les personnes travaillant dans les secteurs de l'hôtellerie, dans les bars, les restaurants et encore dans l'évènementiel, ressentent davantage de stress concernant la pérennité de leur emploi (Altena & al 2020). De nombreux employés ont un soutien seulement partiel en provenance du chômage économique En termes de chiffres, 22% de la population de nos pays serait en arrêt total d'activités professionnelles alors que 14% des personnes seulement continueraient de travailler temps plein. En effet, 19% de nos compatriotes n'auraient pas accès du tout au télétravail dans leur profession alors que 14% d'entre eux en auraient complètement la possibilité. Être spectateur de cette situation laisse les travailleurs démunis et s'installe une réflexion autour de leur avenir (Sciensano, 2020).

Chacun se demande comment payer ses factures soit professionnelles mais également personnelles. Les personnes acouphéniques et hyperacousiques en détresse face à leur situation médicale peuvent se demander comment payer le traitement de la TRT (Tinnitus Retraining Therapy : thérapie sonore d'habituation à l'acouphène). Ces soucis personnels entrainent davantage de stress et d'anxiété. Il en résulte une augmentation de la sensation de l'intensité des acouphènes chez plus de 80% des patients testés lorsqu'ils sont stressés (Lurquin, 2017). Le confinement engendre donc un cercle vicieux : sans argent, le stress puis l'acouphène et ses effets somatiques augmentent (Lurquin & Soyer 2017 ; Lurquin, Soyer & Real 2017). Ceci génère un nouveau questionnement anxiogène : comment faire pour s'offrir des soins (para-) médicaux ?

La solution viendra t'elle après la mise en place du « 100% santé » ?

Quelques conseils

Avoir un revenu du travail n'est pas seulement bénéfique pour s'offrir des soins. Il est aussi primordial pour garder le moral, se donner des objectifs, donner un sens à son existence et maintenir un rythme de vie, le tout s'avérant essentiel pour notre psychisme et/ou notre métabolisme.

Ne plus pouvoir travailler est source d'anxiété pour beaucoup de personnes en période de confinement. Si cette activité ne peut plus être pratiquer, il est néanmoins important de maintenir un cadre de vie organisé. Notre structure psychologique peut être réordonnée grâce au rituel (Rochet, 2020). Ainsi, les heures de réveil, les heures de repas, une exposition à la lumière ou les activités permettent de rythmer le quotidien mais aussi de maintenir un cycle circadien qui doit être en phase avec notre rythme biologique (Rey, 2020). Pour un sommeil de qualité, c'est-à-dire sans éveil, ni somnolence, il est important d'augmenter son activité physique diurne. Le stress pendant la journée sera alors moindre car le sommeil réparateur plus facile.

Pour nos patient(e)s acouphéniques et hyperacousiques qui sont contraintes elles aussi de rester chez elle, l'insomnie fait partie de leur profil comportemental en temps normal. Ce manque de fatigue peut être régulé par une activité physique ou du sport, permettant de le défoulement psychologique et au corps de sécréter des endorphines, l'hormone de l'apaisement puis de récolter un peu de répit avec les symptômes. Rappelons toutefois que durant la période de confinement, en France, l'activité physique fut fortement restreinte (une heure de sortie par jour dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile). Était-ce réellement suffisant pour tout le monde ? On accepte en général l'idée que la pratique sportive à partir de trente minutes par jour, cinq fois par semaines, serait le minimum nécessaire pour en observer les bienfaits sur le corps (Science et Vie, 2017). Il est alors essentiel pour ces patients d'utiliser cette heure de trêve de confinement pour pouvoir faire du sport. Encore faut -il en avoir la possibilité... Certaines personnes n'ont pas accès à un lieu où faire du sport : intérieur trop petit, sans terrasse, aucun espace extérieur propice à la pratique sportive. A cela s'ajoute la fermeture des salles de sport et des parcs. Quelles solutions dès lors ?

Fig 4 : Cercle vicieux de l'impact du confinement sur l'acouphène

Tous droits de reproduction réservés

Les Cahiers de l'Audition

PAYS :France
PAGE(S) :37-41
SURFACE :363 %
PERIODICITE :Bimestriel

► 1 mai 2020 - N°3

Dommage pour nos patients... car l'activité physique a été démontré comme « véritable thérapeutique non médicamenteuse aux résultats particulièrement intéressants », selon le Pr Daniel Rivière, chef du service de médecine du sport à l'hôpital Larrey de Toulouse (Rambaud, 2018). En effet, deux principales hormones sont sécrétées. L'une appelée endorphine, semblable à la morphine, est une hormone anti-stress et anti-douleur. Il permet de réduire les émotions négatives et contribue donc à la diminution des facteurs néfastes cités ci- dessus. La seconde hormone, appelée dopamine ou hormone du bonheur, est un neurotransmetteur qui agit comme récompense après l'effort. Elle entraine donc une sensation de plénitude et de bien-être (Bonneau et Caillier, 2018). La pratique d'une activité physique fait d'ailleurs régulièrement partie des conseils donnés par un audioprothésiste lors de séances de counseling.

Le travail ou l'activité physique jouent un rôle distracteur en temps normal. En leur absence, les personnes acouphéniques et hyperacousiques se focalisent davantage sur leurs symptômes. Cette période de confinement ne leur permet donc pas d'améliorer leur situation médicale ainsi que leur qualité de vie.

Comment gérer ses symptômes pendant ce confinement ?

Le confinement a obligé certains centres auditifs à fermer leurs portes. Le télétravail reste une option à généraliser dans un métier manuel et utilisant du matériel spécifique. Il n'en reste pas moins possible d'imaginer de pratiquer des séances de counseling à distance ou du moins d'apporter le soutien nécessaire aux personnes étant dans la demande. Plusieurs psychologues ont poursuivi leurs activités en cette période Être écouté et obtenir des conseils permettrait aux personnes souffrantes de gérer au mieux leurs acouphènes et leur hyperacousie.

Selon la British Tinnitus Association, les conseils à diffuser pourraient être les suivants :

- **Tout d'abord, certains conseils à appliquer concernent l'actualité omniprésente de la pandémie. Il est important de restreindre le visionnement des médias et des journaux télévisés. Soyons attentifs à l'évolution du virus en ayant un contrôle modéré des informations médiatiques. Néanmoins, les actualiser plusieurs fois par jour de manière obsessionnelle ne stress et anxiété supplémentaire.**
- **Rester connecté avec l'entourage pendant cette période d'isolement social aide les personnes souffrantes à ne pas être submerger par leurs émotions négatives dont nous avons parlé précédemment. De plus, garder un rythme de vie contribue à maintenir « la machine du quotidien » en marche (BTA et BAA, 2020).**
- **Aux conseils du quotidien, s'ajoute des conseils que les personnes malentendantes devraient respecter. Le port de l'appareil auditif est indispensable pour minimiser les risques de régression auditive. Même si moins de conversations seront maintenues que d'ordinaire les ACAs surtout ceux munis de producteur de bruit blanc qui maintiennent une activité neurale en permanence serviront de stimulateur au même titre qu'une électrothérapie sur un muscle non utilisé.**
- **Si des personnes sont gênées par leurs acouphènes mais ne possèdent pas d'appareillage. Il leur est conseillé d'utiliser des sons naturels sur CD ou une application sur smartphone afin de créer un bruit de fond confortable ; il est également possible de télécharger des applications de relaxation. D'autres alternatives tels que la sophrologie la méditation de pleine conscience ou le yoga peuvent être recommandées par les audioprothésistes (BTA et BAA, 2020).**
- **Des rendez-vous par téléphone ou appel vidéo peuvent être proposés. Un appel en vidéoconférence est davantage approprié aux séances de conseil afin de bénéficier de la composante visuelle avec lecture labiale en compensation d'une éventuelle perte auditive. Afin de conserver le secret professionnel, il est important d'utiliser des logiciels sécurisés. Pendant ces rendez-vous, la discussion se concentre autour de la thérapie sonore, des aides auditives qui pourraient être mises en place dès le déconfinement. Enfin, un plan de gestion est à afficher au patient pour qu'il puisse suivre les conseils donnés par son audioprothésiste (BTA et BAA, 2020).**

Conclusion

De nombreux patients nous ont confié récemment espérer « ne plus jamais devoir vivre ça » D'autres ont qualifié le confinement de « pire période de leur vie » ou encore de « période pire que la guerre ». Ceci montre l'importance des souffrances engendrées par le confinement. Si cette première période nous a surpris et a démontré notre manque de préparation, aujourd'hui il nous revient de prévoir demain afin de mieux gérer de pareilles situations dans le futur.

Les appareils programmables à distance sont déjà en vente, il n'y a plus qu'un pas (ou deux) pour réaliser la thérapie sonore (TRT) à distance.

Bibliographie

Amlani AM (2020). Hearing Health and Technology Matters. Coronavirus and Audiology Services. Consulté sur : https://hearinghealthmatters.org/hearingeconomics/2020/coronavirus-covid19-audiology-services/

Altena E, Baglioni C, Espie C, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B, Schlarb A, Frase L, Jernelöv S, Riemann D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. Doi: 10.1111/jsr.13052

British Tinnitus Association and British Academy of Audiology, (2020), Tinnitus Services and Covid-19 sur https://www.tinnitus.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=e03e175d-ed5d-4837-b848-0dae4f23057c

Tous droits de reproduction réservés

Bruitparis. (2020). Les effets du confinement sur le bruit en Ile-de-France. Consulté sur : https://www.bruitparif.fr/les-effets-du-confinement-sur-le-bruit-en-ile-de-france1/

Bottero M, Heyde C, Lurquin P. (2009). Acouphène et attention auditive. Les Cahiers de l'Audition. 22 (6): 27-46

Febvrel D. (2017). SANTE MENTALE ET ISOLEMENT SOCIAL : quelles interactions et réponses territorialisées ? p.14 Consulté sur : https://www.fabrique-territoires-sante.org/sites/default/files/dossier_isolement_social.pdf

Journée Nationale de l'Audition (2018). Acouphènes et hyperacousie : fléaux du XXIe siècle ? 21e édition de Journée Nationale de l'Audition, 1-8. www.journee-audition.org/pdf/cp-enquete-jna-ifop-2018.pdf

Lurquin P, Fuks J (2015). Evaluation de l'efficacité de la TRT au moyen de questionnaires : 1) le THI. Les Cahiers de l'Audition 28(2):38-42

Lurquin P, Pauwels L-A (2015). L'hyperacousie : Impact sur la vie sociale. Les Cahiers de l'Audition 28 (4). 56-59

Lurquin P, Real M, Rampont C (2013). Impact de l'acouphène sur le couple, Les Cahiers de l'Audition, 26. (4). 24 – 27

Lurquin P, Soyer C, M Real (2017). Acouphènes et Stress, 2ème partie. Les Cahiers de l'Audition. 30 (3).

Lurquin P, Soyer C (2017). Acouphènes et Stress, 3ème partie. Les Cahiers de l'Audition. 30 (4). 65-68

Lurquin P, Violette H (2016). Hyperacousie (5ème partie) Faire face à une hyperacousie dans un couple ou le coping dyadique. Les Cahiers de l'Audition, 29 (2). 46- 52

Rey M, (2020). Le confinement peut désorganiser le sommeil. Le Monde, consulté sur : https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/03/27/il-y-a-deux-effets-au-confinement-ceux-qui-dorment-plus-et-ceux-qui-dorment-mal_6034689_4497916.html

Rochet C. (2020). J+24 Pourquoi ce lâcher prise extrême est si difficile à vivre ? Youtube

Rochet C. (2020) « L'amour commence après trois ans » Intereditions

Sciensano. (2020). Enquête de santé Covid-19 : Résultats préliminaires https://www.sciensano.be/sites/www.wiv-isp.be/files/report_final_fr.pdf

Sueur J . (2020). Dans le silence du virus : quels effets sur les êtres vivants ? https://theconversation-com.cdn.ampproject.org/c/s/theconversation.com/amp/dans-le-silence-du-virus-quels-effets-sur-les-etres-vivants-134073

Tous droits de reproduction réservés

Seniors, prenez soin de votre audition

Rester attentif à sa santé est indispensable durant cette crise sanitaire, y compris pour la prévention de troubles auditifs dont la presbyacousie, surtout à partir de 60 ans.

Publié le 21 Sep 20 à 20:47

Si vous souffrez de problèmes auditifs, n'attendez pas ! Une prise en charge précoce et un suivi régulier permettent de garantir de meilleurs résultats. (©Goodpics – stock.adobe.com)
« Pendant l'épidémie de Covid-19, il est indispensable de rester attentif à sa santé », rappelle Santé publique France. Y compris lorsqu'il s'agit de soins de prévention comme les aides auditives. « Pendant le confinement, elles ont été délaissées par un grand nombre de seniors, faute de piles, de nettoyage, de réglage », constate l'association indépendante **JNA** regroupant des spécialistes de l'audition.

[#Prévention] Depuis le début de l'épidémie, les consultations hors #COVID19 ont reculé chez les professionnels de santé. Santé publique France, @ameli_actu, @MinSoliSante lancent une nouvelle campagne de communication sur l'importance du recours aux soins

Tous droits de reproduction réservés

https://t.co/a6oPARXIEd pic.twitter.com/PUYOFQ4BR4

— SantépubliqueFrance (@santeprevention) May 7, 2020

Or, une prise en charge précoce et un suivi régulier des troubles auditifs permettent de garantir de meilleurs résultats. A l'heure du déconfinement, médecins ORL et audioprothésistes ont mis en place des mesures sanitaires adaptées afin de garantir des consultations en toute sécurité. Mieux vaut donc ne pas attendre si vous êtes de plus en plus gêné(e) par le bruit, souffrez d'acouphènes, percevez mal certains mots lors d'une conversation ou si votre entourage vous reproche de parler trop fort…

Lire aussi : A la retraite, bien choisir sa complémentaire santé

Dépistage précoce

Avec l'âge, les cellules sensorielles de l'oreille s'usent. On appelle cela la presbyacousie. (©JPC-PROD – stock.adobe.com)
Les seniors sont particulièrement concernés car les cellules sensorielles de l'oreille s'usent naturellement avec l'avancée en âge. C'est la presbyacousie qui commence à partir de 60 ans pour les hommes, avec une perte progressive d'environ un décibel par an jusqu'à 70 ans et davantage au-delà. Les femmes sont généralement concernées dix ans plus tard.

En moyenne, le premier dépistage auditif est effectué à 67 ans, l'équipement en aides auditives vers 72 ans. Ils pourraient néanmoins être plus précoces pour mieux préserver la qualité de vie au quotidien mais aussi les fonctions cognitives des seniors. L'association JNA insiste :

Il est indispensable de maintenir les trois fonctions clés de l'audition : l'alerte, la communication et les émotions. »

Elles sont en effet primordiales pour le bon fonctionnement du cerveau, entretenir des relations sociales et garder le moral.

Les aides auditives mieux remboursées

Tous droits de reproduction réservés

En 2021, si vous choisissez un équipement répertorié en classe 1, vous devriez être totalement remboursé. (©Liudmila – stock.adobe.com)
Ayant fait l'objet de nombreuses innovations techniques ces dernières années, les aides auditives sont de mieux en mieux remboursées par l'Assurance maladie. Depuis le 1er janvier 2020, le reste à charge pour les personnes ayant une prescription médicale a diminué de 250 €. En 2021, le remboursement sera total pour un panier d'équipements (répertorié en classe 1 : qualité esthétique, technique et garanties) dans le cadre du 100 % Santé.

Lire aussi : « Reste à charge zéro » : lunettes, prothèses dentaires et auditives bientôt remboursées à 100%

APEI-Actualités

Tous droits de reproduction réservés

Votre séance “découverte” aux Spas du Millam’our à gagner !

Bain de détente, hammam, sauna et balnéo double, massages et voyages… tout est réuni pour que vous passiez un moment exceptionnel ! Dans un cadre d’exception, les Spas du Millam’our vous offrent une occasion de vous retrouver, en couple ou entre amis, dans un espace imaginé pour s’immerger dans le bien-être.

Vous bénéficierez d’un accueil personnalisé et adapté à vos envies.

Ecoutez Delta FM et gagnez votre séance de découverte !

Articles similaires

Testez la sophrologie pour apprivoiser les acouphènes

Vous souffrez d’acouphènes, ces sifflements ou bourdonnements dans les oreilles ? Savez-vous qu’il est possible de les apprivoiser grâce à la sophrologie ? France Roussel est sophrologue à Dunkerque, dans le cadre de la 21ème **journée nationale de l’audition,** elle organise deux séances de sophrologie pour expérimenter cette méthode face aux…

7 mars 2018

Des séances de cinéma ouvertes à tous à Ociné pour favoriser l’inclusion

Des séances de cinéma en faveur de l’inclusion… C’est le principe des séances ciné-ma différence, désormais proposées régulièrement à Ociné Saint-Omer. Le principe : des séances ouvertes à tous et adaptées aux personnes en situation de handicap. Des bénévoles accueillent le public pour leur expliquer le principe de ces séances…

3 février 2020

Et si vous alliez à la piscine… pour vous faire une toile ?

La piscine d’Hélicéa à Saint Martin Boulogne ouvre en nocturne vendredi pour une séance de cinéma ! Vous pourrez vous installer dans une grande bouée gonflable et regarder "Bienvenue chez les Chtis" qui sera projeté sur écran géant. Une animation originale pour le prix d’une séance de piscine traditionnelle. C’est à…

30 novembre 2016

Tous droits de reproduction réservés

Bruit et santé au travail, bien comprendre la parole au travail, un défi santé-performance ?

Accueil > Actualités et normes >

Actualité des manifestations / formations

Publié le 10/09/2020

Télétravail, travail en espaces-partagés, travail en commerce, en espaces-verts, dans les garages, en «nomade»... Quel est le dénominateur commun ? Pouvoir suivre le flot des échanges sans fatiguer.

Les oreilles sont au cœur de ces défis. Dans l'équation, le bruit représente un grain de sable qui opère dans tous les secteurs d'activité ; bafouant les besoins physiologiques de l'oreille. Sans le vouloir, sans le savoir, le bruit est source de destruction de valeur ajoutée liée au capital humain. Il est urgent de sortir de l'ignorance afin de rendre pleinement opérant les programmes de santé et de qualité de vie au travail. Il s'agit peut-être d'une clé pour opérer des choix d'implantation des espaces de travail ou de modes de travail adaptés.

Ces questions fondamentales seront au cœur des réflexions menées au cours de la Semaine de la Santé Auditive au Travail qui se tiendra du 12 au 16 octobre 2020.

Développer une nouvelle écologie santé performance du bruit dans l'entreprise

«Tout mettre en place pour éviter toute souffrance physique et morale au travail» tel est l'objectif commun partagé depuis la création de l'OMS et repris dans la loi de santé au travail. A ce jour, l'omniprésence des sollicitations acoustiques et leurs intensités affaiblissent les capacités humaines et créent par là-même des dysfonctionnements socio-économiques. C'est une nouvelle

Tous droits de reproduction réservés

éthique de santé-performance que les experts de l'association JNA invitent à instituer dans l'entreprise pour générer un cycle vertueux de santé-performance durable. Les vertus d'une nouvelle écologie santé performance durable seront présentées au travers d'un nouveau document plaidoyer.

Sensibiliser et former pour sortir l'audition du «point aveugle»

Les entreprises comme les collaborateurs sont dans une quête commune de Bien-Être et de Qualité de Vie au Travail. Mais comment espérer la rendre concrète si un indicateur d'analyse est absent ? Il est urgent d'accélérer le mouvement de l'éducation à la santé intégrant les rôles fondamentaux de l'audition sur l'équilibre de santé et la performance. C'est par cet engagement commun que les actions de sécurité et de prévention trouveront une résonance, en apportant du «sens». Avez-vous envie de porter des PICB si le seul élément de sens est l'obligation subie ? L'enjeu est de découvrir l'audition comme un atout santé, forme et vitalité pour chacun et au rejaillissement collectif. Un outil novateur d'éducation à la santé auditive sera disponible début octobre : le Serious Game «Santé auditive, forme et vitalité au travail», une animation interactive et pédagogique.

Adapter la loi de santé au travail pour engager une éthique cohérente

A ce jour, la loi de santé au travail oblige à déclencher des actions de réduction du bruit au-delà de 80 dB. Cela correspond aux situations des secteurs de la production industrielle, du BTP etc. Qu'en est-il de la prise en compte des impacts du bruit dans les autres situations de travail ? N'existe-t-il pas un vide juridique paradoxal ? La gêne du bruit n'est-elle considérée que comme une indisposition sensorielle personnelle ? Seule la loi peut légitimer l'audition comme un facteur universel incontournable de bien-être et de santé pour tous, que l'on travaille dans une TPE, un grand groupe, en bureaux ou sur chantier. Le contexte actuel amène à redécouvrir les essentiels et prendre conscience de sa fragilité. Profitons de cette période où chacun a nécessité d'aller chercher en lui les ressorts de la confiance et les ressources pour passer le cap, rebondir et faire autrement. Se reconnecter à ses oreilles peut faire partie du «autrement» et dès lors, donner une place différente au bruit et aux sollicitations sonores s'imposera naturellement.

Informations: www.sante-auditive-autravail.org
Auteur : association JNA .

Les dernières actualités

10
Septembre
2020

Actualité des manifestations / formations

Bruit et santé au travail, bien comprendre la parole au travail, un défi santé-performance ?
Lire la suite

Tous droits de reproduction réservés

10
Septembre
2020

Risques informatiques

Les enjeux de cyber-sécurité dans le monde de l'internet des objets
Lire la suite

10
Septembre
2020

Général

Télétravail : des règles juridiques à redécouvrir et à rendre effectives
Lire la suite

Les derniers produits

Tous droits de reproduction réservés

immo

PAYS :France
PAGE(S) :15-16
SURFACE :149 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :413879
JOURNALISTE :A. B

► 1 septembre 2020 - N°377

IL FAUT QUE CELA CESSE ! COMMENT S'Y PRENDRE ?

La plupart des nuisances liées au bruit sont des troubles de proximité. « *La première démarche consiste toujours à s'entretenir avec l'auteur du bruit. Certaines personnes n'ont pas conscience de gêner* », rappelle Valérie Rozec, psychologue de l'environnement et formatrice au Centre d'information sur le bruit (CIDB). Si cela ne suffit pas, l'étape suivante consiste à expédier une lettre simple, puis un courrier recommandé. Lorsque l'auteur contrevient au règlement de copropriété – ce document peut énoncer une interdiction de bricoler le dimanche ou de faire du bruit entre 22 heures et 7 heures, par exemple –, pensez à impliquer le syndic de l'immeuble. Sa première mission étant « d'assurer l'exécution des dispositions du règlement de copropriété » [1], il lui incombe de rappeler à l'ordre l'occupant concerné. Si cela est nécessaire, il peut également mandater un huissier afin de faire constater les nuisances. Sur le papier, il est même en mesure de saisir le tribunal en référé pour faire cesser le trouble si la situation présente un caractère d'urgence. En pratique, remarque toutefois Christophe Sanson, avocat spécialisé dans la lutte contre le bruit, « *les syndics sont plutôt prudents et ils préfèrent, généralement, conditionner cette procédure à l'autorisation de l'assemblée générale* ».

CAPTURER LE BRUIT

Au stade de ces démarches amiables, face à un occupant réfractaire, il est indispensable de se ménager la preuve des nuisances. « *Les bruits de comportement, ceux de la vie quotidienne, peuvent être constatés à l'oreille. Il n'est pas nécessaire d'effectuer des mesures. C'est la durée, la répétition ou l'intensité d'un bruit qui sont sanctionnées, sans que les textes ne fixent de niveau sonore à ne pas dépasser* », précise Valérie Rozec. En revanche, en présence de nuisances sonores liées à une activité professionnelle (un bar ou un restaurant, par exemple), le trouble doit être mesuré à l'aide d'un appareil sonométrique. En effet, pour ce type de bruit, la loi exige que certains seuils soient respectés [2]. Parce qu'ils présentent un caractère régulier, les bruits d'activité sont souvent plus faciles à capturer que ceux de comportement. •••

QUESTION À...

Quels effets peuvent avoir sur la santé de trop fréquents bruits de voisinage ?

J.-L. P. : « Il est indispensable de ne pas rester trop longtemps exposé à un environnement sonore bruyant. Même lorsqu'il n'a pas d'effet dommageable sur l'audition, le bruit peut être responsable de multiples symptômes extra-auditifs. Les plus connus sont les troubles du sommeil, mais le bruit n'est pas uniquement gênant parce qu'il réveille ou empêche de dormir, il perturbe aussi les cycles du sommeil, ce qui peut provoquer une fatigue chronique. C'est enfin un facteur de stress pouvant entraîner des effets associés : irritabilité, hypertension, troubles digestifs, maladies cardio-vasculaires et dépression. »

Pr JEAN-LUC PUEL, médecin, président de l'association Journée nationale de l'audition (JNA)

Tous droits de reproduction réservés

immo

PAYS :France
PAGE(S) :15-16
SURFACE :149 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :413879
JOURNALISTE :A. B

► 1 septembre 2020 - N°377

••• La gêne est, elle aussi, plus simple à prouver, du fait de l'existence de seuils définis par voie réglementaire. « *Il existe des applications pour smartphone permettant de quantifier le bruit. Elles peuvent être utilisées à titre indicatif, mais n'ont aucune valeur probante, les mesures variant selon les applications et les téléphones sur lesquels elles sont installées. Le sonomètre est un appareil de mesure étalonné, seuls ses relevés font foi* », précise Justine Monnereau, juriste au CIDB. « *Il est même préférable de faire appel à des experts en acoustique, seuls capables d'analyser objectivement le résultat des mesures* », conseille Christophe Sanson. La plupart des grandes agglomérations disposent d'un service de salubrité équipé d'un appareil sonométrique. Si ce n'est pas le cas, adressez-vous à l'Agence régionale de santé (ARS).

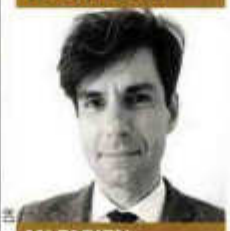
PRÊTER L'OREILLE

Les bruits de comportement, quant à eux, peuvent être constatés de plusieurs façons. Gardien de la tranquillité publique, le maire est la première autorité compétente. En vertu de ses pouvoirs de police générale, il « doit constater au cas par cas les troubles sonores dont pourraient se plaindre ses administrés » [3]. Par exemple, la police municipale peut être assermentée pour enregistrer ces nuisances. Autres autorités compétentes en matière de bruit, la police nationale et la gendarmerie peuvent intervenir pour consigner les plaintes. Généralement, lors d'une première intervention, ces agents se contentent d'un rappel à la loi. Mais, si la nuisance persiste, ils rédigeront un procès-verbal de constat d'infraction qui sera transmis au procureur de la République. En cas de poursuite pénale, le tribunal de police peut prononcer une amende allant jusqu'à 450 € pour sanctionner un trouble lié au bruit. Toutefois, agents de la mairie, policiers ou gendarmes ne sont pas toujours disponibles pour venir constater la nuisance lorsqu'elle se produit. Faites alors appel à un huissier de justice. Certains se déplacent immédiatement, de jour comme de nuit, et leur constat a force probante devant les tribunaux. Mais la démarche est payante. Leurs honoraires en la matière sont libres. Comptez environ 300 € pour un constat en journée et jusqu'à 400 € pour une intervention de nuit. Bien sûr, le recours à l'huissier n'est pas obligatoire, de simples témoignages peuvent suffire. « *Dans ce cas, je conseille à mes clients d'utiliser le formulaire Cerfa d'attestation de témoin* [4]. *Il garantit le respect des mentions obligatoires prévues par les codes de procédure civile et pénale* », confie Christophe Sanson.

SAISIR LE TRIBUNAL

Muni de votre constat, vous pourrez alors aller en justice, ou presque. En effet, depuis le 1er janvier 2020, avant de saisir le tribunal judiciaire, le demandeur – un copropriétaire agissant à titre individuel ou le syndicat représenté par son syndic – doit justifier d'une tentative de conciliation ou de médiation, sous peine d'irrecevabilité de son recours [5]. Il existe différentes solutions permettant aux parties de régler leur différend sans faire appel à un juge (voir p. 17). Et c'est uniquement en cas d'échec de la conciliation ou de non-respect de l'accord trouvé que vous pourrez saisir la justice et imposer ce silence tant convoité. **A. B.**

RÉPONSE D'EXPERT



Me FABIEN TOMMASONE, Huissier de justice à Nanterre

Le constat de nuit ? Facile !

Pour effectuer un constat de nuit, l'idéal est de s'adresser à un huissier proche de chez soi. Vous pouvez convenir avec lui d'un rendez-vous à une heure déterminée si le bruit à constater se répète de façon régulière, ou le contacter au moment où il se produira. Même si un procès-verbal de police ou des témoignages peuvent suffire, le constat d'huissier permet de disposer d'une preuve solide et difficilement contestable de la nuisance devant les tribunaux.

RÉFÉRENCES **(1)** Art. 18 de la loi n° 65-557 du 10.7.65. **(2)** Art. R. 1334-32 du code de la santé publique. **(3)** Rép. min. n° 12788, JO Sénat du 30.10.14. **(4)** Formulaire Cerfa 11527*03. **(5)** Art. 750-1 du code de procédure civile.

Tous droits de reproduction réservés

Journée de prévention de l'Audition

Le centre hospitalier de Saint-Palais propose des actions de prévention des troubles auditifs le lundi 7 septembre.

https : //www. mediabask. eus/media/asset_publics/resources/000/731/258/news_landscape/Capture_d%E2%80%99e%CC%81cran_2020-09-02_a%CC %80_15. 56. 18. png

Tous droits de reproduction réservés

Ouïe Magazine

PAYS : France
PAGE(S) :9
SURFACE :8 %
PERIODICITE : Bimestriel

► **1 juin 2020 - N°98**

5ème Semaine de la santé auditive au travail : du 12 au 16 octobre 2020

L'association JNA présentera à cette occasion les résultats d'un nouveau sondage Ifop sur le bruit en milieu professionnel. La campagne de prévention sera lancée le mardi 6 octobre, dans le but de promouvoir des environnements de travail durables, préservant à la fois la santé et la productivité.

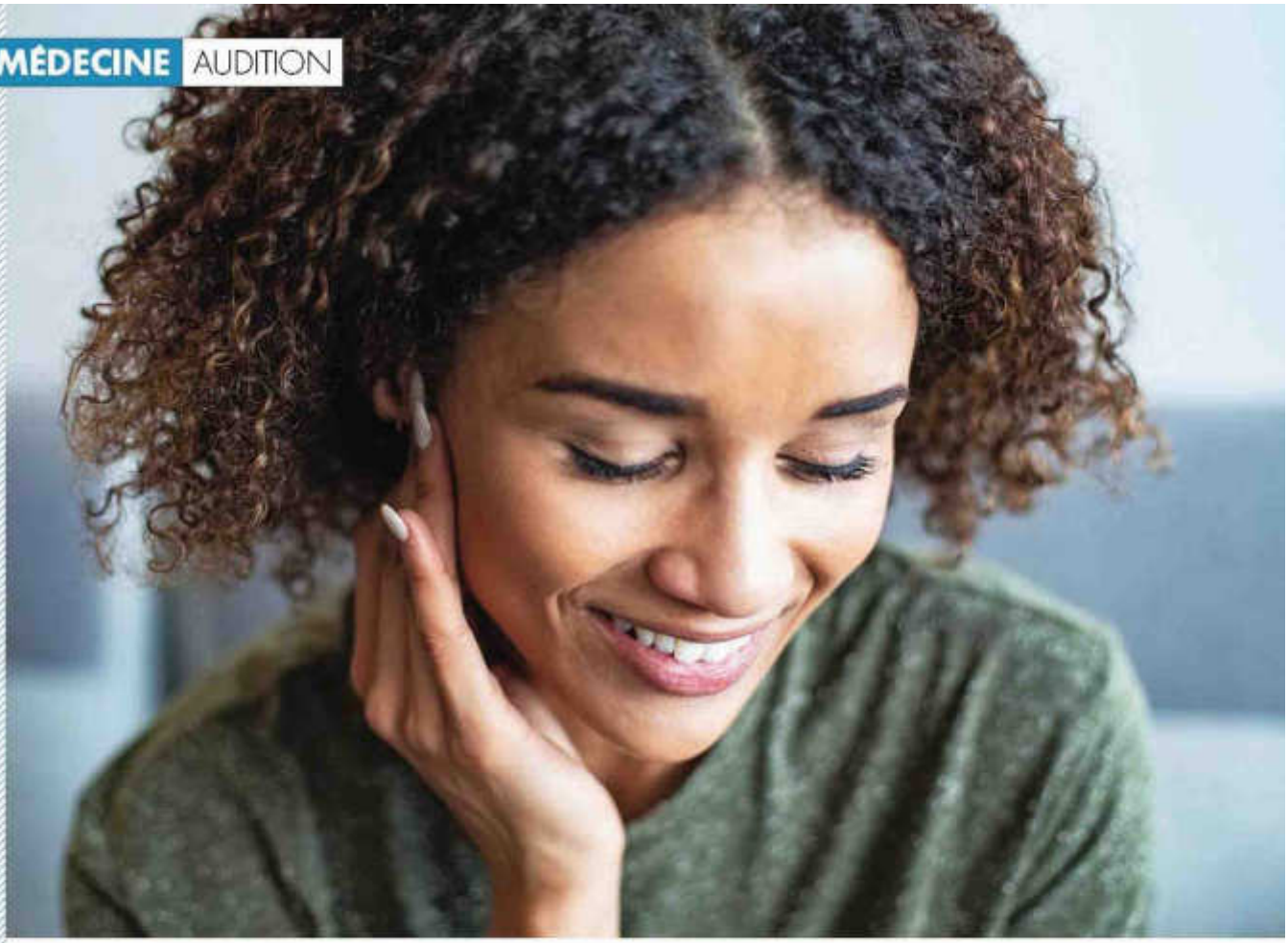
Tous droits de reproduction réservés

TOP Santé

PAYS :France
PAGE(S) :88-89
SURFACE :177 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :343113
JOURNALISTE :Stéphanie Paicheler

► 1 octobre 2020 - N°361



Les acouphènes, ces bruits fantômes

AVOIR DES BOURDONNEMENTS, DES SIFFLEMENTS, VOIRE UN PETIT ORCHESTRE DANS LES OREILLES EST RAREMENT AGRÉABLE. HEUREUSEMENT, TRÈS SOUVENT, LES ACOUPHÈNES DISPARAISSENT TOUT SEULS. ET QUAND ILS DEVIENNENT CHRONIQUES ? ON PEUT APPRENDRE À – TRÈS – BIEN VIVRE AVEC !

PAR STÉPHANIE PAICHELER

NOTRE EXPERT

DR GÉRARD CINA
ORL à Mérignac.

Le bruissement du vent dans les arbres, une radio qui grésille, une cloche qui tinte, une chute d'eau, ou pire « l'impression d'avoir un avion dans l'oreille » : les acouphènes, *« ce sont des bruits en trop »* résume le Dr Gérard Cina. En trop, car ils ne viennent pas d'un son extérieur. Ils sont pourtant ressentis par la personne qui s'en plaint dans une oreille ou les deux, voire parfois au milieu de la tête, de façon épisodique, ou chronique. Ce bruit est réel et non imaginaire, mais personne autour ne peut l'entendre. Comme un membre amputé qui est à l'origine de douleurs « fantômes », le système auditif, abîmé, fabrique des impulsions électriques, même en l'absence de son extérieur. Le cerveau, trompé, croit qu'il s'agit d'un véritable son.

Traumatismes sonores, mais pas seulement...

« Les causes sont multiples », prévient le Dr Cina. L'oreille interne vieillit, comme le reste du corps. Cela entraîne souvent une baisse de l'audition, fréquemment associée à la présence d'acouphènes. Chez les plus jeunes, ce sont les traumatismes sonores (un ouvrier qui manie le marteau piqueur, ou l'écoute de musique à volume très élevé), d'autant plus quand ils

Tous droits de reproduction réservés

PAYS :France
PAGE(S) :88-89
SURFACE :177 %
PERIODICITE :Mensuel
DIFFUSION :343113
JOURNALISTE :Stéphanie Paicheler
1 octobre 2020 - N°361

sont répétés, qui abîment les cellules ciliées de l'oreille interne. Cela peut aussi venir d'une pathologie (otite moyenne, maladie de Ménière, hypertension artérielle…), de médicaments toxiques pour l'oreille, ou d'un simple bouchon de cérumen. Une enquête JNA (Journée nationale de l'audition) - Ifop 2020 dévoile *« qu'environ 20 millions de Français ressentent des acouphènes, dont 6 millions souvent. »*

Acouphènes aigus, la course contre la montre

À la consultation, le médecin commence par mener une enquête pour trouver le coupable. *« Quand il s'agit d'acouphènes aigus, apparus soudainement, par exemple après un concert de rock ou une nuit en discothèque, des corticoïdes, en injection ou par voie buccale, permettent souvent de récupérer l'audition et limiter les acouphènes. »* À condition que le traitement soit enclenché rapidement, 48 heures maximum après le traumatisme. *« Quand une cause est identifiée, par exemple une otite, la traiter permettra de faire disparaître ces maudits acouphènes. »* Mais le plus souvent, l'enquête ne donne rien, ni suspect ni coupable. Quand les acouphènes ne s'effacent pas tout seuls, il faut apprendre à vivre avec ! Certains y parviennent très bien. Pour d'autres, c'est plus compliqué. Troubles du sommeil, difficultés à se concentrer, irritabilité, anxiété, voire, dans les cas les plus sévères, dépression, la vie d'une personne souffrant d'acouphènes n'est pas un long fleuve tranquille.

Moins de décibels

« Pour protéger ses oreilles, il faut avant tout bannir les bruits trop forts et prolongés », insiste le Dr Cina. Quand ce n'est pas possible, par exemple pour les professions très exposées au bruit, il faut absolument porter des bouchons ou un casque. Cela ne fera pas disparaître les acouphènes, mais permettra de ne pas les aggraver. *« Si les acouphènes sont associés à une baisse d'audition, on pourra proposer un appareil auditif au patient. »* Mieux percevoir l'environnement sonore aide, par ricochet, à faire passer les acouphènes au second plan.

Reprendre le contrôle

Il n'existe pas de traitement miracle permettant, en quelques comprimés, de supprimer des acouphènes chroniques. Cela ne signifie pas qu'il n'y a rien à faire. Bien au contraire ! Les médecins misent ainsi sur la « thérapie d'habituation ». L'idée : sortir de l'obsession, apprendre à cohabiter en harmonie avec les acouphènes, jusqu'à finir par les ignorer complètement. C'est un travail qui dure en général quelques mois. L'hypnose, la sophrologie et la méditation de pleine conscience, parce qu'elles réduisent le stress et les émotions négatives, aident à prendre du recul. La thérapie cognitive et comportementale s'adresse aux cas les plus sévères. Elle mêle relaxation, diversion de l'attention, remodelage des croyances au sujet des acouphènes… Il faut compter une dizaine de séances environ avant d'atteindre le Graal : finir par « oublier » ses acouphènes.

Fuir le silence

Combattre le mal par le mal : c'est un peu le principe de la « thérapie par le bruit ». Elle consiste à fuir le silence absolu. Car se plonger dans un roman lorsqu'à l'extérieur tout est calme est souvent synonyme de retour en force des acouphènes. Il faut donc les mettre en compétition, avec des « bruits blancs », à très bas volume. Ces sons agréables vont neutraliser les agaçants acouphènes. Le patient entend un son continu, monotone et apaisant. Certains reproduisent le son d'un aspirateur ou d'un sèche-cheveux, d'autres le bruit des vagues, d'une chute d'eau ou de la pluie. Et parce qu'ils sont extérieurs, ils ne génèrent pas la même anxiété. On peut les écouter – quelques heures par jour – sur un lecteur mp3, ou demander à un audioprothésiste de fabriquer un générateur de bruits blancs, à porter derrière l'oreille. Enfin, l'ostéopathe peut soulager un certain type d'acouphènes, les « somatosensoriels ». Ce sont ceux qui apparaissent suite à un traumatisme, comme un accident de la route, une chute, ou l'arrachage d'une dent. En trois séances maximum, l'ostéopathe pratique de douces manipulations à l'endroit concerné (cervicales, mâchoire…), dénoue ainsi les tensions mécaniques… et redonne le sourire à des patients heureux de pouvoir dire adieu à leurs acouphènes. ■

DIAPASON
L'APPLI « COUTEAU SUISSE »

Lancée début 2019, elle offre de nombreux outils pour mieux vivre avec ses acouphènes : diagnostic personnalisé, thérapie cognitive et comportementale, thérapie sonore, relaxation… À chacun de piocher dedans en fonction de ses besoins. ***Abonnement 1 an, 149,99 €. Disponible sur Android et iOS.***

INFOS

Pour trouver informations et soutien, ***l'association France acouphènes (France-acouphenes.org, ou 0 820 222 213).***

Objectifs ou subjectifs

Les acouphènes dits « objectifs » (5 % des cas) sont causés par des bruits réels qui se produisent à l'intérieur du corps. Par exemple, le sang qui se fraie un chemin dans une artère rétrécie. Le spécialiste consulté, grâce à ses « outils », peut, lui aussi, les entendre. Mais dans 95 % des cas, les acouphènes sont « subjectifs », ce qui signifie que le son n'est audible que par la personne atteinte.

Tous droits de reproduction réservés

Perte auditive : un tiers des plus de 50 ans ne seraient pas diagnostiqués

01/09/2020

Jusqu'à un tiers des plus de 50 ans souffrant de pertes auditives ne seraient pas diagnostiqués, ni traités, selon une étude britannique. Un constat qui semble aussi exister en France.

© istock

Publiée dans le JAMA Network Open, une nouvelle étude britannique dresse un constat édifiant sur l'audition des personnes de plus de 50 ans.

Menée auprès de 8 529 participants de 50 à 89 ans issus d'une étude longitudinale anglaise sur le vieillissement, l'étude révèle en effet que 30,2% des participants avaient une réelle perte auditive mais n'en avaient pas conscience. Les femmes, les personnes âgées et les personnes peu qualifiées vivant dans des zones défavorisées étaient plus à risque de ne pas se rendre compte de la détérioration de leur audition, révèle l'étude. Ces catégories de personnes seraient ainsi moins susceptibles de se faire diagnostiquer. De nombreux cas de perte auditive demeurent ainsi non diagnostiqués et non traités, déplorent les chercheurs. Or, une perte auditive non prise en charge peut avoir des retentissements, tant pour la santé physique que mentale, et notamment en termes de socialisation.

Bien qu'objectivement identifiés comme atteints d'une perte auditive, un tiers des participants n'ont pas correctement identifié cette hypoacousie, et déclaré avoir une audition normale.

Dans leur étude, les chercheurs britanniques mettent ici en évidence une lacune du système de santé du Royaume-Uni, qui ne diagnostique pas suffisamment tôt les problèmes d'audition. Ils estiment qu'il serait bon d'intégrer la mesure de l'audition dans les examens de routine des personnes âgées, plutôt que d'attendre qu'elles se rendent elles-mêmes compte de leur perte auditive. En France non plus, l'audition n'est pas systématiquement mesurée chez les adultes. Les patients soupçonnant une perte auditive sont amenés à en parler à leur médecin traitant, qui pourra réaliser un premier bilan et orientera le patient le cas échéant, pour des soins complémentaires ou des examens, chez l'ORL.

Selon un sondage Ipsos mené en novembre 2019 pour l'entreprise spécialisée dans l'appareillage auditif) Amplifon, 10% des Français seraient concernés par une perte auditive, et près d'un Français sur deux (47%) ne fait jamais évaluer son audition. En outre, 53% des Français dont un proche est touché par une perte d'audition considèrent que ce trouble affecte leur relation.

Notons que chaque année à l'occasion de la **Journée nationale de l'audition** du 9 mars, des

Tous droits de reproduction réservés

dépistages gratuits sont organisés afin d'encourager tout un chacun à tester son ouïe.

Source : MedicalXpress
À lire aussi

- Comment prendre soin de ses appareils auditifs
- A quel moment faut-il passer un test de l'audition ?
- Le port d'une prothèse auditive peut aider à protéger le cerveau plus tard dans la vie
- Attention au bruit : la fatigue auditive, ça existe !
- Audition : inquiète, l'OMS veut agir sur la réglementation des smartphones

Hélène Bour

Tous droits de reproduction réservés