

Jun 2019  
COMMUNIQUE DE PRESSE

Campagne de Prévention nationale Fête de la Musique et Festivals de l'été

## Vos oreilles, un atout pour être au top lors des soirées festives de cet été



**J-72h et l'été s'installe. Avec lui reviennent les envies d'huile solaire, de salades, de soirées en terrasse et d'être au top de la séduction. Vos oreilles contribuent à rester en forme et à développer la qualité de ses relations sociales. Comment ? Quelques conseils à bien entendre pour profiter des beaux instants de l'été.**

### Réduire la fatigue et le sentiment de lassitude en offrant un temps de récupération à ses oreilles

9 Français sur 10 sont convaincus que de bonnes capacités auditives contribuent à la qualité des relations sociales (\*). Les expositions sonores au cours de la journée créent un stress acoustique sur les cellules sensorielles de l'oreille et *in fine* une gêne de compréhension de la parole. La fatigue apparaît alors avec les difficultés de concentration.

### Profiter des bons moments de l'été sans les agressions du son qui tape

Faut-il opposer bruit et silence ? Non. Il est juste nécessaire d'offrir des temps de récupération à ses oreilles afin de permettre aux cellules sensorielles de sortir du stress acoustique. Celui-ci va dépendre des intensités et des durées des expositions sonores comme lors de l'écoute de musique avec écouteurs ou encore lors d'une soirée en discothèque ou en festival. Cet été, je veille à la dose quotidienne de bruit et j'offre au quotidien des temps de répit à mes oreilles. Et lorsque nécessaire je porte des protections individuelles. Il en existe plusieurs types permettant de conserver de bonnes vibrations ! Cela peut permettre d'éviter que les s acouphènes (grillons, cocotte-minute...) s'installent dans vos oreilles.

### Etre disponible pour ses proches en étant moins énervé à cause des expositions sonores

Pour 8 personnes interrogées sur 10, le fait de bien entendre permet d'agir sur le moral et sur l'humeur (\*\*). Le bruit rendrait donc plus nerveux, plus agressif. Le stress acoustique est effectivement source de difficulté à suivre les conversations et d'agacement. C'est là que les interprétations peuvent venir dégrader les relations. Près de 7 adolescents sur 10 reconnaissent rencontrer des difficultés à suivre les conversations. Alors attention. Cet été pour se rendre plus disponible aux autres, gérons mieux les expositions sonores.

**A l'occasion de sa 5<sup>e</sup> campagne nationale de prévention Fête de la Musique et Festivals de l'été, l'association JNA rappelle le rôle fondamental de l'audition sur notre qualité de vie et notre santé.**

Plus d'informations et de conseils : [www.nosoreilles-onytient.org](http://www.nosoreilles-onytient.org)

(\*) Enquête Ifop-JNA 2019 - « Les oreilles des Français sous pression ; quels impacts sur la santé ? »

(\*\*) Enquête Ifop-JNA 2016 - « Les nuisances sonores et leurs impacts sur la santé. Et nos oreilles dans tout ça ? »

## Le groupe d'experts de l'audition, membres du Comité scientifique de l'association JNA

	Docteur Cédric AUBERT, Médecin du travail au CEA de Grenoble (38)
	Docteur Didier BOUCCARA, Secrétaire général adjoint de l'association JNA Médecin ORL - Praticien Hospitalier (75)
	Docteur. Shelly CHADHA Responsable programme de prévention de la surdité et des risques auditif – Organisation Mondiale de la Santé
	Professeur André CHAYS Professeur ORL (CHU de Reims) – Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine
	Professeur. Olivier DOUVILLE Docteur en psychologie – Maître de conférence (75)
	Laurent DROIN Directeur CIDB – Ingénieur en acoustique (75)
	Docteur Pascal FOUILLET, Vice-Président de l'association JNA Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)
	Docteur Agnès JOB Chercheuse, Institut de Recherches Biomédicales des Armées.(38)
	Monsieur Philippe METZGER, Secrétaire général Audioprothésiste diplômé d'Etat (75)
	Madame Roselyne NICOLAS, vice-présidence de l'association JNA Vice-Présidente de l'association France Acouphènes (75)
	Monsieur Rémy OUDGHIRI, sociologue – Paris (75)
	Professeur Jean-Luc PUEL, Président de l'association JNA Directeur de Recherche Inserm - Institut des neurosciences - Montpellier (34)
	Professeur Hung THAI VAN, Vice-Président de l'association JNA Chef de service ORL - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69)
	Docteur Paul ZYLBERBERG, Vice-Président de l'association JNA Médecin du travail (75) et responsable d'associations de patients malentendants