

60 ans et +

VIVRE

**BIEN ET
LONGTEMPS,**

je fais comment



GUIDE n°3



je surveille mon audition



Vivre bien et longtemps... je prends les devants !

Géront'if, le gérontopôle d'Île-de-France, a réuni des ateliers de personnes âgées de 60 à 99 ans dans les huit départements de la région. Pendant deux ans, entre 2019 et 2021, une dizaine d'ateliers dans chaque département a permis de construire une campagne de prévention totalement inédite. Ce sont les personnes concernées, soutenues par des professionnels de la santé et de la communication, qui ont elles-mêmes imaginé et construit une campagne de prévention pour alerter et inviter à l'action individuelle les personnes de 60 ans et plus en Île-de-France.

Le principe moteur de la réflexion a été de trouver les mots, les images, les conseils pour que chacune et chacun puisse vivre bien et longtemps en conservant un maximum d'autonomie.



**Retrouvez l'intégralité de la campagne de prévention
sur le site www.solidage-idf.org**



La baisse d'audition me concerne-t-elle ?

Nous sommes tous concerné(e)s par la baisse de l'audition avec l'âge.

La baisse de l'audition liée à l'âge, nommée presbyacousie, est la diminution de la capacité à percevoir les sons. Elle est due à la dégradation de l'organe auditif au cours du vieillissement, notamment une petite partie en forme de spirale appelée la cochlée, où sont situées les cellules sensorielles.

Mais le vieillissement a aussi un effet au niveau des voies et centres nerveux qui conduisent l'information auditive au cerveau.

La baisse auditive présente un risque d'isolement social. C'est aussi pour cela qu'il est important d'y être attentif.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LA PERTE D'AUDITION ET DÉBARRASSEZ-VOUS D'ÉVENTUELS MALENTENDUS

VRAI ?

OU

FAUX ?

1

La baisse de l'audition liée à l'âge commence après 50 ans et touche assez peu de personnes.

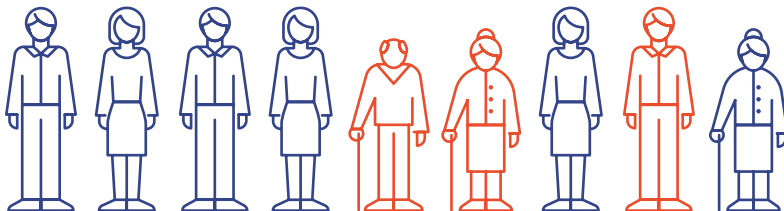
FAUX

Si les conséquences sont visibles autour de 50 ans, **la baisse de l'audition commence dès 25 ans** et touche un nombre considérable de personnes.

POUR EN SAVOIR PLUS

La perte d'audition est invisible, pourtant **7,6 millions** de Français adultes déclarent souffrir de déficience auditive.

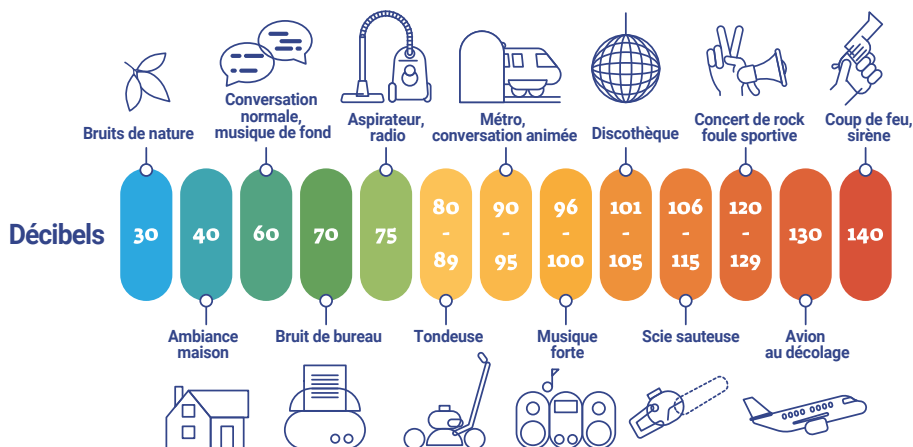
En 2050, **1 personne sur 3** aura des problèmes d'audition en France.



2 Je suis très sensible aux bruits forts, donc j'entends très bien.

FAUX

L'hypersensibilité, voir même l'intolérance aux environnements bruyants (comme se boucher les oreilles au passage d'une ambulance), est l'un des **premiers signes de la baisse auditive**. Dans un contexte bruyant et aux sonorités agressives, tenir une conversation et la comprendre devient de plus en plus difficile, puis impossible.



POUR EN SAVOIR PLUS

Il n'est pas plus risqué d'aller à une fête à 70 ans qu'à 30 ans. Toutefois, deux facteurs sont à prendre en compte : **l'intensité et la durée de l'exposition** à un bruit fort.

En cas de **surdité subite**, il est important de consulter rapidement le médecin car cela peut être une urgence médicale.

Contrairement à ce que l'on peut penser, **prendre l'avion n'est pas dangereux pour l'audition**. Il y a un risque théorique, mais en pratique celui-ci est extrêmement faible. Certaines aides auditives ont même un mode avion.

La baisse de l'audition a un effet négatif sur la mémoire.

VRAI

En effet, la **zone du cerveau destinée à l'audition est directement reliée aux zones de la mémoire et d'apprentissage**. Ainsi, les personnes atteintes de perte auditive ont tendance à présenter de plus faibles capacités de mémorisation, de compréhension et d'acquisition de nouvelles informations.



[Guide n°5 sur la mémoire.](#)

POUR EN SAVOIR PLUS

Les principales altérations en lien avec la perte d'audition sont : **dégradation des échanges, altération des capacités intellectuelles, baisse de l'attention.**

L'isolement social accentue ce problème de mémoire. L'esprit est moins stimulé ce qui peut parfois provoquer une baisse des capacités intellectuelles.



La perte d'audition influence l'humeur et le comportement.

VRAI

Une bonne santé auditive permet de **communiquer facilement**. Mais, **lorsque notre audition baisse**, nous sommes progressivement réticents à échanger avec les autres. La presbyacousie **nuît au plaisir de communiquer**. Ainsi, une personne qui entend mal va progressivement s'isoler, entraînant dans certains cas un état dépressif. De plus, les **incompréhensions** lors d'une discussion peuvent provoquer de l'agacement, de la colère, de la frustration et même des conflits.

POUR EN SAVOIR PLUS

En cas de perte d'audition, les échanges sont compliqués et demandent un effort d'attention et de concentration.

Cela entraîne une fatigue plus importante.

La personne qui entend mal entre progressivement dans un isolement psycho-social : 12 % de personnes présentant des **troubles auditifs** sont en situation de dépression.



Avant d'envisager les antidépresseurs, il convient de s'appareiller et voir si les aides auditives améliorent la situation de la personne.



5 Le médecin généraliste est le premier professionnel de santé responsable du suivi de mon audition.

VRAI

Le médecin généraliste réalise le suivi de notre santé globale et **la santé auditive en fait partie.**

En cas de perte auditive, le médecin généraliste oriente vers le professionnel de l'audition, **le médecin ORL** (oto-rhino-laryngologiste). Ce dernier effectue un **bilan complet de l'audition** et, si besoin, réoriente le patient vers un audioprothésiste.

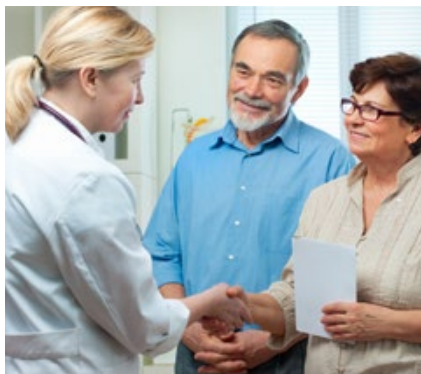
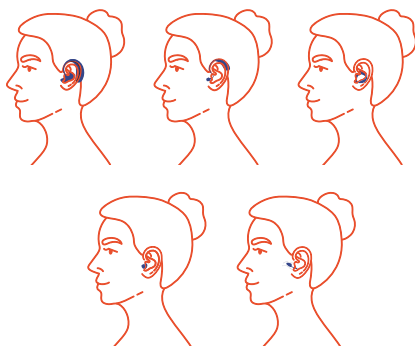
POUR EN SAVOIR PLUS

Il convient de réaliser un bilan auditif dès qu'une difficulté est identifiée. Sinon, **un bilan à 60 ans est vivement conseillé.**

L'audioprothésiste vous conseillera sur le choix et le réglage d'une aide auditive adaptée à votre audition.

Après appareillage, **une à deux visites par an chez le médecin ORL** permettront un bon suivi de l'audition.

Il convient de voir son **audioprothésiste deux fois par an** pour un bon suivi des aides auditives.

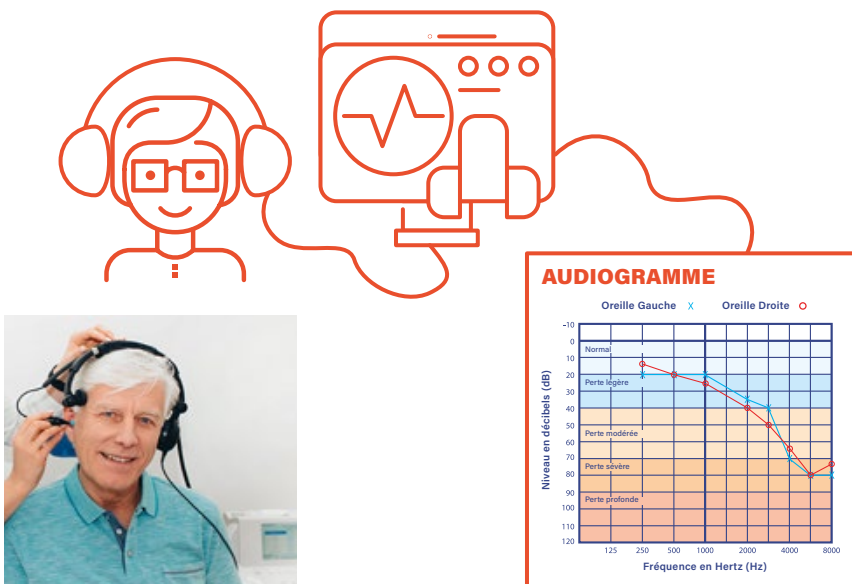


Le **dépistage de la surdité** se fait grâce à un examen appelé **audiogramme**, qui est totalement indolore. Celui-ci est un outil de diagnostic pour le médecin ORL afin d'**apprécier l'état de votre audition** et ne dure que quelques minutes.

POUR EN SAVOIR PLUS

Un audiogramme se compose de deux parties :

- **l'audiogramme tonal** permet de mesurer l'atteinte auditive de chaque oreille (des sons sont transmis aux patients à l'aide d'un casque et celui-ci doit dire au professionnel s'il entend les différents sons envoyés) ;
- **l'audiogramme vocal** évalue le degré de compréhension de la personne (le professionnel envoie une liste de mots, phrases, phonèmes) et note en pourcentage le nombre de mots répétés correctement.



7 Les aides auditives ne sont pas entièrement remboursées par l'assurance maladie.

FAUX

Depuis le 1^{er} janvier 2021, la réforme du panier « 100 % santé » améliore l'accessibilité à un appareillage de qualité. La **prise en charge à 100 % des aides auditives de classe 1** par l'assurance maladie et les complémentaires santé ou la complémentaire santé solidaire rend les aides auditives accessibles à tous.

POUR EN SAVOIR PLUS

Il est nécessaire d'avoir une **prescription d'un médecin ORL** pour avoir des aides auditives et pour obtenir un remboursement.

Le choix d'une marque n'a pas de sens pour les aides auditives. Il convient de **choisir un bon audioprothésiste**, plutôt qu'une marque d'aides auditives.

Ainsi, l'audioprothésiste proposera un **appareil adapté à la surdité de la personne**.

Il existe **2 classes d'aides auditives** : la sécurité sociale rembourse la même somme pour ces deux classes. Par ailleurs, c'est la complémentaire santé qui va prendre en charge la différence.

Prix d'une prothèse auditive de classe 1 : 950 € (400 €* sécurité sociale + 550 € complémentaire santé).

La particularité est que les complémentaires prennent en charge une plus grande part pour les classes 1 que les classes 2.



Ordonnance

Sécurité sociale
= Classe 1 ou 2
400 €*

+ Complémentaire santé

* Au 31 décembre 2021.

Toutes les aides auditives sont efficaces de la même façon.

FAUX

Un appareil auditif fonctionne à peu près comme un ordinateur, à l'aide d'un processeur.

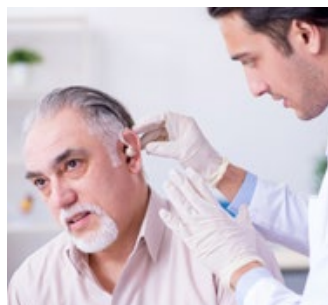
Chaque famille d'appareil pourra se décliner en un **modèle de performances variables**, en fonction de la puce qui se trouve à l'intérieur.

L'audioprothésiste pourra vous orienter vers le type d'**appareil auditif le mieux adapté à votre profil** (en fonction de vos habitudes de vie) et à votre audition.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'audioprothésiste ne vend pas qu'une aide auditive, mais aussi un suivi. Alors, **pensez à prendre un rendez-vous deux fois par an.**

Certaines prothèses auditives sont reliées directement au téléphone. On peut alors décrocher en tapotant deux fois sa prothèse auditive gauche. Les prothèses qui sifflent au contact d'un téléphone sont mal réglées.



Il est possible de dépister soi-même sa déficience auditive.

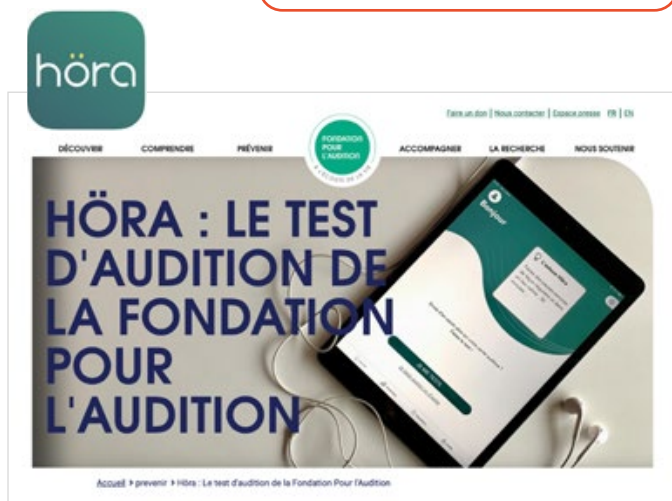
FAUX

Il est possible d'évaluer soi-même sa santé auditive grâce à des applications de repérage auditif accessibles sur Internet. Toutefois, **seul un dépistage réalisé par un médecin ORL** à l'aide d'un audiogramme permet de poser un diagnostic et une indication à porter un appareil auditif.

POUR EN SAVOIR PLUS

47 % des français n'ont jamais fait évaluer leur audition.

Suivre son audition grâce à des autotests est possible !
Le test des 3 chiffres (disponible gratuitement sur le site de la fondation pour l'audition) permet de **déceler notre capacité à comprendre la parole dans le bruit.**



On peut trouver une aide auditive adaptée à chaque surdité.

VRAI

Il existe trois grandes familles d'aides auditives :

- **les appareils auditifs intra-auriculaires** : les plus discrets. Ils se positionnent dans le conduit auditif. Ils sont quasiment invisibles et permettent de corriger les surdités les plus légères.
- **les appareils auditifs contours d'oreilles** : discrets, ils se placent derrière l'oreille et corrigent une grande diversité de surdités. Ces appareils représentent l'aide auditive la plus performante. Elle corrige les surdités moyennes et sévères.
- **l'implant cochléaire** : il peut être proposé dans les cas de surdité profonde.



POUR EN SAVOIR PLUS

En France, **3 millions de personnes** atteintes de déficience auditive devraient être appareillées.

Pour être sûr d'avoir un remboursement, il n'est possible de **changer d'appareil** que tous les 4 ans.

Les aides auditives ont de multiples avantages dans mon quotidien.

VRAI

Au-delà du gain auditif, les aides auditives améliorent le quotidien des personnes appareillées. En effet, l'appareillage permet une **amélioration de la situation cognitive**, une **préservation de l'autonomie et des fonctions émotionnelles, communicationnelles et sociales**. En définitive, les aides auditives participent au bien vieillir.

POUR EN SAVOIR PLUS

75 % des porteurs d'aides auditives se disent plus satisfaits qu'ils ne l'avaient espéré.

À partir de l'apparition des premiers signes, nous mettons **7 ans avant de recourir à l'appareillage auditif**.



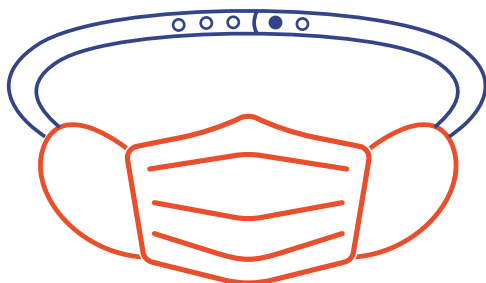
12 Le port obligatoire du masque pendant la crise de la Covid-19 est possible.

VRAI

Le port du masque est **compatible** avec les appareils auditifs. Cependant, **le système d'attache du masque peut s'avérer gênant**, notamment parce que les accroches qui passent derrière l'oreille exercent une pression inconfortable. Il est nécessaire de rester particulièrement vigilant pour ne pas faire tomber les appareils lorsque l'on met/retire le masque.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'**accroche-masque** est une solution proposée par plusieurs audioprothésistes. Cet accessoire permet simplement d'attacher le masque derrière la nuque et non pas derrière les oreilles.



QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR PARLER À UNE PERSONNE MALENTENDANTE



- Assurez-vous que **la personne** vous regarde avant de parler.



- Ne vous mettez pas **en fort contre-jour**.



- Vous-êtes barbu ou moustachu ?
Soyez vigilant sur votre élocution.



- Ne soyez pas gêné d'accompagner vos paroles de **mimiques et de gestes expressifs**: mains, visage, gestes, tout votre corps parle.



- Positionnez-vous **face à la personne** et ne tournez pas la tête lors de la conversation.



- Rendez votre **bouche visible** (pas de main devant la bouche, chewing-gum, stylo, cigarette ou masque).

~~Onserrum ratin peripete si sit lab
iusapit ipitatendit qui nullabo. Errum
velibus. Nam inia nem re nusae nos
volestia pos pido invelique con
everes as sume quidita quatium aut
ma doloratit malo tem dolorerest,~~

Onserrum ratin si sit lab
iusapit ipitatendit que.

- Faites des **phrases courtes** qui facilitent la compréhension et demandent moins de concentration visuelle à votre interlocuteur.



- Assurez-vous que votre interlocuteur a bien compris votre message et n'hésitez pas à le **faire reformuler** avant de poursuivre votre échange.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'Autorité de Santé et Ameli vous présente une offre intéressante qui donne accès à des soins pris en charge en totalité :

- [Offre 100% Santé](#)

L'Institut National des Jeunes Sourds de Paris propose sur son site des éclairages sur les surdités, leurs incidences au quotidien ainsi que les adaptations existantes :

- [Accompagnement des malentendants](#)

The Conversation a rédigé avec l'équipe d'Infosens sur la presbycousie :

- [Âge et perte d'audition : pourquoi il est important de réagir vite](#)

Vidal a rédigé un article explicatif consacré à la presbycousie qui informe sur ses symptômes et conséquences qui permettent d'identifier ce phénomène :

- [La presbycousie](#)

Le Portail national d'information pour les personnes âgées a rédigé un article sur la prise en charge des appareils auditifs :

- [La prise en charge des appareils auditifs](#)

CONSEILS PRATIQUES

Bien Vieillir a rédigé un article qui vous aide à bien choisir votre appareil auditif :

- [Comment choisir son appareil auditif](#)

Idéal audition présente sur son site un tutoriel ainsi qu'une vidéo qui vous aide à savoir comment porter le port du masque avec un appareil auditif :

- [Comment porter le masque](#)

Pour
passer
à l'action !

Le Prif organise des ateliers pour développer les bons comportements de santé et acquérir les bons réflexes au quotidien :

- [Atelier pour découvrir les différentes manières de rester en forme](#)



Solide dans l'âge, solidaire entre les âges

Le projet « Solid'Âge » de Gérard'if, le gérontopôle d'Île-de-France, est une initiative en faveur du « bien-vieillir » et de l'autonomie des personnes âgées. Menée sur le territoire francilien, cette initiative engage deux grandes actions : le thème « **Solide dans l'âge** » axé sur la prévention positive, en réponse au risque de perte d'autonomie, et le thème « **Solidaire entre les âges** » axé sur la lutte contre l'âgisme en réponse aux stéréotypes négatifs de la vieillesse.

Édité dans le cadre du thème « Solide dans l'Âge », le présent guide, qui fait partie d'une collection de huit titres, a pour ambition de rétablir quelques faits et principes concernant l'audition, pour inciter les lectrices et lecteurs à surveiller leur audition.

Pour aller plus loin et « passer à l'action » en toute liberté, le site www.solidage-idf.org recense les activités et initiatives locales, publiques comme privées, qui peuvent accompagner efficacement une démarche de vigilance.

www.solidage-idf.org

© Gérard'if - Octobre 2022 - Toute reproduction interdite.

Directeur de la publication : Pr. Olivier Hanon

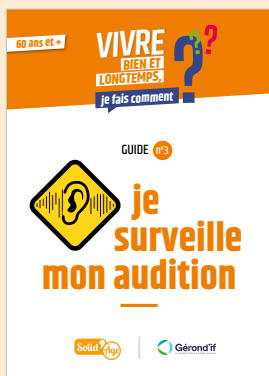
Conception et rédaction : Caroline Baclet-Roussel

A collaboré à ce guide : Axel Franconi

Remerciements : les membres de l'atelier 78, Andreia Varanda, Info Sens : le réseau d'actions pour l'inclusion des personnes sourdes et malentendantes

Réalisation : BRIEF

Crédit photos : AdobeStock - Freepik, DR.



Collection
de 8 guides
à retrouver sur le site
www.solidage-idf.org

CAMPAGNE RÉGIONALE D'INFORMATION

