

# Vos oreilles méritent un **AUDIOLOGISTE**

## **LES SIGNES D'UNE PERTE AUDITIVE OCCASIONNÉE PAR LE BRUIT**

Il peut être difficile de détecter la perte auditive occasionnée par le bruit (PAOB) au début, car elle survient souvent graduellement. Dans certains cas, les dommages causés aux oreilles lors d'une exposition au bruit sont temporaires. Cependant, si rien n'est fait, l'exposition au bruit peut entraîner une perte auditive plus grave et permanente.

Voici quelques signes de PAOB :

- tintements dans vos oreilles, nommés acouphènes;
- difficulté à entendre une personne à 3 pieds de vous;
- difficulté à comprendre les paroles en présence de bruits ambiants;
- voix qui semblent sourdes en sortant d'un endroit bruyant;
- sensation de douleur ou de plénitude dans vos oreilles.

Consultez votre  
audiologiste pour des  
soins personnalisés.

[santecommunication.ca](http://santecommunication.ca)



Orthophonie et  
Audiologie Canada  
*La communication à coeur*

© 2019 OAC

mai est le  
Mois de la  
parole <sup>et</sup>  
l'audition <sup>de</sup>

C'est Orthophonie et Audiologie Canada qui détient le droit d'auteur. Il n'est pas nécessaire d'obtenir d'autorisation pour reproduire ou réimprimer ce document à des fins éducatives, mais il faut mentionner la source comme il se doit. Si le matériel est utilisé exactement tel quel, prière d'ajouter le texte suivant : « Source : Orthophonie et Audiologie Canada, [www.oac-sac.ca](http://www.oac-sac.ca). » Si le matériel est utilisé en partie ou que sa présentation originale est modifiée, prière d'ajouter le texte suivant : « Adapté d'Orthophonie et Audiologie Canada, année, nom de la publication, titre de l'article, [www.oac-sac.ca](http://www.oac-sac.ca). »

## **PERTE AUDITIVE OCCASIONNÉE PAR LE BRUIT**



Orthophonie et  
Audiologie Canada  
*La communication à coeur*

## QU'EST-CE QUE LA PERTE AUDITIVE OCCASIONNÉE PAR LE BRUIT?

L'audition est un processus complexe qui, à partir des parties délicates de l'oreille jusque dans le cerveau, consiste à transformer les vibrations de notre environnement en sons intelligibles. Une longue exposition à des sons trop forts peut endommager ce système délicat, entraînant une perte auditive occasionnée par le bruit (PAOB).

Bien que les dommages auditifs immédiats puissent être causés par un bruit intense et soudain (traumatisme acoustique), la PAOB résulte aussi d'une exposition répétée et prolongée à des sons plus forts. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande qu'en moyenne l'exposition aux sons produits pendant vos activités de loisir soit réduite à 70 dB sur une période de 24 heures. Plus les sons s'intensifient, plus le temps d'exposition devrait diminuer. Selon les données d'enquêtes sur la santé portant sur les tests d'audition, près de 24 % des adultes de 20 à 69 ans montrent des signes qui suggèrent une PAOB.

L'exposition au bruit fait partie de notre quotidien. Que ce soit en tondant le gazon ou en écoutant de la musique, nous mettons nos oreilles à rude épreuve.

## LA PRÉVENTION DE LA PERTE AUDITIVE OCCASIONNÉE PAR LE BRUIT

La plupart du temps, la perte auditive occasionnée par le bruit peut être évitée. En prenant des précautions pour réduire l'exposition aux sons forts, vous pouvez réduire vos risques considérablement.

- Soyez conscient des sources de bruits nuisibles.
- Portez des protections auditives lors d'une exposition à des bruits nuisibles.
- Éloignez-vous de la source du bruit.
- Baissez le volume et réduisez la durée d'utilisation des appareils d'écoute personnels.
- Reposez vos oreilles dans un endroit tranquille dès que c'est possible.

## LES AUDILOGISTES PEUVENT VOUS AIDER

Si vous croyez avoir une perte auditive occasionnée par le bruit (PAOB), vous devriez consulter un audiologiste.

Les audiologistes sont des professionnels de la santé qui peuvent évaluer et traiter un grand éventail de troubles de l'audition et de l'équilibre chez des personnes de tous âges. Ils peuvent traiter la PAOB, en plus de fournir des outils et des stratégies pour prévenir une plus grande perte auditive et travailler avec vous pour que vous ayez une santé auditive optimale.

Pour en savoir plus sur ce que l'audiologiste peut faire pour vous ou pour trouver un audiologiste près de chez vous, visitez le site [santecommunication.ca](http://santecommunication.ca).

## ÉCHELLE D'EXPOSITION AU BRUIT

