

## Communiqué de presse du CHU de Toulouse

Toulouse, le 6 mars 2017

---

### Santé auditive : faut-il se déconnecter des téléphones portables ?

A l'occasion de la journée nationale de l'audition (JNA) du jeudi 9 mars 2017, le service ORL du CHU de Toulouse s'est donné comme objectif de sensibiliser le public sur les risques liés à l'audition, en particulier l'utilisation du téléphone portable, ainsi que sur les moyens de protéger son capital auditif. Un dépistage auditif gratuit et des conférences seront proposés par l'équipe du professeur Olivier Deguine, chef du service ORL. Une performance artistique de la graffeuse Miadana animera également cette journée.

#### Préserver notre audition, c'est prendre soin de son capital santé

Parmi nos cinq sens, l'ouïe est le sens qui permet à un individu de percevoir les sons de son environnement. L'audition est la capacité à entendre ces sons. Personne ne peut nier que cette capacité à entendre ses proches et à pouvoir communiquer avec eux est source de plaisir et de bien-être. Notre ouïe dépend donc de la qualité de notre audition.

En cas d'altération de l'audition (diminution ou perte), la qualité de vie de la personne se dégrade très rapidement : communication orale difficile, vie sociale impactée, état de santé physique et psychologique détérioré, dépression, ...Par conséquent, prendre soin de son audition est un prérequis pour bien vivre et bien vieillir : tout simplement pour profiter pleinement de la vie ! Chacun doit donc intégrer l'audition dans son hygiène de vie et la considérer comme un capital santé à préserver. Pour cela, il est nécessaire de développer les bonnes pratiques de santé auditive qui relèvent d'actions d'éducation à la santé.

#### Le service ORL du CHU de Toulouse se mobilise

La généralisation de bilans auditifs réguliers et l'éducation aux bonnes pratiques de santé auditive sont les objectifs de l'équipe ORL du CHU de Toulouse. A l'occasion de la journée nationale de l'audition (JNA) le jeudi 9 mars 2017, cette équipe se mobilise et vous propose à l'hôpital Pierre-Paul Riquet le programme suivant :

- 13h30 – 16h30 : **dépistage auditif gratuit** dans le service ORL (3<sup>e</sup> étage, hall C « jaune »)
- 17h – 19h : **quatre conférences grand public** (entrée libre) dans le Centre d'Enseignement et de Congrès (salle 15) de cet hôpital sur les thèmes suivants :
  - **Le choc acoustique** (Dr M-J. Fraysse)
  - **Les effets nocifs du portable : vrai ou faux ?** (Dr Y. Gallois)
  - **Accessoires et objets connectés en audioprothèse** (P. Viudez)
  - **« J'entends, mais je ne comprends pas », comment l'expliquer ?** (Pr M. Marx)

Les bénévoles des associations AFIAC<sup>1</sup> et France Acouphène seront également présents pour informer et répondre aux questions du public durant l'après-midi.

## **Pourquoi notre système auditif mérite-t-il d'être contrôlé régulièrement ?**

Deux français sur trois se sentent plus exposés qu'auparavant aux nuisances sonores. Et ils ont raison ! Aujourd'hui, plus de 75% des 15–30 ans ont déjà connu des acouphènes ou une perte d'audition à la suite d'une forte exposition sonore. Nos oreilles ne sont pas protégées par des paupières comme le sont les yeux. Elles s'usent irrémédiablement. Ainsi, à 75 ans, plus de la moitié des personnes ont des difficultés d'audition.

Aussi, d'après les professionnels de l'ORL, un bilan complet de l'audition devrait être effectué systématiquement tout comme le suivi dentaire, ophtalmologique, ou encore le dépistage du cancer du sein et du colon rectal. De plus, des signes peuvent alerter : l'apparition d'acouphènes, une fatigue persistante, des difficultés d'endormissement ou de sommeil... Il est donc important de retenir que, jeunes ou moins jeunes, et à tout âge, nos oreilles sont précieuses ; d'où la nécessité d'un dépistage auditif régulier.

## **Le téléphone portable : un « doudou » toxique pour les oreilles ?**

Cette année, le message de prévention lancée par les professionnels de santé et l'association JNA<sup>2</sup> s'adresse tout particulièrement aux jeunes et porte sur les conséquences de l'utilisation du téléphone portable et des accessoires associés. En effet, à chaque civilisation, ses rituels de passage. L'entrée en 6<sup>e</sup> est aujourd'hui très souvent marquée par l'acquisition d'un smartphone. Les experts en ORL tirent la sonnette d'alarme sur la « toxicité » de cet outil de communication pour les oreilles de nos enfants. Les trois raisons principales sont :

1. **la précocité de l'usage du téléphone portable** : selon Médiamétrie, l'âge moyen d'acquisition du 1<sup>er</sup> smartphone ne cesse de baisser (11 ans en France et 7 ans Outre-Atlantique !) Or, plus un usage est précoce, plus le risque d'usage abusif et de dépendance augmente.
2. **l'exposition intensive** : dès 10 ans, le smartphone est un objet de communication quotidien. Ce « doudou » sert à écouter de la musique, regarder des vidéos, téléphoner à ses amis. A 12 ans, ils sont 30 % à déclarer écouter de la musique au moment du coucher, ils sont plus de 40 % à le faire deux ans plus tard. Un jeune sur trois écoute de la musique 2 à 3 heures par jour, et deux jeunes sur trois, de 1 à 2 heures par jour<sup>3</sup>. Un jeune sur deux a déjà ressenti une douleur dans ses oreilles<sup>4</sup>.
3. **l'utilisation du casque ou des écouteurs** : cette pratique incite tout d'abord à monter le son. Ensuite, ces dispositifs augmentent la pression du bruit sur l'oreille interne. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter la durée d'écoute avec un casque audio ou des écouteurs à une heure par jour.

## **Un dépistage auditif pour prévenir les dégâts irréversibles du smartphone**

La précocité de l'usage du téléphone portable, l'exposition intensive et l'utilisation du casque est un cocktail qui peut devenir explosif car notre système auditif n'est pas capable de supporter une telle sollicitation, ni dans la durée, ni dans l'intensité. Il n'a pas opéré de mutation biologique pour s'adapter aux évolutions de nos pratiques sonores. Résultat : des dégâts insidieux mais irréversibles (une fatigue

<sup>1</sup> AFIAC = Association française des implantés auditifs cochléaires.

<sup>2</sup> Association JNA = association des journées nationales de l'audition.

<sup>3</sup> D'après l'enquête JNA-IPSOS 2012 - « Le capital auditif des jeunes est-il en danger ? ».

<sup>4</sup> D'après l'enquête JNA-IPSOS 2015 - « Risques auditifs des jeunes : des clés pour agir ».

auditive pouvant conduire à une perte d'audition précoce) mais aussi des traumatismes sonores (acouphènes, hyperacousie...). Sans compter les effets extra-auditifs sur le sommeil, le stress, l'hypertension, etc. Devant cette menace qui guette une grande partie de la population, les professionnels du service ORL du CHU de Toulouse, comme d'autres établissements de santé, proposent un **dépistage de l'audition** afin de dresser un état des lieux de la santé auditive des Français en 2017.

### **Illustration du thème de l'audition par la graffeuse Miadana**

Le jeudi 9 mars 2017, à partir de 10h, la graffeuse Miadana, diplômée de l'institut supérieure des arts de Toulouse et connue dans la ville rose depuis 2008 pour ses activités de graphiste plasticienne, réalisera une performance en direct sur la terrasse du 3<sup>e</sup> étage de l'hôpital Pierre-Paul Riquet (en face du Relais H, côté hall C « jaune »). L'œuvre sera inaugurée publiquement à 16h45, en présence d'une partie de l'équipe médicale du service ORL du CHU de Toulouse.

Passionnée de musique, Miadana fréquente beaucoup les salles de concerts, clubs et festivals, et a constaté le son excessif de ces lieux. Sensible à ce sujet, elle souhaite mettre ses compétences artistiques au service d'un message de prévention de la santé auditive.



Figure 1 - Fresque collective réalisée par Miadana pour l'école Hip-Hop art, Toulouse, octobre 2016.

### **Contact presse :**

- **CHU DE TOULOUSE, DIRECTION DE LA COMMUNICATION, HOTEL-DIEU SAINT-JACQUES,**  
Dominique Soulié - tél. : 05 61 77 83 49 - mobile : 06 27 59 58 96 - courriel : [soulie.d@chu-toulouse.fr](mailto:soulie.d@chu-toulouse.fr)