

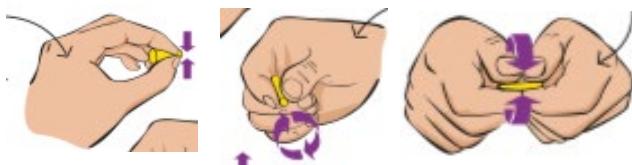
## Les protections auditives

Ils doivent être portés correctement pendant toute la durée d'exposition au bruit. Il faut vérifier leur état quotidiennement.

*Pour bien mettre ses bouchons d'oreilles :*



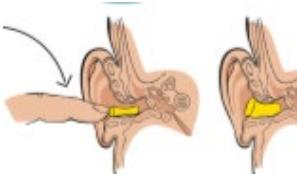
1- Se laver les mains



2- Réduire le diamètre en roulant le bouchon d'oreille



3- Tirer l'oreille vers le haut avec la main opposée



4- Faire rentrer le bouchon en bougeant la mâchoire



5- Vérifier le bon positionnement en mettant et retirant les mains des oreilles

## CONTACT

Secrétariat du service médecine préventive et conseil médical

02.38.75.66.21

[medecine.preventive@cdg45.fr](mailto:medecine.preventive@cdg45.fr)

ASSISTANT  
DE  
PRÉVENTION



Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45000 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - [www.cdg45.fr](http://www.cdg45.fr)



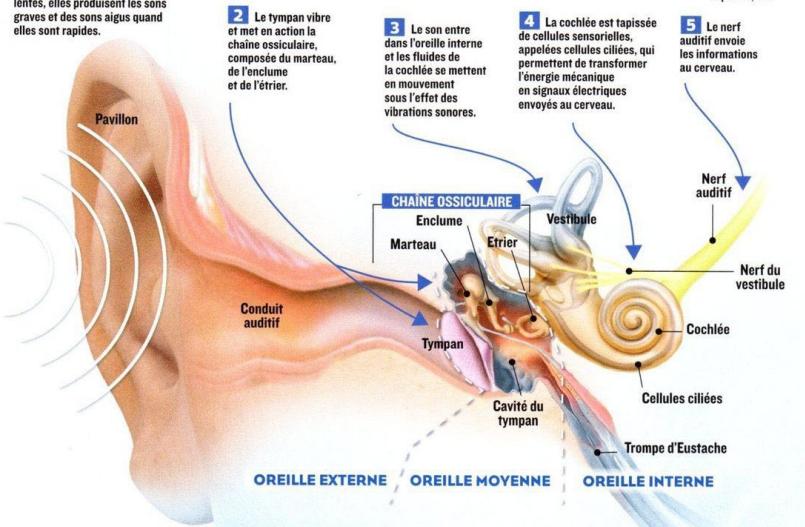
LES BONNES PRATIQUES

# TOUT SAVOIR SUR L'AUDITION



# Comment fonctionne l'oreille

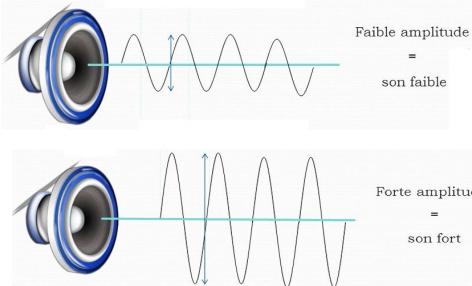
**1** Le son arrive par le conduit auditif puis forme d'ondes. Quand elles sont lentes, elles produisent des sons graves et des sons aigus quand elles sont rapides.



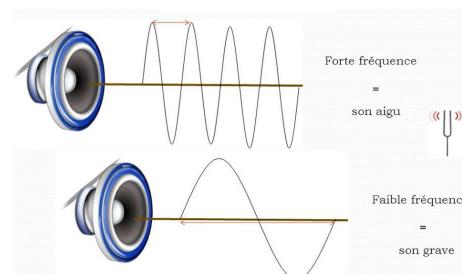
## Les caractéristiques des sons

Le bruit se caractérise par deux paramètres : la fréquence et l'intensité

### Intensité



### Fréquence



# La prévention

## Agir sur les 9 principes généraux de prévention

	PRINCIPES DE PREVENTION	ACTION
<b>1</b>	Eviter les risques	Changer de mode opératoire
<b>2</b>	Evaluer les risques non évitables	Réaliser des mesures sonores
<b>3</b>	Combattre les risques à la source	Isoler et insonoriser les machines
<b>4</b>	Adapter le travail à l'homme	Clause « bruit » dans le cahier des charges avant conception ou achat machine
<b>5</b>	Suivre l'évolution des techniques	S'informer de la technique des nouveaux outils
<b>6</b>	Substituer le danger par ce qui l'est moins	Traiter acoustiquement les locaux
<b>7</b>	Planifier la prévention	Isoler acoustiquement ou physiquement le travailleur des zones bruyantes
<b>8</b>	Prévention collective - prévention individuelle	Porter des protections auditives
<b>9</b>	Donner des instructions appropriées	Informer et former les travailleurs

## Les mesures d'hygiène individuelle

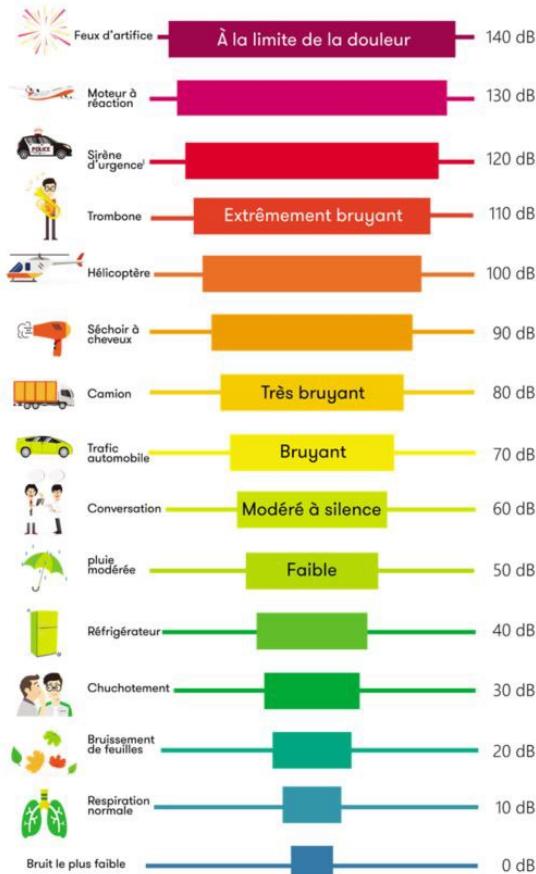


- ✓ Ne pas employer de coton-tige ;
- ✓ utilisez un linge humidifié placé sur le bout d'un doigt pour nettoyer doucement l'orifice et le pavillon de l'oreille,
- ✓ Une fois tous les 8 à 10 jours

## Le bruit c'est quoi ?



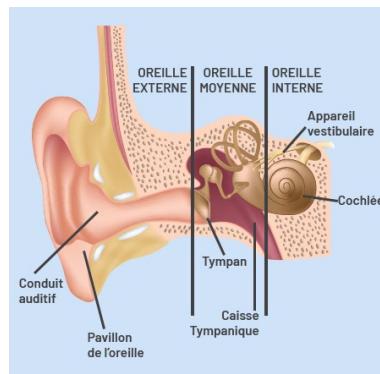
### Échelle des décibels (dB)



### Effets sur la santé

- ✓ Surdité
- ✓ Fatigue auditive
- ✓ Risque d'accident de travail
- ✓ Troubles cardiovasculaires
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Stress
- ✓ Baisse des performances cognitives (surtout mémoire à court terme).

### L'Oreille

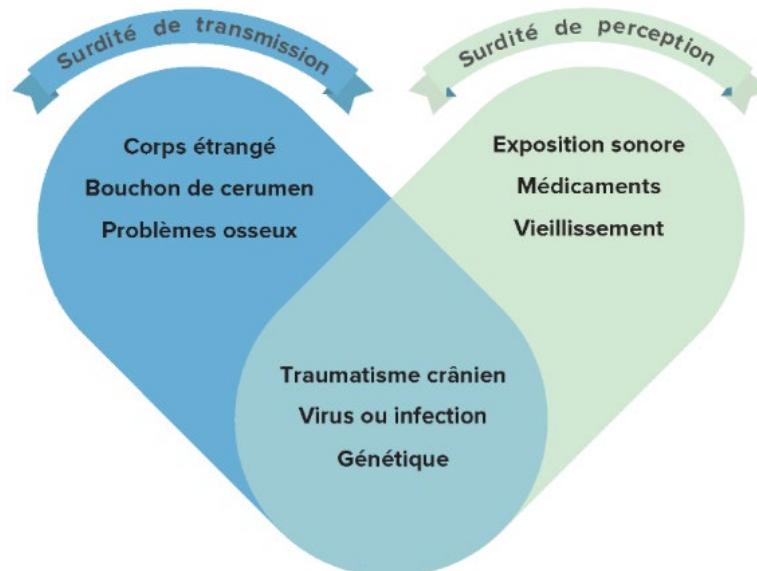


## Les différents types de surdité

Les principaux types de perte auditive se distinguent selon la partie de l'oreille qui est endommagée :

- **La surdité de perception** est une perte d'audition causée par des lésions de l'oreille interne et du nerf auditif. Cela empêche la zone endommagée de transmettre correctement les sons au cerveau.
- **La surdité de transmission** est provoquée par des dommages dans l'oreille externe et/ou moyenne et dans la plupart des cas, elle peut faire l'objet d'un traitement médical.
- **La perte auditive mixte** : les caractéristiques de la perte auditive de perception et de transmission sont présentes en même temps.

## Les causes de perte auditive



## Les 6 signes avant-coureurs d'une perte auditive

Les signes d'une perte auditive peuvent se développer lentement et être difficiles à dépister. Connaitre ces signes vous permet de prendre les devants et d'agir pour améliorer votre audition.



### 1. Difficulté à suivre les conversations

Vous avez du mal à suivre les conversations à plusieurs (ou avec un bruit de fond)



### 2. Appels peu clairs

Vous avez du mal à discuter au téléphone dans les endroits calmes ou bruyants



### 3. Impression que les gens marmonnent

Vous faites souvent répéter les personnes ou vous avez l'impression qu'elles marmonnent



### 4. Difficulté à localiser les sons

Vous avez du mal à savoir d'où viennent les sons



### 5. Signes d'acouphènes

Vous avez l'impression d'avoir des sifflements ou des bourdonnements dans les oreilles (appelés acouphènes)



### 6. Écouter la télévision à un volume trop élevé

Vos proches disent que vous mettez le volume de la télévision trop fort

# AUDITION ET BRUIT : PROTEGEONS NOS OREILLES





Si le médecin ORL a mis en évidence une perte auditive, il peut prescrire des appareils auditifs.

Seule une ordonnance donne accès à un essai gratuit d'un mois dans un centre auditif et au remboursement d'une aide auditive.

Bon savoir : en dehors de toute prescription médicale, seul l'assistant d'écoute est en vente libre.

### Essayer un appareil auditif

Une fois votre **bilan ORL** effectué et votre ordonnance en poche, vous pouvez aller chez n'importe quel audioprothésiste pour trouver la solution auditive qui vous correspond.

Chaque enseigne est tenue de vous proposer un essai gratuit d'un mois de l'appareil auditif de votre choix, sans engagement, et de vous dire clairement le montant de votre remboursement.

Vous pourrez alors choisir entre un appareil auditif de Classe 1 ou de Classe 2 en fonction de vos besoins et de votre budget.

Avec la loi 100 % Santé, vous pouvez bénéficier d'un appareil auditif de base entièrement remboursé Reste à charge 0 euros.

## TOUT SAVOIR SUR L'AUDIOGRAMME



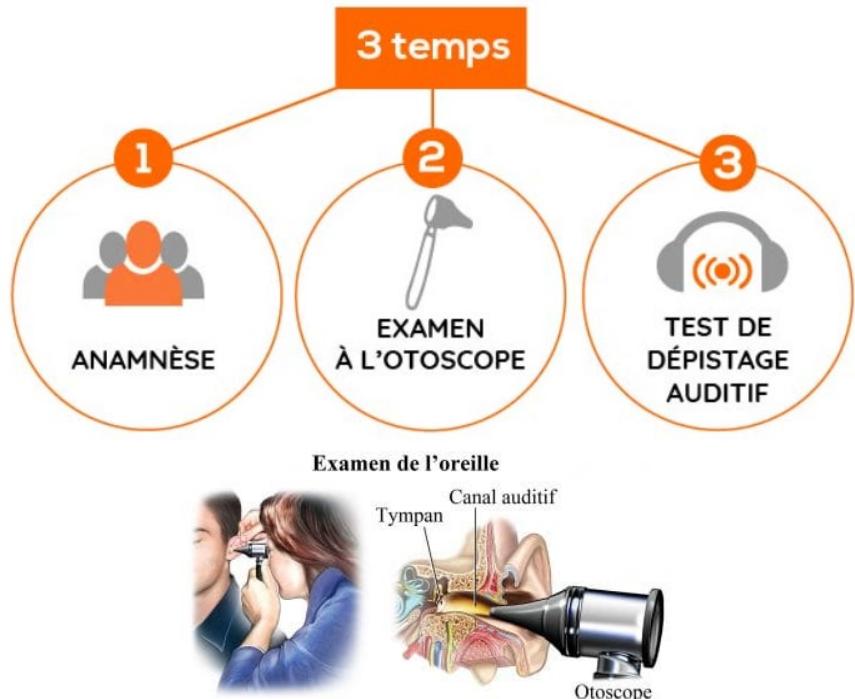
## Le bilan ORL c'est quoi ?

Une suspicion de baisse d'audition ? Une gêne momentanée ? Un accident ayant provoqué une surdité brusque? **Le bilan auditif ORL** est recommandé si vous avez besoin de faire le point sur votre audition et de poser un diagnostic notamment sur le niveau de votre santé auditive.

Un bilan audiомétrique ORL est réalisé chez un médecin Oto Rhino Laryngologiste ORL .

La consultation ORL pour l'audition se compose de :

- Une discussion avec le médecin ORL
- Une exploration de l'oreille externe et interne
- Un audiogramme réalisé à partir de test de la capacité auditive



## Qu'est ce qu'un audiogramme ?

L'audiogramme est un outil technologique qui permet d'évaluer la capacité auditive.

Le test audiogramme émet des sons de fréquence et d'intensité variable.

Ce test est effectué pour chaque oreille et propose un tracé qui reporte le niveau perçu par l'oreille et le niveau de référence attendu pour savoir si oui ou non l'audition est endommagée.

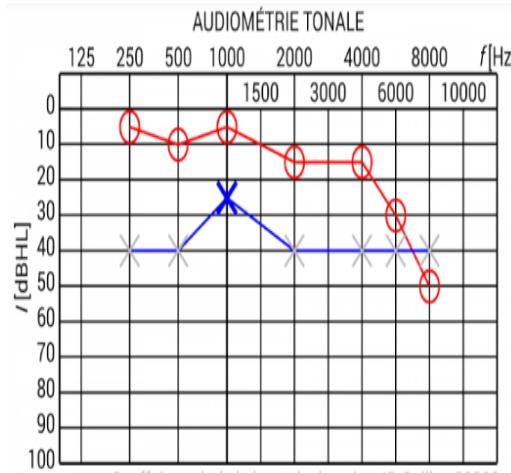
L'audiogramme est une représentation graphique de l'acuité auditive qui a pour unité de mesure les Hertz.

Ces fréquences qui servent de mesure à l'audiogramme sont en fait des vitesses de vibration :

- aiguës (2000Hz à 8000Hz)
- moyennes (500 à 2000 Hz)
- graves (0 à 500 Hz)



### A quoi ça ressemble



### Sa lecture

