

Mai 2021

## Communiqué de presse

### Santé auditive

Les oreilles des Français ont besoin de souffler

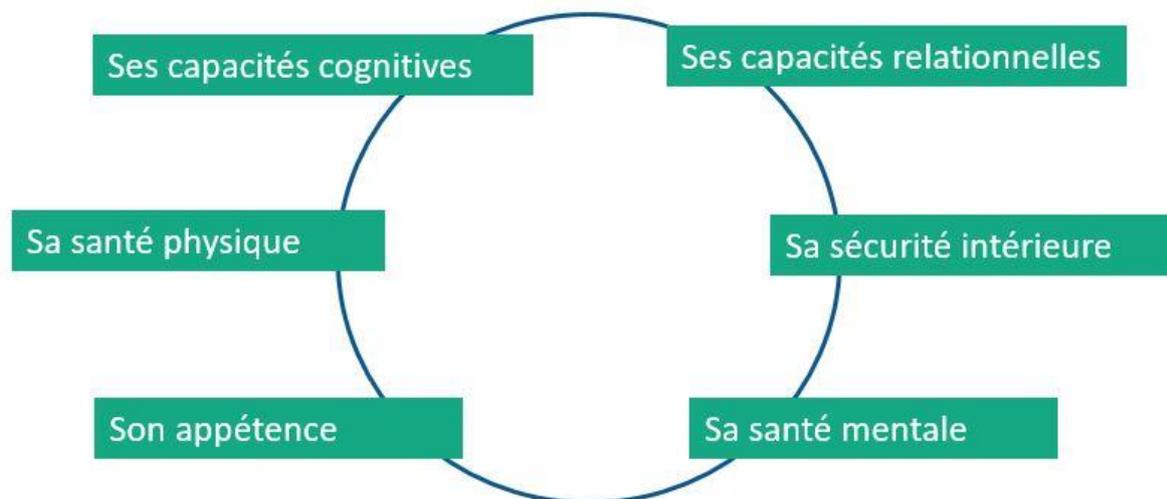


Avec la levée des restrictions sanitaires, nombre de Français vont profiter des jours de mai pour s'aérer. Besoin de s'évader dans les parcs des villes, à la campagne ou vers d'autres horizons. Les oreilles aussi. Pendant cette période, elles ont été très sollicitées avec l'utilisation des écouteurs que ce soit pour la musique, les jeux, les vidéos ou les visioconférences. Les oreilles ont besoin de « se mettre au vert ». L'association JNA rappelle que l'utilisation intense des écouteurs est à l'origine de survenue des acouphènes et surdités au demeurant évitables mais pas que...

#### Gérer la dose de stress acoustique, une urgence pour les oreilles des Français

Les experts de l'Association JNA rappellent que le sens de l'audition repose sur des mécanismes naturels et universels qui sont perturbés par l'intensité et la durée des multiples expositions sonores. Celles-ci génèrent un stress acoustique sur les cellules sensorielles de l'oreille qui est à l'origine *a minima* de gênes momentanées de compréhension de la parole ou de survenue de symptômes plus inquiétants comme les acouphènes ou les surdités. En cette période, les écouteurs sont très utilisés que ce soit dans le cadre de l'écoute de sons de loisirs que pour suivre les réunions de travail ou les enseignements ou fuir l'anxiété ambiante. La moindre gêne auditive met en difficulté le cerveau et contribue à la fatigue et au stress. Ces modes de vie sont aujourd'hui l'une des causes de survenue des acouphènes après la presbycusie (usure naturelle des cellules sensorielles avec l'avancée en âge).

## Laisser ses oreilles souffler, pour agir sur





### Gérer la dose de stress acoustique, un nouvel adage de l'hygiène de santé

De bonnes pratiques existent pour éviter les soucis ORL. Moduler les formes d'écoute (écouteurs, enceinte de l'ordinateur, enceinte nomade) est l'une d'entre-elles. Mais la règle d'or en la matière pour être en forme et garder une rapidité de décodage des informations demeure le temps de récupération : au moins la durée du temps de sommeil et à l'idéal, quelques plages de repos auditif au cours de la journée. Au quotidien, ces règles favorisent la réduction de la fatigue de fin de journée, les performances cognitives, la réduction du stress et la disponibilité aux autres. Les bénéfices forme sont rapides. Il suffit de les tester.

**L'association JNA invite donc à profiter de ces jours du mois de mai pour redonner de l'oxygène aux oreilles. Alors dans le parc, sur la plage, dans les champs, on met les oreilles en liberté et on profite d'entendre « vrai » : le vent dans les arbres, les oiseaux, les vagues, le bois du barbecue qui crépite...Il est urgent de changer nos modes de consommation d'écouteurs car les acouphènes pourraient faire partie des autres dommages collatéraux de la crise sanitaire.**

Retrouvez toutes les enquêtes barométriques JNA sur [www.journee-audition.org/presse](http://www.journee-audition.org/presse)

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

	<b>Docteur Cédric AUBERT</b> Médecin du travail au CEA de Grenoble (38)		<b>Docteur Sandrine MARLIN</b> Coordinatrice CRMR Centre surdités génétiques à l'Hôpital Necker-Enfants Malades
	<b>Docteur Didier BOUCCARA</b> Secrétaire général adjoint de l'association JNA Médecin ORL - Praticien Hospitalier (75)		<b>Philippe METZGER</b> Secrétaire général Audioprothésiste diplômé d'Etat (75)
	<b>Docteur Shelly CHADHA</b> Responsable programme de prévention de la surdité et des risques auditif – Organisation Mondiale de la Santé		<b>Roselyne NICOLAS</b> Vice-présidence de l'association JNA Vice-Présidente de l'association France Acouphènes (75)
	<b>Jean-Charles CECCATO</b> Maître de conférence Université de Montpellier, UFR Pharmacie		<b>Rémy OUDGHIRI</b> Sociologue, Directeur Général de Sociovision (Groupe Ifop)
	<b>Professeur André CHAYS</b> Professeur ORL (CHU de Reims) – Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine		<b>Professeur Jean-Luc PUEL</b> Président de l'association JNA Directeur de Recherche Inserm - Institut des neurosciences - Montpellier (34)
	<b>Nicolas DAUMAN</b> Psychologue clinicien. Docteur en Psychologie. Maître de conférences Université de Poitiers		<b>Professeur Rémy PUJOL</b> Pr Emérite Université de Montpellier (INSERM U 583/INM) Montpellier
	<b>Professeur Françoise DENOYELLE</b> Chef de Service d'ORL pédiatrique et Chirurgie Cervico-faciale. Directrice du Département Médico-Universitaire Chirurgie Tête-Cou-Locomoteur de l'enfant Hôpital Necker-Enfants Malades		<b>Eric RAUBER</b> Audioprothésiste diplômé d'Etat
	<b>Laurent DROIN</b> Directeur CIDB – Ingénieur en acoustique (75)		<b>Professeur Hung THAI VAN</b> Vice-Président de l'association JNA Chef de service ORL - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69)
	<b>Docteur Pascal FOUILLET</b> Vice-Président de l'association JNA Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)		<b>Professeur Eric TRUY</b> ORL Professeur des Universités Hôpital Edouard Herriot
	<b>Martial FRANZONI</b> Orthophoniste - Pr - Directeur du Centre Expérimental Orthophonique et Pédagogique - Président d'ACFOS		<b>Professeur Frédéric VENAIL</b> Vice-Président de l'association JNA Service autologie et otoneurologie CHU Gui de Chauillac, Montpellier et INSERM Montpellier
	<b>Docteur Agnès JOB</b> Chercheuse, Institut de Recherches Biomédicales des Armées. (38)		<b>Docteur Paul ZYLBERBERG</b> Vice-Président de l'association JNA Médecin du travail (75) et responsable d'associations de patients malentendants
	<b>Denis LANCELIN</b> Ingénieur d'études CNRS - Laboratoire des Systèmes Perceptifs - École Normale Supérieure		