

# Quoi? Pardon? Je n'entends pas!

**L'ouïe** est le sens le plus sous-estimé chez l'être humain. Elle perçoit ce qui se passe 24 heures sur 24 et une mauvaise audition impacte énormément la vie sociale. Découvrez pourquoi ce sens est si important.

Texte: Silvia Schütz

# 1

## Comment entendons-nous?

Un son est capté par l'oreille externe visible comme par une antenne satellite. De là, il passe par le tympan pour atteindre l'oreille interne, très sensible. Celle-ci le transforme en un signal neuronal qui sera transmis au cerveau. Ce n'est qu'à partir de là que commence l'audition proprement dite, à savoir la compréhension du contenu de la langue parlée. Le cerveau associe le signal à des connaissances et expériences déjà existantes, par exemple la langue, la musique et les bruits.

# 2

## Quel est le rôle de l'audition?

L'audition relie les gens, elle a donc un impact social important. Ne pas entendre met à l'écart, isole et peut conduire à la dépression. De plus, l'oreille enregistre ce qui se passe 24 heures sur 24 et nous en avertit. Le timbre de la voix et la manière de parler contiennent de nombreuses informations. La voix trahit par exemple l'état de stress des pilotes et des policiers. Elle peut également indiquer si une personne souffre de dépression ou développe la maladie de Parkinson.

# 3

## Existe-t-il un lien entre une mauvaise audition et la démence?

Lorsque le signal ne parvient plus au cerveau, celui-ci se dégrade. Malgré tout, la perte auditive n'entraîne pas de démence, mais elle en constitue un facteur de risque. Des études portant sur différents facteurs pouvant mener à la démence – hypertension, manque d'exercice, perte des échanges sociaux – montrent que pour conserver sa vie sociale, l'un des moyens de prévention consiste à éviter ou à traiter la perte d'audition.

# 4

## D'où vient une mauvaise audition?

De l'oreille interne. Si elle est endommagée, elle ne perçoit les sons que faiblement ou de manière déformée. Le cerveau ne peut plus capter le signal. La comparaison avec les informations disponibles dans le cerveau devient plus difficile. C'est comme si vous n'aviez qu'une maîtrise médiocre d'une langue étrangère et que vous ne compreniez pas tout.



## 5 Que faire quand on entend mal?

Clarifier différents points. L'environnement acoustique est-il mal configuré?

S'agit-il du processus normal de vieillissement du cerveau? Existe-t-il des signes de début de démence? Ou le cerveau s'est-il habitué à une mauvaise audition? Le cerveau sait s'adapter et il apprend tout au long de la vie, il peut s'habituer à entendre moins.

Il est donc important de savoir si la perte auditive est due uniquement à l'oreille ou si les performances du cerveau ont également diminué.

## 6 Comment faire pour protéger l'ouïe de manière préventive?

Limiter l'exposition au bruit, car l'excès de bruit est la principale cause de problèmes d'audition. Concrètement: ne pas écouter de la musique trop fort, rouler moins à moto, éviter les loisirs trop bruyants, éviter les médicaments dits ototoxiques, comme certains antibiotiques.

Ceux-ci ont un effet néfaste sur l'oreille interne et d'autres zones essentielles à l'audition. Une alimentation équilibrée est aussi importante. Si la pression artérielle, le métabolisme et la circulation sont déséquilibrés, cela affecte également l'oreille interne. En cas de doute, il convient donc de faire tester son audition.

## 7 Pourquoi l'audition diminue-t-elle avec l'âge?

Avec l'âge, non seulement l'oreille interne change, mais le cerveau aussi. C'est le cortex auditif du cerveau qui en est responsable. Il s'amincit en vieillissant. Certaines connexions disparaissent ainsi.

Les personnes âgées disposent donc souvent de moins de ressources pour traiter les informations.

## 9 Un appareil auditif résout-il tous les problèmes?

Une étude menée par l'Université de Zurich a montré que chez les personnes âgées déficientes auditives qui venaient d'acquiescer un appareil auditif ou d'en changer, le cerveau avait besoin d'environ douze semaines d'entraînement intensif pour être capable de traiter le langage à peu près aussi bien qu'avant. Il faut donc s'armer d'un peu de patience.

### Experts

Nathalie Giroud, professeure assistante en neurosciences du langage et de l'audition à l'Université de Zurich

Stefan Launer est professeur invité aux Universités du Queensland (Brisbane) et de Manchester et Senior vice-président principal Audiology & Health Innovation pour le fabricant d'aides auditives Sonova.

## 8 Comment remarque-t-on que l'on n'entend plus très bien?

Lorsque l'on peine à suivre les conversations avec des membres de la famille ou avec d'autres personnes, c'est le signe d'un déficit auditif. Il est alors utile de discuter avec des proches pour prévenir un repli sur soi ou de faire appel à des professionnels.

impuls

Plus sur le thème de l'audition sur [migros-impuls.ch/entendre](https://migros-impuls.ch/entendre)  
iM Puls est l'initiative santé de Migros.

