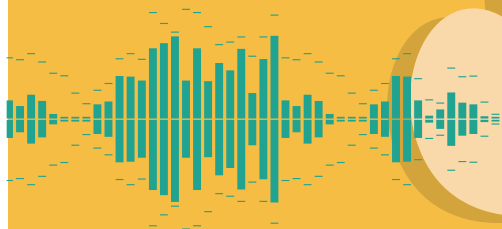


J'ENTENDS MAL !

Quelles solutions ?



LE PETIT GUIDE
DU MIEUX-ENTENDRE





Diagnostiquer



S'équiper



Accéder



Rééduquer



Prévenir



Rencontrer

Baisse d'audition avec sifflements ou bourdonnements dans les oreilles, intolérance aux bruits... Les troubles de l'audition sont multiples et affectent fortement la vie quotidienne.

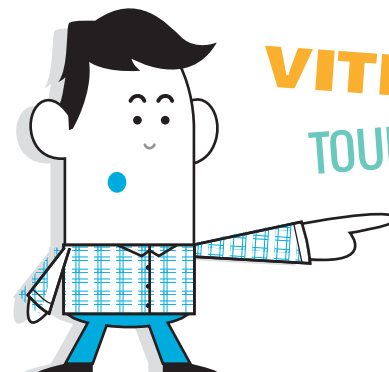
Quand on entend moins bien, cela a des conséquences directes sur la vie sociale, familiale et professionnelle. On peut alors chercher à éviter certaines situations (repas entre amis, réunions...) au risque de s'isoler. Car l'audition est essentielle à notre mode d'échange le plus spontané : la parole.

La baisse d'audition n'est pas une fatalité

Pourtant la baisse d'audition n'est pas une fatalité. Si, comme 6 millions de personnes en France, vous-même ou l'un de vos proches, êtes concerné, des solutions existent et peuvent améliorer votre qualité de vie.

La première étape : oser en parler !

Votre médecin traitant établit un premier bilan et vous propose un parcours personnalisé. Parallèlement, les associations de personnes malentendantes sont là pour vous apporter des informations pratiques, des conseils et partager leurs expériences.



VITE !

TOURNEZ LA PAGE

et faites le petit test !

Diagnostiquer



Des signes qui doivent alerter

- Je fais souvent répéter
- Je n'arrive plus à suivre les conversations, en particulier dans les environnements bruyants : restaurants, transports, centres commerciaux, repas de famille, etc.
- Je comprends difficilement ce qu'on me dit au téléphone
- On me demande de baisser le son quand je regarde la télévision
- Je perçois un sifflement ou un bourdonnement continu
- Certains bruits qui ne me gênaient pas auparavant deviennent pénibles : véhicules, vaisselle, etc.

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre de ces situations, parlez-en à votre médecin traitant qui vous orientera vers un médecin ORL.

Le médecin ORL évalue votre audition. Un traitement suffira peut-être mais s'il s'avère que vous avez besoin d'appareils auditifs, il vous orientera vers un audioprothésiste.



Les troubles de l'audition

Baisse d'audition

Exposition sonore, hérédité, affections ORL, âge, médicaments toxiques pour l'oreille... les causes d'une perte auditive sont nombreuses. À partir de 50 ans, il est courant d'observer une dégradation de la perception des sons aigus : c'est la presbyacousie.

Acouphènes

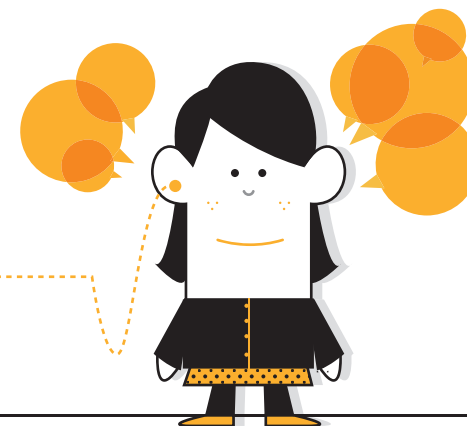
Bourdonnements, sifflements... les acouphènes sont une sensation auditive : le bruit perçu ne correspond pas à un son réel. Si vous avez du mal à les supporter, consultez votre médecin traitant. Vous en parler sur la Ligne de France Acouphènes au 0 820 222 213 (0,09 €/min).

Intolérance au bruit

Lorsque l'on entend moins bien, il arrive aussi que l'on supporte moins bien le bruit. Ce phénomène est courant. Si le bruit vous est devenu insupportable, il peut s'agir d'hyperacousie (rare) : il faut consulter.

« Hein ? »

Testez votre audition en quelques minutes par téléphone grâce au test « Hein ? », au **0 892 790 791** (0,34 € la minute).



S'équiper



Quel que soit votre niveau de perte auditive, des solutions existent. Il faut consulter sans tarder car plus on attend pour s'appareiller, plus l'adaptation risque d'être difficile.

Les appareils auditifs

Les appareils auditifs captent l'environnement sonore, l'amplifient et le traitent pour une meilleure compréhension de la voix. L'audio-prothésiste vous propose différents types d'appareils et les règle en fonction de votre baisse d'audition. Votre médecin traitant pourra aussi vous orienter vers un orthophoniste pour une rééducation auditive.

Les appareils auditifs peuvent améliorer significativement la vie quotidienne, mais ils ne restituent pas l'audition telle qu'elle était auparavant, particulièrement dans les environnements bruyants. Une période d'adaptation est nécessaire.

« Depuis que je suis équipée d'un réveil qui vibre et émet de la lumière, je n'ai plus peur de ne pas me réveiller le matin. C'est un stress en moins ! »

Léa, 32 ans

Des aides techniques

Des équipements complémentaires permettent de téléphoner, écouter de la musique ou la télévision plus facilement ou encore d'être alerté par des flashes lumineux quand on n'entend pas les sonneries (réveil, alarme, sonnette ou téléphone).



Financement : à qui s'adresser ?

Le remboursement de la Sécurité Sociale¹ peut être complété par celui d'une mutuelle. En fonction de votre situation, d'autres aides existent :

- Jusqu'à vos 60 ans, la MDPH² peut participer à la prise en charge de vos équipements.
- Si vous êtes salarié, votre employeur ou des fonds spécialisés³ peuvent aussi intervenir.
- Les personnes éligibles à la Couverture Maladie Universelle⁴ (CMU) bénéficient de conditions de financement plus favorables.

¹ Plus d'informations sur www.ameli.fr

² Maison Départementale des Personnes Handicapées : www.mdph.fr

³ Pour le secteur privé, l'AGEFIPH, Association de gestion du fonds pour l'insertion des personnes handicapées (www.agefiph.fr) et pour la fonction publique, le FIPHP, Fonds pour l'insertion des Personnes Handicapées dans la Fonction Publique (www.fiphfp.fr)

⁴ Plus d'informations sur www.cmu.fr



De plus en plus de lieux sont accessibles aux personnes malentendantes ! L'accessibilité des espaces publics - hôpitaux, mairies, gares, équipements culturels, etc. - est obligatoire et se développe progressivement.

Ce symbole permet de repérer les lieux accessibles aux personnes malentendantes grâce à une boucle magnétique.

Comment ça marche ?

La boucle magnétique

La boucle magnétique améliore la qualité d'écoute en atténuant le bruit ambiant et en permettant d'entendre directement la source sonore : télévision, téléphone, baladeurs mp3, au cinéma, en réunion, aux guichets etc. Elle transmet le son sans fil aux appareils auditifs compatibles sur lesquels votre audioprothésiste aura activé un dispositif (gratuit) appelé « position T ».



La transcription simultanée

La transcription simultanée consiste à diffuser sur écran les paroles prononcées lors de conférences, réunions, formations ou débats. Ce système permet à tous de suivre en direct l'ensemble des échanges et d'y participer.

Le sous-titrage

Les sous-titres sont maintenant disponibles sur les programmes des principales chaînes de télévision⁵.

« Au guichet de la Poste, je faisais souvent semblant d'avoir entendu. Grâce à la boucle magnétique, je comprends mieux et suis plus sûre de moi »

Jocelyne, 67 ans

Pour contacter les urgences : le 114



Pour contacter le SAMU, la Police ou les Pompiers, les personnes malentendantes peuvent composer par SMS ou par fax, 24h/24h et 7j/7, un numéro unique et gratuit : le 114⁶.

⁵ France2, France 3, France 4, France 5, France Ô, TF1, M6, TMC et W9. En cas de problème, renseignez-vous auprès de votre fournisseur de téléviseur ou de votre opérateur

⁶ Renseignements auprès de votre association locale ou sur le site du 114 : www.urgence114.fr

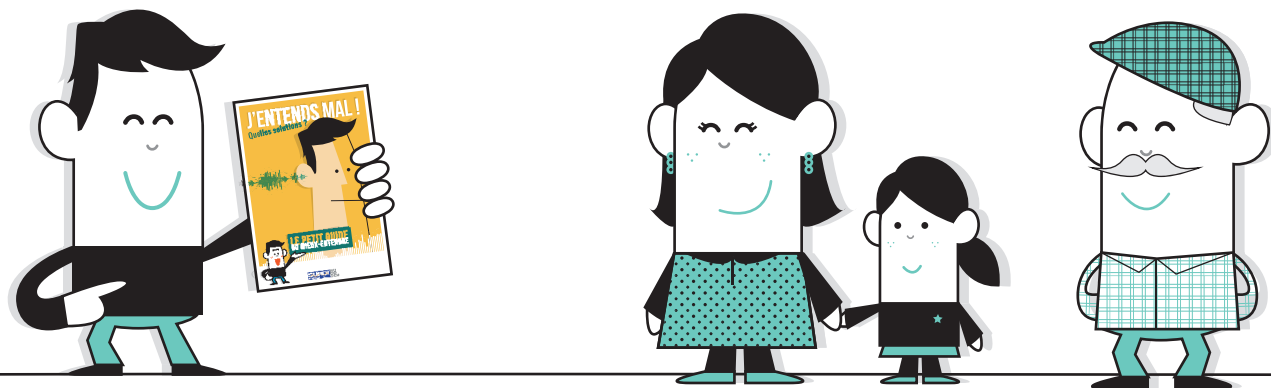


Rééducation auditive par l'orthophoniste

L'orthophoniste joue un rôle essentiel dans l'adaptation au port d'appareils auditifs. Il vous apprend à mieux comprendre vos interlocuteurs dans toutes les situations de la vie quotidienne par différentes techniques, notamment en vous exerçant à lire sur les lèvres (lecture labiale). La rééducation auditive s'effectue d'autant mieux lorsque l'orthophoniste implique vos proches dans la démarche.

Et l'entourage ?

Les difficultés auditives sont invisibles et les interlocuteurs ne sont pas toujours conscients que certaines attitudes nuisent à la compréhension. Pourtant, il n'y a souvent qu'un petit effort à fournir pour faciliter les échanges.



Parler à une personne malentendante : mode d'emploi

Pour expliquer à votre entourage comment améliorer la communication, voici 3 conseils essentiels à leur donner :

1 Placez-vous face à moi de sorte que je puisse bien voir vos lèvres quand vous parlez

2 Exprimez-vous posément en marquant des temps d'arrêt, et articulez

Il est inutile de crier **3**

Les conversations demandent d'importants efforts de concentration et peuvent provoquer beaucoup de fatigue chez les personnes qui entendent mal, en particulier lors de réunions ou de repas. Les personnes touchées par des troubles de l'audition compensent, consciemment ou non, leurs difficultés par l'observation et la lecture sur les lèvres. L'attitude de leur entourage est alors déterminante pour la qualité et la fluidité des échanges.

Retrouvez la brochure « Parler à une personne malentendante, mode d'emploi » sur www.surdifrance.org



Protéger ses oreilles du bruit

Si vous avez déjà une perte auditive, il faut plus que jamais protéger vos oreilles. Le risque provient d'une exposition trop importante ou trop longue aux bruits forts : travail en milieu bruyant, loisirs bruyants... Lors de toute exposition importante au bruit, il faut se protéger : porter un casque anti-bruit, des bouchons sur mesure réalisés par un audioprothésiste ou au minimum des bouchons en mousse.

Santé de l'oreille

Les affections ORL telles que les otites doivent être prises au sérieux et bien soignées.



Certains médicaments sont potentiellement toxiques pour l'oreille. Signalez à votre médecin vos problèmes auditifs avant toute prescription de médicaments.

Pensez à faire contrôler votre audition régulièrement par votre ORL.

Surdité brusque



En cas de baisse soudaine et importante de l'audition, il faut se rendre aux urgences dans les plus brefs délais. Un traitement approprié peut permettre de restituer tout ou partie de l'audition perdue. Plus la prise en charge se fait rapidement, plus le traitement a de chances d'être efficace. Après 48h, la perte d'audition est très généralement irréversible.

Une seule exposition sonore peut suffire à causer des dommages irréversibles sur l'audition.   tout âge, il est nécessaire de protéger ses oreilles du bruit.





« Depuis que je fais partie d'une association, ma baisse d'audition me semble beaucoup plus facile à vivre et à accepter »

Céline, 44 ans

Les associations pour s'informer & découvrir

Les associations de personnes malentendantes jouent un rôle essentiel dans l'aide et la défense des personnes atteintes de troubles auditifs. Elles sont là pour vous accueillir et vous informer sur les troubles de l'audition : les solutions, vos droits, les démarches à effectuer et les lieux et événements accessibles.

Les associations pour rencontrer & partager

Activités, conférences, débats, groupes de parole ou ateliers de lecture labiale, tests d'aides techniques etc. - tous accessibles - sont autant de moments privilégiés pour rencontrer des personnes qui font face aux mêmes difficultés quotidiennes.

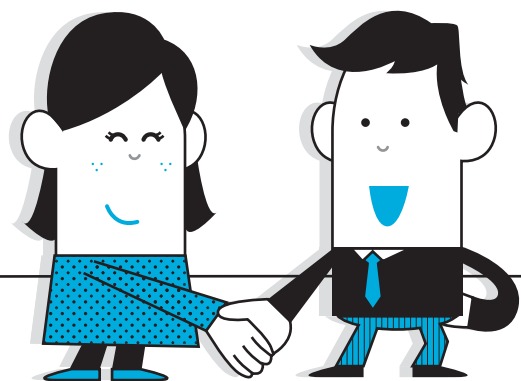
Pour trouver l'association la plus proche de chez vous, rendez-vous sur le site du Bucodes SurdiFrance : www.surdifrance.org

Pour plus d'informations :

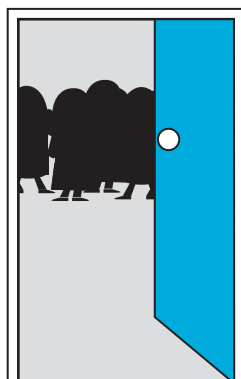
« 6 Millions de Malentendants », un magazine d'actualités et d'information entièrement dédié aux personnes malentendantes, disponible sur abonnement auprès de votre association.

Le site internet de l'Association Bucodes SurdiFrance : www.surdifrance.org

Le site internet du Centre National d'Information sur la Surdité : www.surdi.info



ASSOCIATION



Reconnu d'utilité publique, le Bucodes SurdiFrance
fédère des associations de personnes malentendantes
et devenues sourdes dans toute la France.



Bucodes SurdiFrance
Tél : 09 72 45 69 85
E-mail : contact@surdifrance.org
www.surdifrance.org

Brochure réalisée grâce aux soutiens de :

