

# Votre ouïe, votre indice d'audition

L'ouïe est un élément fondamental de votre santé. Et pourtant, il se peut que vous ne la compreniez pas dans la même mesure que votre vision, votre tension artérielle ou d'autres mesures de la santé et du bien-être.

## APPRENEZ À CONNAÎTRE VOS INDICES D'AUDITION

Vos indices d'audition (ou seuils auditifs) vous indiquent, en décibels (dB), l'intensité minimale que chaque oreille peut entendre des sons articulés (c'est-à-dire le son le plus faible). Plus vos indices sont élevés, plus il vous est difficile d'entendre et de communiquer en milieu bruyant. L'école de santé publique Johns Hopkins Bloomberg a mis à disposition une application qui vous permettra de déterminer vos indices d'audition. En cinq minutes environ, et disposant d'un téléphone intelligent ou d'une tablette, avec une paire d'oreillettes ou d'écouteurs, vous y arriverez!

### TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION



Apple App Store



Google Play



## VOS SEUILS AUDITIFS CHANGERONT AU FIL DU TEMPS

Il n'y a pas que vous : l'ouïe chez tout le monde change au fil du temps du fait que les organes de l'oreille interne, qui détectent les sons, s'usent au cours de notre vie. Les enfants et les jeunes adultes, comme ils peuvent entendre des sons très faibles, affichent parfois des seuils auditifs aussi bas que -10 dB. Mais, plus on vieillit, plus les indices d'audition s'élèvent.



## VOS INDICES D'AUDITION, UNE MEILLEURE QUALITÉ D'ÉCOUTE

### INDICES D'AUDITION, SANS DISTINCTION



Rapprochez-vous de la personne qui vous parle et mettez-vous en face d'elle.



Réduisez le bruit de fond, ou les sons parasites, comme la musique ou la télévision

### INDICES D'AUDITION DE 10 À 60 dB ENVIRO



Aides auditives sur ordonnance

### INDICES D'AUDITION DE 20 À 90 dB ENVIRON



Aides auditives sur ordonnance

### INDICES D'AUDITION DE 60 dB ET AU-DELÀ



Implants cochléaires



## PROTÉGEZ VOTRE OUÏE

Pour protéger votre audition, rien ne vaut le fait d'éviter les sons à forte intensité. Si vous ne pouvez pas vous en éloigner ou en réduire l'intensité, portez des protections auditives comme des bouchons d'oreille ou des protège-oreilles.