

La prévention des problèmes auditifs chez les retraités : signes et solutions

Pourquoi s'en préoccuper ?

L'audition évolue dans le temps. Plusieurs solutions peuvent vous permettre de continuer d'être à l'aise dans les échanges. Il est important de préserver la vitalité sociale et l'audition en fait partie. En effet, avec une bonne audition, vous pouvez profiter pleinement des conversations du quotidien. Nous vous conseillons de réaliser des bilans réguliers et les exercices que nous évoquons plus tard, au sein de la fiche de prévention (se concentrer sur les bruits qui vous entourent et écouter une piste de sons différents) pour stimuler votre audition. Vous pouvez aussi avoir accès à des aides auditives qui soutiennent l'autonomie et favorisent le bien-être en général. Pour en savoir plus sur l'autonomie, découvrez notre [fiche de prévention sur les signes de la perte d'autonomie](#). L'audition est le pilier central d'une bonne qualité de vie et d'une bonne santé. En effet, l'audition permet de préserver la qualité des relations sociales, de l'attention, de la concentration et de la mémoire à long terme. Prendre soin de son audition permet aussi de préserver ses réflexes et son équilibre et donc de prévenir les possibles chutes qui peuvent arriver dans votre quotidien.

Conseils préventions pour préserver votre audition au quotidien

Pour entretenir votre audition, quelques réflexes peuvent faire toute la différence.

- **Protégez vos oreilles dans les environnements bruyants :** Limitez l'exposition aux sons trop forts (concerts, rassemblements, trafic), et pensez à utiliser des **protections auditives** lorsque c'est nécessaire.
- **Restez actif et engagé :** Participer à des échanges, des ateliers ou des sorties stimulent l'**écoute active** et entretiennent vos capacités auditives tout en renforçant le lien social.
- **Soignez votre alimentation :** Une alimentation riche en antioxydants (vitamines A, C, E) aide à **protéger les cellules auditives**. Envie d'idées ? Découvrez notre [fiche dédiée à l'alimentation de saison](#).
- **Faites contrôler votre audition régulièrement :** **Un bilan chez un audioprothésiste permet de repérer les évolutions précoces et d'agir rapidement si besoin. Nous vous conseillons de faire un contrôle tous les 3 ans ou de façon plus rapprochés si une baisse vous a déjà été signalisé. Ayez bien en tête qu'il est importante ne pas laisser passer le seuil où il est préférable de s'appareiller.**

Les premiers signes à repérer pour préserver son audition

Être à l'écoute de son **audition** permet d'agir tôt et de rester pleinement connecté à son environnement. Voici quelques signes à surveiller pour préserver son confort auditif.

Sifflements et gêne face au bruit

Des **acouphènes** (bourdonnements, sifflements) ou une **hypersensibilité aux sons** peuvent indiquer un changement auditif. Ces signaux méritent une attention particulière.

Difficulté à suivre les échanges

Si suivre une conversation devient difficile, notamment en milieu bruyant, ou si vous augmentez fréquemment le volume de la télé, cela peut être le moment de consulter.

Moins d'envie de participer

Lorsque l'écoute devient moins fluide, on peut avoir tendance à se mettre en retrait. Un suivi adapté permet de **rester actif, autonome et pleinement engagé** dans sa vie sociale.

Comprendre les facteurs de risque liés à l'audition

Plusieurs éléments peuvent influencer l'évolution de l'**audition avec le temps**. Mieux les connaître permet d'agir tôt et de préserver son confort auditif.

Bruit et exposition sonore

Une exposition régulière à des bruits forts, dans le cadre professionnel ou à proximité de zones bruyantes, peut endommager durablement les cellules de l'oreille interne. Limiter ces expositions ou utiliser des **protections auditives** reste essentiel.

Maladies chroniques

Des pathologies comme le **diabète** ou l'**hypertension** peuvent altérer la circulation sanguine dans l'oreille interne, affectant peu à peu l'audition.

Tabac et prédisposition génétique

Le tabagisme réduit l'irrigation de l'oreille, augmentant le risque de troubles auditifs. De plus, certaines personnes peuvent être génétiquement plus sensibles. D'où l'importance d'un dépistage précoce, surtout en cas d'antécédents familiaux.

Adopter une **hygiène de vie adaptée**, rester à l'écoute de son corps et effectuer des bilans réguliers permet de **préserver une bonne audition durablement**.

Quand et pourquoi consulter un spécialiste de l'audition ?

Des signes comme une **difficulté à suivre les conversations**, l'envie de **monter le son** ou un **repli dans les échanges** peuvent indiquer un changement auditif.

Consulter un **ORL ou un audioprothésiste** dès les premiers doutes permet d'**agir tôt**, d'adapter une solution si besoin, et de **préserver son confort d'écoute** au quotidien.

Un **bilan auditif régulier** aide à suivre l'évolution de l'audition, à rester autonome et à continuer de profiter pleinement de sa vie sociale.

Bon à savoir : les bons réflexes pour prendre soin de son audition

- **Privilégiez les moments de silence** : Offrez régulièrement à vos oreilles un temps de repos en vous plaçant dans un environnement calme. Comme le corps, l'ouïe a besoin de pauses pour se régénérer.
- **Évitez l'usage prolongé d'écouteurs** : Limitez l'écoute au casque ou aux écouteurs, surtout à volume élevé. Si vous les utilisez, optez pour des modèles à réduction de bruit qui permettent une écoute à faible volume.
- **Soyez attentif à la qualité de votre sommeil** : Le manque de sommeil peut aggraver les troubles auditifs, notamment les acouphènes. Un bon repos favorise également une meilleure perception et compréhension des sons.
- **Évitez l'auto-nettoyage excessif** : L'usage de cotons-tiges peut pousser le cérumen plus loin dans le conduit auditif. Privilégiez un nettoyage doux à l'entrée de l'oreille et consultez un professionnel en cas de gêne.

Quelques exemples d'exercices illustrant les recommandations

Maintenir sa santé auditive avec plusieurs exercices



Préserver une bonne audition ne passe pas uniquement par la protection contre les bruits forts, mais aussi par quelques exercices simples à intégrer à votre quotidien.

Exercice 1 : installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et concentrez-vous sur les sons qui vous entourent : le chant des oiseaux, le souffle du vent, un bruit lointain... Cet exercice aide à affiner votre perception auditive et à mieux différencier les sons, même dans un environnement bruyant.

Exercice 2 : munissez-vous d'un casque audio et écoutez une piste riche en sons variés (pluie, conversations, circulation, etc.). Essayez de distinguer et de nommer chaque son que vous percevez. Cela stimule votre concentration auditive et renforce votre capacité à analyser un paysage sonore complexe.