

Traiter précocement la surdité, c'est éviter des troubles cognitifs pouvant conduire à la démence

Prof. Albert Mudry, Clinique de Montchoisi, Lausanne

Depuis une vingtaine d'années, il est démontré que la surdité peut engendrer des problèmes non seulement physiques, mais aussi sociaux et cognitifs. Pour éviter cette évolution, il faut prendre soin de ses oreilles par une hygiène correcte, une protection correcte contre le bruit et un dépistage précoce en cas de problèmes. Le port d'aides auditives va ralentir cette évolution.

Dans un article publié en 2019 dans une revue médicale prestigieuse, on peut lire: «la perte d'audition est positivement associée à un risque de démence, en particulier chez les patients âgés de 45 à 64 ans. Protection auditive, dépistage et traitement peuvent être utilisés comme stratégies pour atténuer ce facteur de risque potentiel.» Affirmation sûrement choquante et effrayante, mais oh combien réaliste! Le développement des neurosciences ces 20 dernières années a montré qu'une surdité engendrait effective-

Le développement des neurosciences ces 20 dernières années a montré qu'une surdité engendrait effectivement des modifications très importantes et délétères au niveau du fonctionnement du cerveau et de la santé du patient, non seulement physiques, mais aussi sociales et cognitives.

ment des modifications très importantes et délétères au niveau du fonctionnement du cerveau et de la santé du patient, non seulement physiques, mais aussi sociales et cognitives. Cette plasticité cérébrale peut se résumer en: un organe stimulé fonctionne mieux et plus longtemps qu'un organe non stimulé. De plus, plus un organe

est en manque de stimulation sensorielle, plus l'amélioration de celui-ci sera difficile et longue. La vitesse de déclin est statistiquement dépendante de la sévérité de la perte auditive, dont l'étiologie la plus fréquente est la presbycusie liée à l'âge. Due à une perte de fonction des cellules ciliées auditives, cette diminution auditive souvent insidieuse entraîne, au début, des difficultés de compréhension de la parole surtout en milieu bruyant mais aussi lorsque son locuteur parle trop doucement ou trop rapidement. C'est un processus multifactoriel qui touche plus d'un tiers des personnes en vieillissant.

Minimiser les effets de cette surdité n'est donc pas la bonne piste à suivre. Aujourd'hui, la seule mesure efficace, en cas de perte de l'audition même légère, est le port d'une aide auditive. Plus celui-ci est précoce, plus les chances de minimiser les effets de ce manque de stimulation auditive sont grandes. Trois principes fondamentaux conduisent à ne pas minimiser cette diminution de l'audition, principes déjà mentionnés dans un texte de 1839: «L'ouïe ne peut être bonne et aiguë, que lorsque, d'une part, les organes [de l'au-

Signia Styletto,
le compagnon
auditif intelligent.



«Je dois ma
forme mentale
à ma bonne audition.»

Une bonne audition est un entraînement pour le cerveau. Des études scientifiques le prouvent: porter un appareil auditif vous permet d'améliorer votre capacité auditive, votre forme mentale et donc votre qualité de vie.

Amplifon, le numéro 1 dans le domaine de l'acoustique auditive, vous aide:

1. Prendre rendez-vous pour un test auditif gratuit
2. Tester sans engagement des appareils auditifs
3. Profiter d'une nouvelle joie de vivre

PLUS D'INFORMATIONS SUR

amplifon.ch

NUMÉRO GRATUIT

0800 800 881

amplifon



dition] sont bien conformés, et qu'ils se trouvent tous en bonne santé, et lorsque, d'autre part, la propagation des impressions reçues s'opère comme il faut par les nerfs de l'ouïe, et que le cerveau est sain. Une seule de ces conditions manque-t-elle, l'ouïe devient plus ou moins imparfaite [...] Le premier symptôme, par lequel s'annonce l'affaiblissement du sens de l'ouïe, est la difficulté qu'éprouve le malade de suivre une conversation générale et animée, ou d'entendre, avec la même netteté, le chant et l'accompagnement d'un morceau de musique.» Ces principes, qui permettent d'essayer de conserver une bonne audition le plus longtemps possible, peuvent être simplifiés en : prendre soin de ses oreilles – prévenir une baisse de l'audition – et savoir remarquer les premiers signes. Même si l'homme ne peut pas lutter contre le vieillissement de l'oreille, ou contre sa génétique, il peut appliquer ces principes.

Prendre soin de ses oreilles veut dire tout d'abord en avoir une hygiène correcte, notamment en évitant toute manipulation inutile pour garder des conduits auditifs externes propres. En fait, les oreilles se nettoient toutes seules, la cire étant la voirie naturelle de celles-ci. Essayer de l'enlever avec des douches, des cotons-tiges ou autres instruments entraîne le risque de repousser la cire plus en profondeur et de créer des bouchons que l'oreille ne sera plus capable d'éliminer spontanément. C'est la première cause de surdité à exclure.

Prévenir, autant que cela soit possible, une baisse de l'audition consiste essentiellement à se protéger contre les bruits intempestifs. Le bruit fait partie de notre environnement quotidien, qu'il soit considéré comme un plaisir ou un désagrément. Il peut devenir une véritable nuisance et polluer la vie de certaines personnes. Plus l'oreille est « âgée », plus elle est sensible aux bruits. Se protéger contre les traumatismes acoustiques répétés est à la portée de tout un chacun. Deux niveaux de prévention existent : le premier consiste à éviter les endroits bruyants et le second à se protéger individuellement pour diminuer l'intensité du son parvenant à l'oreille.

Finalement la clé c'est d'être capable de remarquer les premiers signes de diminution de l'audition. D'apparence simple et banale à première vue, ce n'est souvent pas le cas. Cela est tout d'abord lié à une attitude générale qui a tendance à minimiser, voir refuser l'apparition de ces premiers symptômes, qui interviennent le plus souvent lorsque la personne est en communauté. De plus, mal entendre est souvent perçu comme un handicap qu'il faut cacher pour éviter des remarques parfois considérées comme désagréables et déplaisantes. Un autre danger est le repli sur soi de la personne qui commence à avoir des difficultés de compréhension. La seule manière de connaître l'étendue de ces premiers signes est d'effectuer un bilan médical et audiométrique de l'oreille pour tout d'abord essayer de comprendre, si possible, l'origine de cette baisse de l'audition et de discuter ensuite d'éventuelles mesures envisageables pour en freiner, ou plutôt en minimiser l'évolution.

Finalement la clé c'est d'être capable de remarquer les premiers signes de diminution de l'audition. D'apparence simple et banale à première vue, ce n'est souvent pas le cas.

Comme déjà expliqué, la seule mesure efficace est le port d'aides auditives. Cela permet une réversibilité de la plasticité avec une amélioration des performances cognitives et ainsi une diminution des risques de démence.