

Sound News N°3

La Lettre d'information de la Thérapie par le Son

1- LE BILLET D'HÉLÈNE

VERS UNE SOCIÉTÉ « SOURDE »

Nous allons vers une société « sourde » : les jeunes, avec leurs MP3 vissés aux oreilles, le son au maximum pour entendre malgré le bruit de la circulation, du train ou de la moto, les concerts de hard rock ou les rave parties ont de plus en plus de problèmes d'audition. Il faut leur faire comprendre que « plus le son est fort et moins on entend ! » On commence à trouver sur le net de plus en plus de site de prévention pour les jeunes et de témoignages de jeunes dont la vie est un enfer à cause des acouphènes + perte d'audition dus à une exposition à un bruit trop fort. D'après les statistiques, 1 jeune (15-25 ans) sur 2 a une perte d'audition causée par le bruit.

Nous vivons de plus en plus vieux et dans un environnement de plus en plus bruyant. Il est normal que notre audition baisse avec l'âge, de même que notre vue. Mais ce n'est pas une fatalité. De même qu'on peut « s'entretenir » en faisant de la gym douce, en ayant une bonne hygiène de vie, de même on peut entretenir son audition en la faisant travailler avec la [Thérapie par le Son](#). (Il en est de même pour les yeux et à 60 ans je lis le dictionnaire sans lunettes, mais ce sera pour une autre fois !). N'attendez pas d'avoir 60% de perte auditive et d'envisager la prothèse pour faire quelque chose.

De même qu'on fait « vérifier » ses yeux et ses dents une fois par an, nous devrions tous faire vérifier notre audition une fois par an, les jeunes comme les moins jeunes

Voilà pourquoi je vous propose quelques petits tests qui vous permettront peut-être de réagir, ou de faire réagir votre entourage, avant qu'il ne soit trop tard

Ce test est en deux parties : un test écrit avec des questions. Je vous propose ensuite d'aller confirmer le résultat par trois tests audio en ligne. Presque tous les fabricants et vendeurs de prothèses auditives en ont sur leurs sites. J'en ai essayé beaucoup et j'ai sélectionné ceux qui me paraissent simples à utiliser et qui donnent des indications faciles à comprendre.

Ces tests ne remplacent en rien un test auditif mené par un spécialiste. Il peut simplement vous aider à prendre conscience que vous avez peut-être besoin d'aller voir un ORL et de faire vérifier votre audition.

www.therapie_par_le_son.com

www.sound-therapy-solution.com/index.fr.htm

QUESTIONNAIRE

1. Lorsque vous parlez avec une seule personne, vous arrive-t-il de la faire répéter ?
2. Lorsque vous parlez avec plusieurs personnes, avez-vous des difficultés à comprendre ?
3. Avez-vous des difficultés à comprendre quand vous ne voyez pas le visage de la personne qui parle ?
4. Avez-vous de la difficulté à suivre une conversation dans un environnement bruyant ?
5. Trouvez-vous qu'en général les gens ne parlent pas assez fort ou marmonnent d'une façon inintelligible ?
6. Trouvez-vous que souvent les gens parlent trop vite pour votre compréhension ?
7. Des proches, ou vos voisins, vous ont-ils demandé de baisser le son de la télé quand vous la regardiez ?
8. Est-ce que vous n'entendez pas la sonnerie du téléphone ou de la porte d'entrée quand vous êtes dans une autre pièce ?
9. Est-ce que vous n'entendez pas l'eau du bain couler quand vous êtes dans la pièce à côté ?
10. Avez-vous tendance à refuser de participer à des fêtes (repas au restaurant, fêtes de famille, bingo,...) parce que vous n'y êtes pas à l'aise à cause du bruit autour de vous ?
11. Avez-vous du mal à comprendre une conversation au téléphone ?
12. Avez-vous déjà été surpris(e) par une voiture que vous n'aviez pas entendue venir ?
13. Est-ce que vous n'entendez pas le tic-tac du réveil ?
14. Quand vous vous promenez, vous n'entendez pas le chant des oiseaux ou le bruit du vent dans les arbres ?
15. Trouvez-vous difficile de savoir d'où viennent les sons ?

Si vous avez répondu « oui » ne serait-ce qu'à une seule de ces questions, vous devriez faire vérifier votre audition.

TESTS AUDIO

Le test de l'université de Lyon permet de voir si vous avez l'oreille musicale ou non d'une part et comme les fréquences changent, si vous avez des gaps entre les fréquences. Il s'agit d'écouter deux petites mélodies jouées à la suite et de déterminer si ce sont les mêmes ou non.

http://olfac.univ-lyon1.fr/Test_Auditif/index.html

Un test de l'audition de la voix dans le bruit. Ce test est sur un site concernant les jeunes ayant des problèmes auditifs.

<http://french.youth.hear-it.org/page.dsp?page=5250>

Ensuite, <http://www.malentendant.com/testaudio/audio.htm> est extrêmement simple et permet de voir tout de suite à partir de quelle fréquence vous avez des problèmes.

Et faites en famille le test de la voix : chuchotez quelques mots, sans que la personne testée puisse vous voir, on doit vous entendre à 6 m; la même chose à voix haute, à 40 m.

QUIZZ

Connaissez-vous les tests Weber, de Rinne, de Boel, d'Ewing pour déterminer si votre surdité est une surdité de transmission (du son par les os) ou de perception (par l'air et les conduits auditifs) ? Réponse dans une prochaine lettre. Mais avant je vous parlerai d'un problème qui peut ruiner la vie de nos enfants : la dyslexie, comment la déceler, pourquoi des enfants sont dyslexiques, comment les aider.

Bon test
Hélène Delafaurie

N'hésitez pas à communiquer cette lettre à vos amis. Vous leur permettrez peut-être d'éviter bien des désagréments, à eux, à leurs parents, à leurs enfants.

www.therapie_par_le_son.com

www.sound-therapy-solution.com/index.fr.htm

2- ARTICLES GLANÉS POUR VOUS

En plus de prendre la bonne décision de faire vérifier votre audition, faites vérifier vos yeux. Des camions de l'Association contre la Dégénérescence Maculaire vont se promener dans toute la France à partir du 11 mai et pendant le mois de juin. Profitez-en !

<http://fr.news.yahoo.com/10052007/202/depister-la-dmla-premiere-cause-de-malvoyance-des-plus-de.html>

Antidépresseurs chez les jeunes : le rapport bénéfice/risque fait toujours débat

Par Destination Santé

Au terme d'une méta-analyse de 27 travaux différents, une équipe américaine confirme que « *les bénéfices des traitements antidépresseurs chez les jeunes sont supérieurs aux risques* ». Au risque de suicide, notamment. Celui-ci ne serait en effet pas « *statistiquement significatif* ».

Après les mises en garde des agences [européennes](#) et [françaises](#) du médicament, des médecins de l'université de Columbus aux [Etats-Unis](#), confirment qu'il existe une élévation du risque de « *suicide et de pensées suicidaires* » chez les enfants et les adolescents qui reçoivent un traitement antidépresseur. Mais celle-ci est si faible selon eux, qu'elle ne remet pas en cause le rapport bénéfice-risque de ces médicaments.

Rappelons que les recommandations de l'Agence française de sécurité sanitaires des Produits de Santé (AFSSaPS) sont [parfaitement claires](#) en la matière. Elle souligne en effet que « *le traitement de première intention de la [dépression](#) chez l'enfant et l'adolescent (repose sur) une prise en charge psychothérapeutique. La prescription d'antidépresseurs, si elle est envisagée, ne doit intervenir qu'en seconde intention, dans le cadre d'une dépression majeure [...]. En cas de prescription d'antidépresseurs, une surveillance étroite du patient doit être effectuée et s'accompagner de la recherche d'un comportement suicidaire, surtout en début de traitement* ».

Source : JAMA, 18 avril 2007, AFSSaPS

Pourquoi banaliser ces petits maux ? Parce qu'ils sont quotidiens ?

Par Destination Santé

Le Dr Olivier Coudron est médecin micronutritionniste. C'est-à-dire qu'il s'intéresse non seulement au contenu de votre assiette mais aussi à tous ces petits signes que vous avez banalisés voire négligés. Comme la fatigue qui s'installe, les troubles intestinaux, la peau sèche et même les ongles cassants.

« *C'est vrai qu'ils n'évoquent pas à proprement parler une maladie* » nous explique-t-il. « *Mais lorsqu'ils sont fréquents, nombreux et associés, ils évoquent des troubles fonctionnels qui peuvent être reliés à un déficit en certains micro-nutriments* ».

Lire la suite : <http://fr.news.yahoo.com/23042007/185/pourquoi-banaliser-ces-petits-maux-parce-qu-ils-sont-quotidiens.html>

vendredi 11 mai 2007, 12h29

Concerto pour lit majeur

TOKYO (Reuters) - Les organisateurs japonais d'un concert de [musique classique](#) qui a eu lieu récemment à Tokyo ont fourni aux spectateurs des lits, des couvertures et même des glaces au lieu des traditionnels fauteuils.

La violoniste russe Anastasia Chebotareva a joué des airs apaisants à la poignée de privilégiés qui assistaient à la représentation et plusieurs d'entre eux n'ont pas tardé à sombrer dans les bras de Morphée.

"Nous devrions nous relaxer lorsque nous écoutons de la [musique](#)", a déclaré Miyuki Echizen, qui a passé la plupart du concert à dormir.

3- TÉMOIGNAGES

Témoignage de Laurence, 34 ans Publié en octobre 2004

Je m'appelle Laurence et j'ai 34 ans. Il y a un an et demi je me suis portée volontaire pour accompagner la classe de ma fille (moyenne section de maternelle) à un spectacle musicale au théâtre de Vénissieux. A un moment, il y a eu un violent coup de cymbale réalisé par une bruiteuse, et là j'ai eu mal aux oreilles. N'étant pas informée sur les méfaits du bruit, je suis restée dans la salle et j'ai eu du mal à supporter le duo de guitares électriques qui a suivi. Les enfants qui m'entouraient, ainsi que les artistes sur scène, se sont bouché les oreilles à plusieurs reprises.

En sortant, je souffrais de maux de tête et j'avais un sifflement dans les oreilles. J'ai cru que cela passerait, mais au bout de 5 jours, je ne supportais plus ce parasite sonore. De plus, il me semblait que j'entendais mal. J'ai donc consulté mon médecin qui m'a orientée vers un O.R.L.. Il constata une perte d'audition de l'oreille gauche (au niveau des 4000 hertz) et me mit immédiatement sous perfusion pendant sept jours.

Etant prothésiste dentaire, j'ai été arrêtée pendant plus d'un an. Grâce au traitement, j'ai récupéré mon audition, mais hélas, j'ai gardé les acouphènes dans chaque oreille, et de plus j'ai une hyperacousie qui me pourrit la vie. J'ai perdu mon travail.

D'autres témoignages sur <http://audition-prevention.org>