

Ralentir la progression de la presbyacousie - Fiche conseil

La presbyacousie est une diminution de l'audition liée à l'âge.

Cette situation est **irréversible**, mais il est possible de **ralentir** sa progression.

Préserver vos oreilles et ralentir la progression de la presbyacousie

- **Évitez d'utiliser des cotons-tiges.**
- N'exposez pas vos oreilles à des bruits ou des sons forts.
- Évitez de mettre la tête sous l'eau trop longtemps et séchez bien vos oreilles.
- En cas d'utilisation d'écouteurs (musique, téléphone portable, etc.) :
 - réglez le volume à la moitié du volume maximum possible,
 - n'essayez pas de couvrir les bruits extérieurs avec de la musique,
 - utilisez un casque homologué ou les écouteurs fournis avec le baladeur/l'appareil électronique utilisé (ils ne dépassent pas les 100 décibels),
 - limitez la durée d'écoute.
- Dans un contexte professionnel bruyant, portez des protections adaptées (bouchons d'oreilles, casque réducteur de bruit, etc.).

Faciliter votre quotidien

- Privilégiez les moyens de communication écrits (e-mails, SMS...).
- Activez les sous-titres lors du visionnage de contenu audiovisuel.
- En fonction de l'évolution de votre audition, un appareillage pourra vous être proposé.
- Ne manquez pas les rendez-vous de suivi de votre audition.

Pour en savoir plus sur la presbyacousie, **scannez le QR code**.



Surdité liée    l'âge : la presbyacousie

ORL Information

Vidéo



Aides auditives : le remboursement

Assurance Maladie

Site internet



Le financement des aides auditives

Assurance Maladie

Site internet