

# Une mauvaise audition augmente le risque de démence

## 6 conseils pour une bonne audition



**Protéger l'audition en vaut toujours la peine. Notamment parce qu'une étude\* démontre qu'une bonne audition réduit le risque d'être atteint de démence. Il convient donc de suivre les conseils suivants:**

### **Éviter les appareils et machines bruyants**

Qu'il s'agisse d'une perceuse ou d'une scie: en bricolant ou en travaillant dans le jardin, des appareils bruyants sont souvent utilisés. Veillez à utiliser des appareils peu bruyants ou protégez votre ouïe avec des protections auditives.

### **Portez toujours des protections auditives en cas de bruit important**

Qu'il s'agisse d'une fête de rue ou d'un concert: la participation à des manifestations s'accompagne souvent d'un bruit important. Cela pousse rapidement vos oreilles aux limites de leurs capacités. Mise sur la sécurité: emmenez des bouchons d'oreille à de tels événements.

Les loisirs comme la moto s'accompagnent aussi de beaucoup de bruit. Pensez à protéger votre ouïe, pour ne pas souffrir d'acouphènes.

### **Gardez une distance suffisante par rapport aux grandes sources de bruit**

Qu'il s'agisse de haut-parleurs ou de feux d'artifice: parfois le bruit est tout simplement inévitable. En vous tenant à distance des sources de bruit, vous évitez de fatiguer inutilement votre ouïe. Vous profiterez ainsi sans soucis de la musique ou de fusées lumineuses aux couleurs vives.

### **Ne réglez pas le volume trop fort**

Écouter de la musique ou regarder la télévision avec des écouteurs est pratique. Réglez soigneusement le volume sonore et veillez à ne pas solliciter votre ouïe.

### **Accordez à vos oreilles des pauses régulières**

Qu'il s'agisse du bruit de la rue ou de la musique d'ambiance, les nuisances auditives s'accumulent tout au long de la journée. Accordez de temps en temps à vos oreilles un peu de calme et de repos.

### **Veillez à avoir suffisamment de vitamines**

Il est prouvé qu'un bon équilibre de vitamines et de minéraux améliore la qualité de l'ouïe. L'acide folique, la vitamine B, le magnésium et le zinc ont des propriétés qui contribuent à une meilleure audition. Les compléments alimentaires appropriés sont une option, discutez-en toutefois d'abord avec votre médecin, notamment si vous prenez d'autres médicaments.

\* Association between hearing aid use and all-cause and cause-specific dementia: an analysis of the UK Biobank cohort

