



LA SOURDE OREILLE

N° 412

Mars-Avril 2019

" Apprends à écrire tes blessures dans le sable et à graver tes joies dans la pierre "

Lao-Tseu

Sommaire : P.1-Santé : Nos oreilles : une petite merveille de la nature... P.2-Occupez-vous de votre audition P.3-Culture : Réunion du groupe Culture à l'Hôtel de Ville - Présentation de la BML
P. 4- Agenda En bref - nos prochaines réunions

SANTÉ

Nos oreilles : une petite merveille de la nature et bien plus...

Notre organe de l'audition participe bien plus que nous l'imaginons à la découverte du monde qui nous entoure. La vue, l'odorat, le toucher, le goût et l'ouïe sont les cinq sens chez l'homme. Entendre ne nous permet pas seulement de découvrir le monde autour de nous, mais constitue également la condition *sine qua non* du développement du langage et de la communication. Ainsi considère-t-on parfois que l'ouïe est le sens le plus important.

L'expérience de l'audition implique un aspect mécanique qui intervient dans l'oreille et un aspect neurologique localisé dans le cerveau. Si l'on est parfaitement capable de décrire et d'expliquer le fonctionnement mécanique, il n'en va pas de même de l'aspect neurologique. Ainsi, on ne sait pas vraiment si tout le monde interprète les sons de la même manière.

Nos oreilles ne dorment jamais. Elles comptent parmi les organes les plus actifs de notre organisme. Pendant notre sommeil, notre cerveau continue d'analyser les sons autour de nous et décide s'il est nécessaire de nous réveiller. Le lobe frontal du cerveau joue un rôle dans les fonctions de vigilance, filtre les bruits et prépare le corps à y réagir. Une mère endormie ne sera pas dérangée par les bruits de la circulation, mais sera sur pied dès que son bébé commencera à gémir. Cette écoute passive pendant le sommeil permettrait dans une certaine mesure d'améliorer nos capacités de mémorisation. Les chercheurs ont découvert que le fait d'entendre certains sons pendant un sommeil aidait les gens à se souvenir d'informations associées à ceux-ci une fois réveillés. Ils ont prouvé également que les mêmes sons entendus à l'état de veille n'avaient pas le même effet positif sur la mémoire que lorsqu'ils étaient perçus pendant le sommeil. Ces résultats confirment le fait que le cerveau continue de travailler la nuit pour consolider les acquis de la journée.

Il est faux de croire que la perte auditive est avant tout due au poids des années. Les scientifiques s'accordent pour dire que c'est l'exposition excessive au bruit qui est la première cause de surdité. En 1965, une étude a montré que les sons les plus aigus étaient non seulement responsables d'une perte auditive, mais aussi d'hypertension. L'étude a été menée au Ghana, auprès des membres de la tribu de Maaban, un endroit à l'écart de la civilisation. La tribu vit dans la tranquillité la plus totale, si bien que ses membres sont capables d'entendre un chuchotement venant de l'autre côté d'un terrain de sport. Il s'est avéré que les habitants de Maaban avaient tous une bien meilleure audition que le groupe témoin du même âge vivant dans des régions

développées. Cette étude a été l'une des premières à démontrer que la perte d'audition était directement en rapport avec le taux d'exposition à des niveaux sonores élevés, et non une conséquence du vieillissement. Pourtant nos oreilles sont pourvues d'une protection intégrée contre les bruits extrêmement forts. Mais une soudaine explosion toute proche ou une exposition continuelle à des sons intenses peuvent être à l'origine de lésions irréparables des cellules nerveuses sensorielles de l'oreille (les cellules ciliées de la cochlée). En revanche, lorsqu'un son s'intensifie progressivement, le muscle stapédien de l'étrier et le muscle du marteau se contractent pour « baisser le volume ». Ces muscles associés à ces deux osselets de l'oreille moyenne amortissent ou s'opposent aux mouvements de la chaîne ossiculaire en un « réflexe stapédien », limitant ainsi la transmission des vibrations sonores dans l'oreille interne.

Depuis la pollution industrielle, le monde est devenu de plus en plus bruyant : on n'hésite pas à parler de pollution sonore pour décrire les nuisances sonores dans les domaines tels que les transports et la construction. En présence de bruit excessif et prolongé, il devient difficile de mener à bien des tâches complexes, le comportement social se modifie et les désagréments de tous ordres se multiplient.

*D'après un article de Shin-Shin HOBI - Audiologiste -
pour la revue HEAR THE WORLD*

Occupez-vous de votre audition

Au hasard d'une navigation sur Internet et plus particulièrement sur un site « Santé » tout public, nous apprenons des choses intéressantes sur la surdité.

Tout d'abord, trop peu de personnes sont appareillées et cela leur cause beaucoup de soucis.

Cela est dû à plusieurs raisons. Parmi elles, le manque de moyens et le déni.

Nous ne saurions trop combattre le déni car les dégâts provoqués par la surdité dans la vie d'un être humain sont gravissimes. Ces dégâts ne sont peut-être pas assez connus : isolement social, difficultés scolaires et professionnelles, dépression... La liste est loin d'être exhaustive.

C'est pourquoi il est d'une extrême importance de se faire aider sur tous les plans : médical (le médecin ORL est le premier interlocuteur pour le dépistage et la prescription éventuelle de prothèses), psychologique (un entretien avec un psychologue est recommandé), social (une assistante sociale pourra vous aider dans vos différentes démarches et pour obtenir certaines aides utiles dans la vie quotidienne telles que l'équipement du logement en alarmes lumineuses...). La MDPH (Maison Départementale des Handicapés) dont nous dépendons pourrait être un bon point de départ dans nos recherches.

Voici un lien utile :

http://www.mdpf.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=109&Itemid=80

Une prise de conscience a émergé de la part des autorités aussi bien politiques que de santé et cela au niveau mondial : la prise en charge à 100 % de l'appareillage des personnes atteintes de déficience auditive est vitale sous peine de générer des dépenses annexes beaucoup plus importantes.

Mais ce serait mieux si on pouvait éviter de déranger tout ce monde en ne devenant pas sourd. Hélas, pour beaucoup de causes de surdité, nous sommes impuissants à les prévenir.

Nous avons : les médicaments ototoxiques (nécessaires pour d'autres pathologies, ils ont de graves effets secondaires sur l'audition), les surdités d'origine génétique, les otites, les traumatismes sonores (explosions...), les surdités prénatales, héréditaires ou pas...

Mais il est une cause de surdité où la responsabilité de l'homme est impardonnable, c'est l'exposition à la musique avec des écouteurs dans les oreilles et cela à un niveau trop élevé. Ou encore au travail, dans certains lieux publics...

Dans les années 1970-1980, nous pouvions nous promener dans la rue avec des « ghetto blasters » posés sur l'épaule, énormes radiocassettes délivrant une musique d'une puissance infernale. Aujourd'hui, nous avons le smartphone.

Le smartphone est une innovation importante pour ses mille usages. Malheureusement il a un peu trop pris la place du doudou de notre enfance et cela jusque sur l'oreiller. Mais il est tout aussi redoutable

pour ce trésor si précieux qu'est notre audition et il vaut mieux renoncer de temps en temps à désemberlificoter les fils de nos écouteurs afin de laisser reposer nos oreilles. Prenons conscience que nous avons un capital à préserver.

Le côté pratique et ludique des smartphones peut nous amener à les utiliser de manière intensive et inadaptée. Ne pas oublier que ce sont des appareils qui émettent des ondes. Il existe des personnes qui deviennent intolérantes aux ondes et champs électromagnétiques du fait d'un manque de précautions.

<https://www.pourquidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/27888-Bonne-resolution-2019-occupez-audition>

<https://www.pourquidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/20176-Audition-les-Smartphones-sont-des-bombes-a-retardement>

Jean Maurice

CULTURE

Réunion du groupe Culture à l'Hôtel de ville de Lyon - 14 décembre 2018

Il a été rendu compte de la mise en service prévue en avril sur le site de la Ville de Lyon du projet « Communiquer l'offre culturelle / Donner la parole au public », par entrées : handicap > culture. Et en mp3 avec lien de téléchargement.

Pour l'étude et l'élaboration de ce site, des entretiens ont été menés avec différentes structures :

- festival « Tout le monde dehors » ;
- musée de l'imprimerie (une graveuse formée à la LSF) ;
- Bibliothèque municipale de la Part-Dieu ;
- théâtre des Célestins...

... avec des outils tels que entretiens sur deux pistes de recherche :

- les ERP (offre, politique, perception et connaissance des handicaps) ;
- témoignages du public (préparation de la visite, expérience de la visite, perception et souvenirs)

Les besoins ont été recensés par les personnes présentes. Nous avons : guide d'information, action éducative, infos ressources, bonnes pratiques, répertoire des associations, artistes en situation de handicap.

Pour les moyens techniques : vélotypie, tablettes, scanners et logiciels.

Pour l'accessibilité physique : penser au cheminement, aire de stationnement la plus proche, transport...

Une étude du guide a été faite pour qu'il soit accessible à tous. Il faut prévoir les gros caractères, le FALC (acronyme de Facile à lire et à comprendre), le braille, le format vidéo en LSF, le Flash Code ou QR Code.

Enfin, il faut communiquer sur l'existence de ce guide.

Nicole - Jean Maurice

Présentation de la Bibliothèque municipale de Lyon

Cela a commencé comme un conte pour enfants.

Il était une fois un groupe de six copains venus se réunir dans une maison pour jouer et bavarder. Ces copains étaient cinq petits ronds et un petit carré. Seulement voilà : la maison avait une porte ronde et si les petits ronds ont pu entrer, le petit carré, lui, en a été empêché.

Les copains du petit carré, consternés, ont essayé de l'aider. Ils lui ont dit de se tortiller, de se plier, mais rien à faire il ne pouvait pas entrer. Ils lui ont suggéré de découper ses quatre angles afin de devenir rond mais il leur a répondu que ça allait lui faire mal.

Profondément attristés, les petits ronds se sont réunis pour délibérer et chercher une solution. Et tout à coup ils trouvèrent. Se procurant une scie, ils découpèrent la porte de façon à enlever quatre coins pour en faire un carré. Et là, enfin, le petit carré put entrer !

C'est par cette métaphore et en confectionnant une petite maison avec des ouvertures aux coins découpés, que les responsables de l'accessibilité ont illustré les réflexions auxquelles ils se sont livrés pour rendre accessible la Bibliothèque municipale de Lyon à tous les handicaps.

Un accueil en langue des signes est assuré à la Médiathèque de Vaise, Place Valmy (9ème). Les personnes non signeuses peuvent s'y adresser.

Les animations proposées dans les bibliothèques suivantes, équipées d'une boucle magnétique, sont accessibles aux personnes appareillées :

- Bibliothèque Lacassagne, 86 avenue Lacassagne (3ème) ;
- Bibliothèque du 6ème, 35 rue Bossuet ;
- Bibliothèque Gerland, 34 rue Jacques Monod (7ème).

Des espaces numériques permettent aux personnes en situation de Handicap de s'informer grâce aux ordinateurs mis à disposition, mais aussi de se former à l'outil numérique.

Pour cela, des animateurs accueillent les personnes intéressées sur rendez-vous. Voir le lien ci-après pour plus de précisions sur les possibilités offertes par les différents établissements :

<https://www.bm-lyon.fr/informations-pratiques/accessibilite/services-adaptes/article/espaces-numeriques>

Sur le site de la Bibliothèque municipale de Lyon :

<https://www.bm-lyon.fr/administration/bas-de-page/article/nous-contacter>

Cliquer sur l'onglet « Pratique » puis sur « Accessibilité » pour accéder aux différents services polyhandicaps. Ce sont : l'Artothèque, emprunt d'affiches, estampes, etc, que l'on peut afficher chez soi pendant trois mois ; le service de prêt Navette+, le portage à domicile.

Cette artothèque, une nouveauté... Avoir la possibilité de contempler sur notre mur une reproduction d'œuvre d'art pendant un certain temps, puis d'en changer pendant un autre laps de temps, voilà qui devrait en intéresser plus d'un. Ou plus d'une.

Jean Maurice

AGENDA

En Bref

Nous vous rappelons que vous pouvez acheter les piles pour appareils auditifs sur le site auditionet.fr, et bénéficier d'une réduction avec le code : aldsm69

Nos prochaines réunions

- Les **samedi 23 et dimanche 24 mars** a lieu le stage de lecture labiale. Pour tous les inscrits, rendez-vous samedi 23 mars à 8 h 45 au Domaine St-Joseph, 38 allée Jean Paul II, à Sainte-Foy-lès-Lyon.

- Le **samedi 13 avril**, nous vous proposons une visite guidée adaptée du Grand Hôtel Dieu rénové. Nous vous donnons rendez-vous Place de la République (Lyon 2^{ème}), côté rue Childebert, à 14h30.

Tarif : 8 € par personne que vous donnerez sur place

Le groupe étant limité à 25 places, il vous est nécessaire de vous inscrire par un message, le plus rapidement possible, merci.

PROCHAINES REUNIONS :

23-24 mars : Stage de LL, pour les inscrits

13 avril : Visite de l'Hôtel-Dieu (voir ci-dessus)

Prochaines permanences des lundis 14h à 16h : 1^{er} avril ; 6 mai ; 3 juin