ANCO
Association Nationale des Codeurs LPC

LE JOURNAL DE L'ANCO

Numéro 3 – Décembre 2016

EDITO

Cette édition du journal est axée sur un thème central : les traumatismes sonores, acouphènes et hyperacousie. Informations et témoignages vous apprendront leur survenue, la vigilance à avoir afin de les éviter, ainsi que les traitements pouvant les soulager. Vous pourrez retrouver également les rubriques Vie de l'ANCO, associations, bibliographie, et offres d'emploi. Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Les membres de l'ANCO

SOMMAIRE

VIE DE L'ASSOCIATION	p.1
DOSSIER PREVENTION : LES TRAUMATISMES SONORES	p.2
Traumatisme sonore au travail	p.2
Témoignages	p.3
Aurore DUPIN	p.3
Emmanuella CASSARO	p.5
Stéphanie LE COZ	p.6
Les acouphènes	p.6
L'hyperacousie	p.11
ASSOCIATION Les chiens du silence	p.12
Témoignage de Fanny	p.13
INFORMATIONS DIVERSES	p.15
BIBLIOTHEQUE JEUNESSE	p.16
BIBLIOTHEQUE ADULTE	p.16
APPAREILLAGE : Une créatrice de bijoux	p.17
RESSOURCES EN LIGNE	p.18
OFFRES D'EMPLOI	p.19
EDITO	p.19
BIBLIOGRAPHIE	p.20
ANNEXES	p.21

VIE DE L'ASSOCIATION

Les journées de Rencontres Nationales de Codeurs

Les Journées de Rencontre Nationale de Codeurs auront lieu les **10 et 11 mars 2017** à Saint MALO.

Différents thèmes seront abordés, du codeur-accompagnateur au codeur en milieu adulte, de l'apport de l'implant cochléaire à ses répercussions sur notre pratique, de l'intérêt de la mise en place d'une prise en charge en code à son interruption…

De nombreux témoignages de jeunes sourds viendront étayer ces thèmes ainsi que l'intervention de différents professionnels. Nous souhaitons mettre à l'honneur les structures et codeurs de la Bretagne. Si vous êtes professionnels au sein de cette région et que vous souhaitez apporter vos connaissances, témoigner lors de ces rencontres, n'hésitez pas à contacter notre équipe.

Lors de ces journées, des ateliers vous seront également proposés :

- introduction tardive du code
- prise en charge en code sans l'implication familiale
- la répartition des heures de code
- les séances de décodage.

En plus des professionnels du Grand Ouest, nous sommes à la recherche de codeurs indépendants volontaires pour témoigner sur leur pratique. Contactez-nous pour de plus amples informations ! Un grand merci à vous !

Ces journées nous réservent de grands moments d'échanges et de partage. L'équipe de l'ANCO met toute son énergie pour organiser ces rencontres et répondre à vos attentes. Mais le cœur de ces journées ne peut être que VOUS ! Afin de faire vivre vos expériences, vos pratiques, nous avons besoin de votre présence !
Venez donc nombreux et nombreuses et n'oubliez pas vos inscriptions !

DOSSIER PREVENTION : Les traumatismes sonores

Traumatisme sonore au travail

Le traumatisme sonore correspond à une exposition brutale à un bruit non supporté. Il atteint le seuil de tolérance auditive de la personne. Il existe les traumatismes sonores aigus liés à un son bref (ex : tirs), et les traumatismes sonores chroniques dus à un son prolongé (ex : travailler dans un environnement bruyant).

En octobre 2016 a eu lieu la semaine européenne de la santé et de la sécurité au travail. De ce fait, l'association Journée Nationale de l'Audition a décidé de lancer la semaine de la santé auditive au travail. Le but étant d'alerter sur les effets néfastes d'un environnement bruyant dans le milieu professionnel ; et afin de solliciter les acteurs de santé et les pouvoirs publics à débattre sur ce dossier. Cela peut entraîner à long terme un handicap auditif, des changements de comportement, du stress, des troubles du sommeil, et d'autres problématiques de santé. La surdité professionnelle n'est pas à négliger, car plus de 750 cas sont déclarés chaque année. La dernière réglementation de l'exposition professionnelle au bruit date de 2006[1]. Elle signifie les durées quotidiennes au bruit nécessitant une action de prévention :

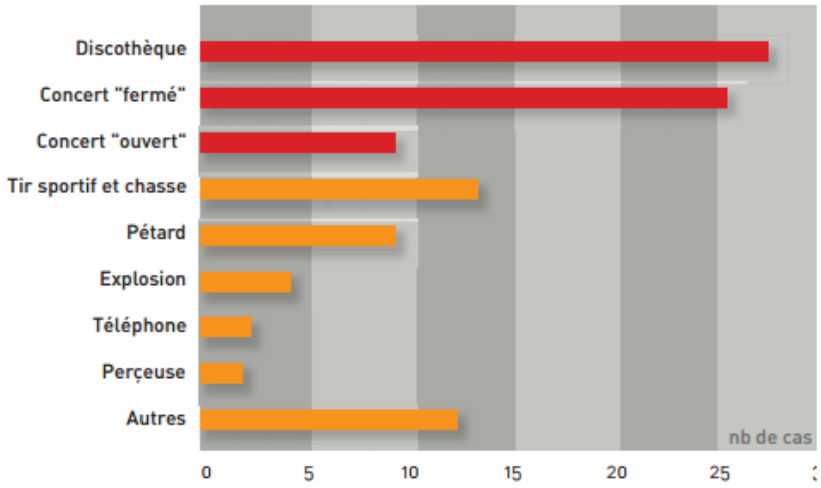
Niveau sonore en dB(A)	Durée d'exposition maximale
80	8h
83	4h
86	2h
89	1h
92	30 min
95	15 min
98	7.5 min

Ainsi, être exposé durant 8h à 80dB est aussi dangereux pour la santé auditive qu'être exposé 15min à 95dB.

Selon l'enquête JNA-IPSOS 2008 « Bruit au travail », 36% des actifs interrogés ressentent une baisse de leur audition due à leur milieu professionnel. Puis, 4 actifs sur 10 portent des protections auditives au travail. De plus, selon une autre enquête plus récente JNA-Ifop 2016 « Nuisances sonores et leurs impacts sur la santé », 1 français sur 2 avoue subir des agressions sonores sur son lieu de travail[2].

Plusieurs domaines professionnels sont davantage touchés comme les secteurs industriel, agricole, tertiaire ; et les métiers auprès des enfants. Les codeurs LPC peuvent également être concernés. Voici trois témoignages qui pourront permettre d'alerter les professionnels codeurs et peut-être éviter de se retrouver dans ce type de situation.

[1] www.officiel-prevention.com
[2] « Semaine santé auditive et bien-être au travail », www.journee-audition.org



Synthèse des résultats de l'enquête du Docteur Fombeur. Les causes musicales, en rouge, représentent 59 % des cas signalés.

Enquête du docteur FOMBEUR[3]

Témoignages

Aurore DUPIN, codeuse LPC

« Lorsque l'on parle de prévention dans notre métier de codeur, on pense souvent en premier lieu aux risques de tendinites et de douleurs musculaires. Pourtant, un autre mal nous menace de plus en plus : le traumatisme sonore et toutes ses conséquences (acouphènes, vertiges et hyperacousie).

Quand j'ai commencé le métier de codeur il y a une douzaine d'années, mes collègues me parlaient souvent de douleurs dans les bras, les mains ou le dos. En travaillant avec des enfants scolarisés en maternelle, j'ai rapidement été attentive aux bruits qu'ils pouvaient faire et j'étais vigilante quant aux cris qu'ils pouvaient émettre sans s'en rendre compte alors que j'étais près d'eux. Jamais pourtant je n'aurais pensé que ce risque pourrait provenir d'un adulte. J'en ai malheureusement fait l'expérience il y a deux ans.

A la rentrée 2014 j'interviens notamment pour deux enfants en maternelle en moyenne et grande section. Le bruit dans ces 2 classes est très élevé. Après avoir alerté plusieurs fois les enseignantes et tenté de mettre en place différentes stratégies pour que les enfants prennent conscience aussi du niveau sonore (feu sonore, alerte auditive…), aucun changement ne se produit. Je décide alors de mesurer le niveau sonore. Le verdict est sans appel : jusqu'à 83 et 86 décibels ! Dans la classe des moyens, c'est une jeune maîtresse qui gère plus ou moins le bruit et souhaite laisser les enfants s'autogérer. L'enseignante des grands, quant à elle, semble avoir un seuil de tolérance très élevé au bruit et parle très fort. Celle-ci m'avouera d'ailleurs avoir de « petits » problèmes auditifs. Il faut savoir que les enseignants en maternelle sont souvent sujets à une baisse auditive dans leur carrière car ils sont soumis au bruit de manière intensive.

[3] Enquête du docteur FOMBEUR qui a étudié 103 cas de patients ayant contacté un ORL suite à un traumatisme sonore. Il relève dans ce tableau les causes de traumatisme sonore aigu. http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/tsa06-2.pdf

J'interviens donc en classe pour l'élève de grande section. La rentrée a eu lieu il y a un mois et le niveau sonore n'a pas changé. Après le temps d'accueil, c'est le moment du regroupement. Je préviens l'élève sourd que j'accompagne et nous allons nous asseoir. La maîtresse est déjà installée. Elle appelle les retardataires, ce que j'explique en codant. Je me penche vers l'élève pour qu'il m'entende un peu car le bruit est élevé. Nous sommes donc assez proches l'enseignante et moi et je me trouve dans son axe. C'est alors qu'elle se met à hurler auprès d'un élève au fond de la classe au moment où je me repositionnais. Le cri qu'elle envoie est à 20 centimètres de mon oreille. Je ressens une vive douleur et me recule. J'apprendrai plus tard qu'un tel cri (120 dB à 20 cm de l'oreille) est immédiatement nuisible. Pour l'heure, je n'y songe absolument pas. Pour moi l'épisode est passé. Néanmoins, je suis rapidement prise de vertiges et de douleurs et suis contrainte de rentrer chez moi. Le lendemain, j'ai l'oreille cotonneuse et ne perçois plus la parole à voix normale. Après avoir contacté l'ORL du centre où je travaille, celui-ci évoque un possible **traumatisme sonore** et me conseille de prendre en urgence un rendez-vous pour un contrôle. Bilan : perte de 30 décibels à droite ! Je découvre également les **acouphènes** de manière permanente ce qui m'empêche alors de dormir. Cela est rapidement insupportable. En parallèle, je suis toujours prise de **vertiges**. Je ne peux plus conduire et ne peux aller travailler. Enfin, certains bruits me deviennent insupportables, certains par leur fréquence, d'autres par leur intensité, même quand celle-ci semble raisonnable. L'**hyperacousie** vient d'entrer violemment dans ma vie. S'en suivent des recherches de traitements pour diminuer tous ces symptômes. Car aujourd'hui, le traitement des acouphènes est encore tâtonnant. Nous vous fournirons quelques pistes possibles ci-après. Pour ma part, l'ORL me fournit un traitement médicamenteux à base de vasodilatateurs et de corticoïdes. Je recherche en parallèle tout ce qui pourrait me soulager et me tourne vers la sophrologie, les bruits blancs et les huiles essentielles. Je porte également des bouchons d'oreilles (35 dB) en permanence quand je reprends le travail. Je me ferai faire des bouchons sur mesure (9 dB) que je porterai de manière permanente au départ puis dès que la situation sonore sera trop élevée pour moi ou représentant un risque.

Il me faudra près d'un an pour récupérer mon audition. Aujourd'hui, je dois rester vigilante car un nouveau choc sonore risquerait d'endommager définitivement mon audition. Les vertiges ont disparu mais les acouphènes sont restés. Moins forts et moins fréquents mais toujours présents. Ils réapparaissent surtout avec la fatigue mais également avec la prise de café ou d'alcool ; de même qu'avec certains aliments gras ou salés et/ou médicaments. (Voir fiches conseils ci-après).

Mon cas n'est malheureusement pas isolé. Donc soyez prudents et n'oubliez pas de prévenir les enseignants en début d'année afin qu'ils fassent attention à vous et à un de nos outils de travail principal : nos oreilles ! »

Emmanuella CASSARO, 29 ans, codeuse LPC en poste à l'IPRA (Institut de Réhabilitation de la Parole et de l'Audition) de Ronchin depuis septembre 2010.

Depuis 5 ans, j'interviens auprès d'enfants de niveaux différents ; de la maternelle au lycée. J'avais conscience de travailler dans un environnement bruyant mais je n'imaginais pas subir un jour un traumatisme sonore : vendredi 15 janvier 2016, alors que je suis en classe avec mon élève de CP, son institutrice s'approche de moi pour me signaler quelque chose et s'est mise à crier sur un élève à l'autre bout de la classe , un cri assez perçant (à savoir que cette institutrice est sourde d'une oreille …). Sur le coup j'ai ressenti une douleur à l'oreille gauche et une sensation d'oreille bouchée. J'ai également ressenti un stress sans vraiment comprendre ce qui m'arrivait. Je quitte la classe 10 min plus tard en me disant que cela allait passer. La journée continue et la sensation d'oreille bouchée persiste. En fin de journée, je décide de consulter mon médecin suite à l'apparition de bourdonnements. Mon médecin, qui pense à un problème de déplacement des otolithes, me prescrit des anti-vertigineux et pratique la manœuvre libératoire. Mais le week end passe et les acouphènes s'intensifient. A ce moment-là j'étais dans un état de stress très important et j'étais dans l'optique que les acouphènes resteraient ! Autant vous dire que cela amplifie les acouphènes, c'est un cercle vicieux, il faut faire abstraction le plus possible ! (J'y reviendrai plus tard).

Rendez-vous chez un ORL le mardi suivant ; verdict : otite adhésive (le tympan collé aux osselets) accompagnée d'acouphènes. Trois semaines plus tard je devais partir en voyage aux Philippines et heureusement : bien que j'appréhendais fortement de prendre l'avion, j'ai pu prendre conscience qu'en étant détendue, les acouphènes pouvaient s'affaiblir.

Concernant mon traitement, je fus sous cortisone. A côté de ça, il était préconisé d'éviter les excitants tels que le café, l'alcool et de manger trop salé (effets visibles depuis). Au début en cas de forte crise, j'utilisais de l'huile d'hélichryse italienne et j'écoutais de la musique relaxante. La clé est de se détendre au maximum !! Malheureusement, aujourd'hui, alors que ce problème touche énormément de personnes, il n'existe pas de traitement miracle. Mon ORL m'a conseillée de consulter un chirurgien, voyant que l'otite ne guérissait pas. Verdict : stade avant un cholestéatome (dû à l'accumulation d'otites mal soignées et du traumatisme sonore). Une opération est fortement préconisée.
Aujourd'hui, je gère beaucoup mieux mes acouphènes, j'y fais abstraction le plus possible, ce qui me permet de ne plus les entendre, j'ai parfois la sensation qu'ils sont inexistants à certains moments. Cela dit, étant en vacances, je suis moins confrontée aux bruits et cela fait toute la différence.
Le plus gênant pour moi étant l'hyperacousie ; port de boules quies dans diverses situations (cinéma, bar, concert, et parfois même au restaurant !).

Je pense qu'il est important de sensibiliser les instituteurs, nos oreilles sont sensibles et c'est notre outil de travail. Si c'est un problème pour nous, cela peut tout aussi bien l'être pour les enfants qui sont encore plus fragiles. Je crains que ma pratique en tant que codeuse devienne difficile si l'hyperacousie ne se calme pas après l'opération.

Stéphanie LE COZ, codeuse LPC

« Durant ma seconde période de stage de la licence de codeur année 2015/2016, je suis intervenue sur un lieu où ma référente de stage a subi un traumatisme sonore durant son activité professionnelle. Durant ce stage, je suis intervenue à plusieurs reprises dans cette fameuse classe où l'enseignante présente une tonalité de voix très puissante. En classe, j'ai été surprise (sursaut et gêne auditive) à plusieurs reprises par les « cris » que pouvait émettre cette enseignante. Il est à savoir que je n'ai préalablement jamais eu de problèmes auditifs. J'ai notamment été gênée durant un cours après lequel j'eus des otalgies*. Le lendemain je présentai des otites avec baisse d'audition, acouphènes, vertiges. Dès lors il est difficile de savoir si les symptômes qui s'ensuivent sont liés à l'infection ou au niveau de décibels élevés que je reçus en classe.

Le médecin que j'ai consulté et l'audioprothésiste qui m'a fait passer une audiométrie tonale pensent que les symptômes seraient plus liés à un traumatisme sonore. Ils prétendent qu'après une otite les symptômes présentés s'atténuent plus rapidement. Aujourd'hui j'ai récupéré la totalité de mon audition, je n'ai que périodiquement des acouphènes, toutefois depuis cinq mois je présente un problème d'hyperacousie. Cela se traduit par une intolérance à de multiples bruits qui ne me gênaient pas auparavant. Par exemple, je suis très souvent gênée dans ma vie quotidienne par les bruits de cuisines, les sonneries de téléphone, les bruits de voitures, les sonneries d'école, les cours de récréation et tous les petits bruits auxquels habituellement on ne prête pas attention. Pour aller au cinéma, dans la rue et dans tout endroit fréquenté, je me vois mettre des bouchons d'oreilles. Cette gêne auditive entraine sursauts, douleurs et s'ensuit parfois d'acouphènes. »

**otalgies : douleurs de l'oreille*

Les acouphènes

L'acouphène est un dysfonctionnement du système nerveux auditif qui apparaît suite à un traumatisme auditif, au vieillissement de l'oreille, ou à la presbyacousie (perte d'audition liée à l'âge). Il s'agit de bruits provenant de l'intérieur et non de l'extérieur entendus par une personne, dans un environnement calme et silencieux. Sans sources sonores environnantes, des bourdonnements ou sifflements viennent la parasiter. Ces sons peuvent être continus ou non. Les deux oreilles peuvent être touchées. Il s'agit des acouphènes subjectifs qui touchent 95% de la population souffrant de ces traumatismes. Les 5% restant subissent des troubles d'acouphènes

objectifs, qui peuvent être plus facilement soignés car ils représentent le bruit du sang dans ses vaisseaux. Les acouphènes peuvent être plus ou moins forts, et plus ou moins persistants. Cela peut affecter la qualité de vie au quotidien ; ils peuvent provoquer une augmentation du stress, de la fatigue, des difficultés de concentration et de réflexion, des difficultés à s'endormir. Il existe des traitements avec une efficacité différente selon les sujets, l'origine des acouphènes, comme vous pourrez le lire ci-après. Aucune réelle issue à ces parasites n'est reconnue ; néanmoins, une ignorance et une habitude permettront de mettre à distance petit à petit leur présence et leur gêne.

Comment peuvent apparaître les acouphènes ?

Comme nous l'avons signifié plus haut, les acouphènes peuvent apparaître avec l'âge ou un traumatisme acoustique (perte ou dommages auditifs). Ils peuvent survenir suite à certaines pathologies (otites, syndrôme de Menière), bouchons de cérumen, taux de cholestérol élevé, ou à la prise de médicaments ototoxiques (toxiques pour l'oreille). Il peut s'agir de traumatismes sonores comme les concerts, le bricolage, un IRM etc. Ils peuvent survenir également suite à une anesthésie, un choc émotionnel, un choc barométrique (vol en avion, plongée sous-marine),à des problèmes de cervicales, et des cris proches de l'oreille. Dans un environnement bruyant la communication orale devient également plus difficile et les travailleurs sont obligés d'élever la voix, qui peut atteindre un niveau sonore trop élevé (voir tableau ci-dessous).

10 à 15 dB	Bruissement. Ronronnement d'un chat.
30 à 40 dB	Bibliothèque. Tic tac d'une pendule. Voix chuchotée.
50 à 55 dB	Voix normale à 1 m de distance
60 à 70 dB	Voix dans une situation de discours.
75 dB	Autoroute.
80 dB	Bruit en ville Musique forte.
90 dB	Bruit d'un poids lourd. Limite autorisée dans les discothèques.
100 dB	Voiture sans pot d'échappement.
110 dB	Concert hard rock. Marteau piqueur.
120 dB	Seuil de la douleur. Hurlement à 20 cm de l'oreille (immédiatement nuisible).
125 dB	Avion au décollage.
130 dB	Avion à réaction. Insupportable.

* D'après "Physique", Eugène Hecht, éd De Boeck

Nombre d'acouphéniques en France :

Acouphènes permanents : **3 710 000** personnes

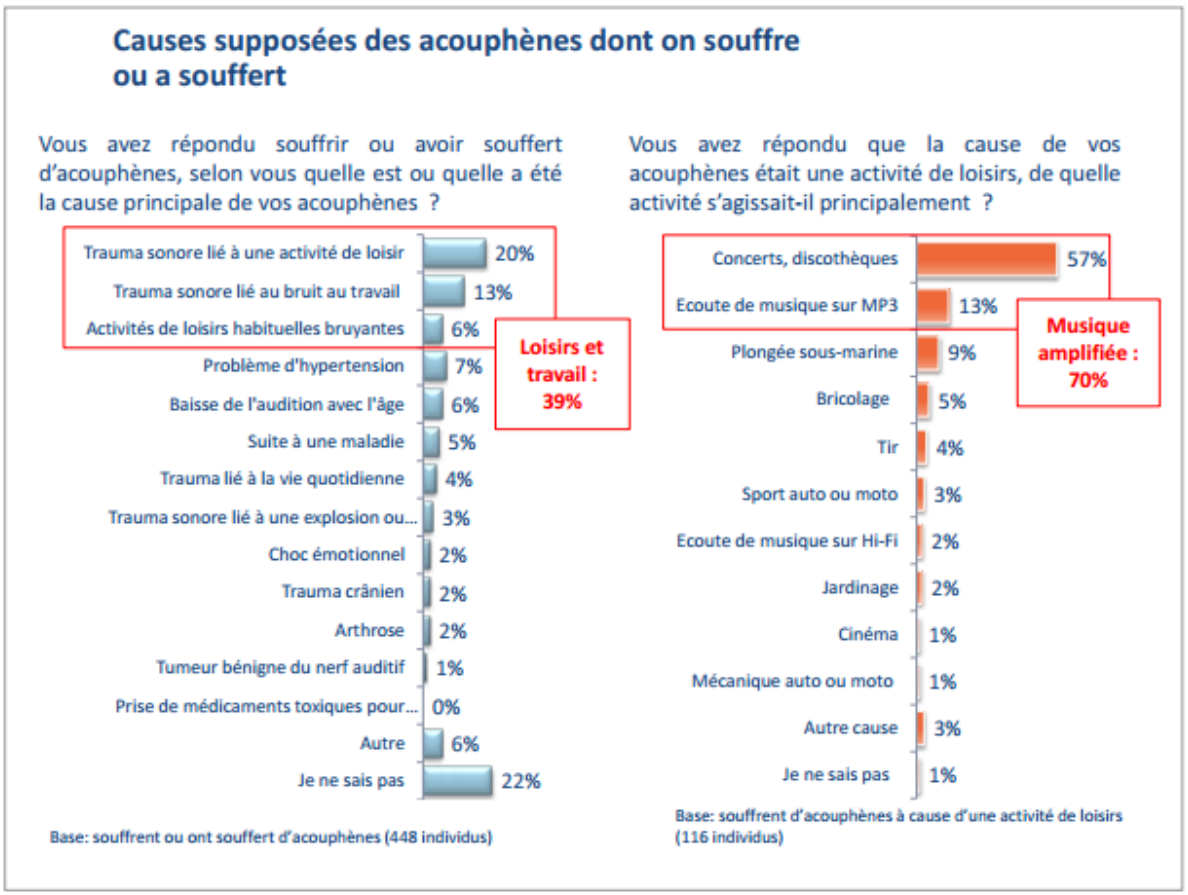
Acouphènes de temps en temps : **12 290 000** personnes

Soit, au total, environ 16 millions de Français touchés par les acouphènes

Enquête 2004 auprès de la population française sur le phénomène des acouphènes. 900 personnes de 16 à 75 ans ont été interrogées. Voir bibliographie

Distance en cm entre interlocuteurs	Niveau de bruit maximal reçu par l'oreille, quand il faut, pour s'entendre parler à :			
	Voix criée	Voix très forte	Voix forte	Voix normale
15 cm	90 dB(A)	84 dB(A)	78 dB(A)	72 dB(A)
30 cm	84 dB(A)	78 dB(A)	72 dB(A)	66 dB(A)
60 cm	78 dB(A)	72 dB(A)	66 dB(A)	60 dB(A)
120 cm	72 dB(A)	66 dB(A)	60 dB(A)	54 dB(A)

Evolution du niveau sonore selon la distance de compréhension (d'après document INRS, ED 808)[4]



Comment (ré)agir ?

Dans un premier temps, il est nécessaire de prendre contact avec son médecin traitant ou les urgences qui conseilleront éventuellement la consultation d'un ORL. L'origine de ces acouphènes pourra ainsi être déterminée et toutes les informations nécessaires seront ainsi transmises. La récupération peut être totale si l'acouphène est traité sous 24 heures après sa survenue. Après 3 jours, les chances sont plus fines. Il est donc important de réagir dans l'immédiat. Puis, 3 semaines après, il est peu probable de

[4] http://www.travail-emploi.gouv.fr > Santé au travail > Bruit en milieu de travail

récupérer[5]. Si une perte auditive est causée, le port d'un appareillage sera nécessaire, qui masquera les sifflements, en plus d'amplifier le son. Ensuite, En cas de traumatismes crâniens ou cervicaux, un ostéopathe sera conseillé. Il pourra soulager ces acouphènes qui sont de type somato-sensoriels.

L'association « Journée Nationale de l'Audition » a mis en place un numéro d'appel d'informations et de conseils en cas de survenue d'acouphènes.

L'association France Acouphènes[6], qui organise des groupes de paroles en région et des conférences, a une ligne téléphonique tenue par des bénévoles qui conseillent, informent et qui relaient les appels auprès de l'Association Française des Equipes Pluridisciplinaires en Acouphénologies. Cette dernière est constituée de spécialistes médicaux et paramédicaux.

Porter des protections auditives quand cela est nécessaire (bouchons, caques), contacter des groupes de paroles, éviter les substances alcoolisées et caféinées qui peuvent accentuer l'effet d'acouphènes, et éviter le silence pour faciliter l'habituation.

Par quels moyens les soulager ? Conseils :

Il existe un traitement de perfusions et vasodilatateurs et de corticoïdes[7]. Il est révélé que cette hospitalisation de 5 à 10 jours peut permettre de réparer les dommages provoqués[8]. Dans de nombreux cas, des anti-dépresseurs vont être prescrits par le médecin, des thérapies vont être conseillées, ainsi que des techniques de relaxation. Les thérapies d'habituation (apprentissage de la tolérance aux bruits), et cognitivo-comportementalistes (relaxation, remodelage des pensées) sont les plus courantes. Ecouter des bruits thérapeutiques, par le biais de générateurs[9] est un phénomène d'habituation. Ils proposent des bruits blancs (fréquences auditives constantes comme la pluie qui tombe) et des bruits roses (fréquences plus aigües). Grâce à ces appareils, le cerveau se concentre seulement sur les fréquences proposées, ce qui permet de faire moins attention aux acouphènes. La méditation et la sophrologie sont conseillées, ainsi que l'hypnose et l'acupuncture. La musique classique semble soulager les acouphéniques, qui oublient peu à peu leur stress. Des granules homéopathiques font également faire leurs preuves auprès de certains patients (colocythis 30CH et Chininum

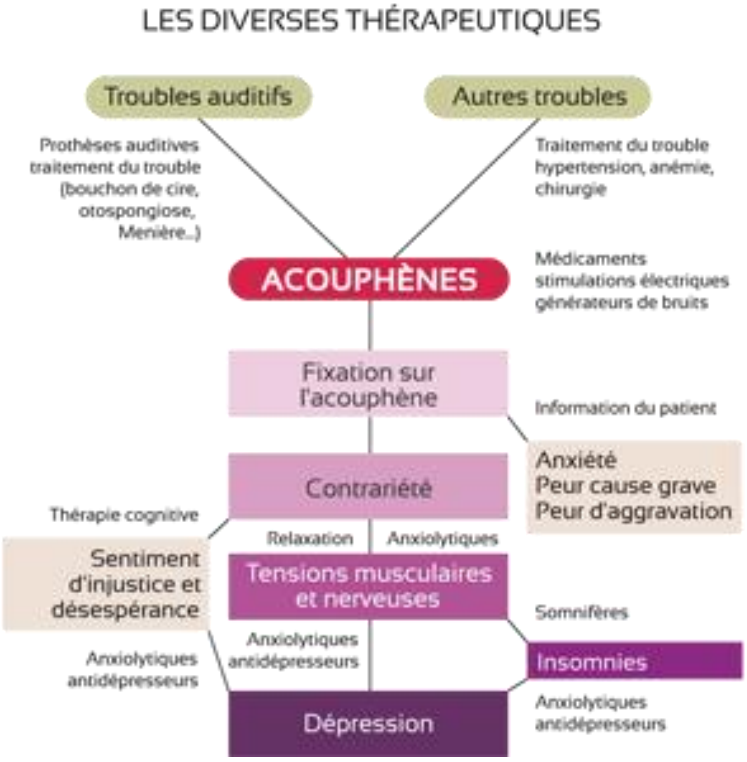
[5] http://www.audition-prevention.org/limiter_les_risques.php
[6] http://www.france-acouphenes.org/
[7] Lien internet de la note 3. Les premiers permettent de dilater les vaisseaux sanguins et de diminuer la pression artérielle, les seconds sont des anti-inflammatoires.
[8] Lien internet de la note 3
[9] www.acouphene-info.fr

sulfuricom 9CH[10]). Il en est de même concernant les traitements en phytothérapie (le ginko biloba), ainsi que l'aromathérapie (huile essentielle d'hélichryse italienne[11] et la lavande fine). Les situations de stress semblent accentuer les acouphènes, ainsi il est nécessaire d'éviter de se retrouver dans ces situations.

En ce qui concerne l'alimentation[12], quelques attentions peuvent aider à limiter l'apparition des acouphènes. Les boissons contenant de la caféine, l'alcool, les épices, les aliments contenant de la vitamine C, les produits trop salés, et le tabac peuvent accentuer leur présence. La diminution de leur consommation peut avoir un effet aidant chez certains patients.

⚠ VIGILANCE

Les acouphènes peuvent être temporaires, et il est estimé que 56% des jeunes de 16 à 34 ans ont déjà été touchés par ce phénomène[13]. Un français sur dix vit avec cette gêne. Il est nécessaire de porter des protections dans les environnements bruyants au-delà de 85dB, car la surdité est considérée comme la deuxième maladie professionnelle[14].



www.journée-audition.org

[10] Annexe 1
[11] Annexe 2
[12] Pour davantage d'informations, lisez les conseils de Marie-Thérèse PETIT, patricien de santé naturopathe > https://www.france-acouphenes.org > Pathologies > Alimentation et acouphènes + www.jouvea.org
[13] http://www.journee-audition.org/pdf/cp-resultat-enquete2014.pdf
[14] http://www.officiel-prevention.com

Quelques livres d'informations conseillés :

Patricia Grévin : *Acouphènes, les soulager avec la sophrologie* (guide pratique) / *J'ai des acouphènes. Causes émotionnelles et solutions adaptées*, éditions Josette Lyon
Sophie Lacoste : *Bourdonnements et autres maux d'oreilles*, éditions Mosaïque Santé

L'hyperacousie

La moitié des personnes souffrant d'acouphènes sont touchées par l'hyperacousie.

Les acouphènes apparaissent davantage chez les personnes qui sont habituées au bruit de manière quotidienne. L'hyperacousie, consiste en une intolérance à certaines fréquences modérées qui sont normalement tolérées. Cette pathologie est due généralement à un dysfonctionnement de l'audition, ou à une détérioration des cellules régulatrices. Un traumatisme crânien, une exposition prolongée à des fréquences trop fortes, une infection de l'oreille peuvent également entraîner cette pathologie. La moitié des personnes souffrant d'acouphènes est touchée par l'hyperacousie.

Cette hypersensibilité peut être également en lien à un traumatisme sonore répété (perceuses, discothèques, concerts…). Les musiciens professionnels, les chanteurs, ainsi que les enseignants sont les plus touchés.
Il existe des hyperacousies différentes (liée à une privation sensorielle auditive, cochléaire, vestibulaires, métabolique, liminaire) avec des troubles différents (malaises, irritations, vertiges, nausées, peurs du bruit, comportements d'évitement.

Quels traitements possibles ?

Comme le cas des acouphènes, une prise en charge pluridisciplinaire est importante et primordiale. Une consultation ORL sera nécessaire ; psychologique (dans le but d'évacuer les émotions, le stress et pour entraîner le phénomène d'habituation), pour des thérapies en sophrologie, et audiologique (avec la consultation d'un audioprothésiste qui conseillera des générateurs de bruits et des protections anti-bruit sur mesure).

NOS OREILLES SONT FRAGILES, PROTEGEONS-LES !

ASSOCIATION : LES CHIENS DU SILENCE

L'association présentée est basée dans le sud-ouest de la France, nommée « Les chiens du silence ».

Suite aux chiens guides destinés à l'accompagnement des personnes malvoyantes et non voyantes, une association a décidé de venir en aide aux sourds et malentendants avec les chiens écouteurs. Ces animaux sont dressés pour accompagner ces personnes en situation de handicap sensoriel auditif afin de leur faciliter leur quotidien. Ils gagnent, grâce à leur compagnon, en autonomie, indépendance, et confiance. Voici quelques mots de l'éducatrice canin de l'association :

« Nous sommes une association loi 1901.
L'association a été créée en 2010 pour éduquer et remettre gratuitement des chiens d'assistance à des personnes sourdes ou malentendantes: ce sont des chiens écouteurs.

Nos chiens sont là pour permettre aux personnes atteintes de surdité d'acquérir autonomie et confiance en elles.
Les chiens réveillent le matin, indiquent la sonnette de l'entrée, si une personne ou un enfant appelle, l'alarme à incendie, l'arrivée des pompiers ou de la police en ville, un coup de klaxon, s'il y a un danger immédiat. Au bureau si on appelle la personne, si quelqu'un frappe à la porte. Tous les sons du quotidien qui ne sont plus perçus par les oreilles des maîtres.
L'indication du son c'est le chien qui vient toucher la personne puis l'emmène vers le son ou lui montre en fixant l'endroit d'où vient le son.

Nos chiens peuvent aller dans tous lieux ouverts aux publics, ont la gratuité des transports, en bref tous les droits ouverts aux chiens d'assistance et chien-guides d'aveugle. »

En bref, les sons habituels comme le réveil matin, la sonnerie du four, le téléphone, les pleurs d'un bébé sont entendus par l'animal et signalés au maître. Le chien est dressé pour prévenir d'un danger.

L'animal réagit de différentes façons selon le danger. Il pose la patte sur son maître, il peut se coucher par terre. Lorsque le maître ne comprend pas la nature du bruit, le chien le guide à la source du danger. Il peut également prévenir le maître lorsqu'il est appelé dans la rue, pour la sirène des ambulances etc.

Ces chiens peuvent être de toute race et de toute taille. Ils ont besoin d'un entraînement de plusieurs semaines en associant le son qu'ils entendent à une récompense. Ils sont entraînés à des ordres oraux et gestuels ; ils apprennent une vingtaine d'ordres en Langue des Signes Française.

Association les chiens du silence : http://www.leschiensdusilence.sitew.com / contact mail : leschiensdusilence.ecouteur@gmail.com

Un chien d'assistance : Une aide au quotidien, peu connue de la société

Fanny, maître d'art en héliogravure à Meudon (92) témoigne de son quotidien avec un son chien écouteur.

Comment vous est venue l'idée de déposer un dossier pour obtenir un chien écouteur ?

L'idée m'est venue car je loupais le téléphone, le réveil, quand des personnes frappaient à la porte. Je voyage beaucoup et je passe beaucoup de temps à mon atelier donc il était compliqué d'installer des systèmes lumineux. Je devenais un peu parano, j'avais peur de travailler seule il arrivait que l'alarme intrusion se déclenche sans savoir qui était présent. Le chien s'est imposé, j'ai pris des renseignements.

A quel moment avez-vous décidé qu'il était important pour vous d'être accompagnée au quotidien par ce chien ?

J'ai financé la formation. Il est possible de déposer un dossier mais l'association forme peu de chiens de manière autonome, sans financement. Ainsi, ils forment les chiens de propriétaires. Ils m'ont dit qu'il était préférable de prendre un berger australien ; il faut le former entre 6 mois et 1 an après contact d'un élevage qui s'est mis en lien avec l'association afin de sélectionner le chien. Ils regardent les comportements du chien, son caractère…

En quoi vous aide-t'il au quotidien ?

Il va aider à la maison le matin pour le réveil il prévient des SMS, du téléphone, si on frappe à la porte, si mon fils m'appelle, et tous les sons d'alerte de manière générale. Dans la rue, si une voiture arrive derrière il me prévient, si je fais tomber quelque chose, en fait tout ce qu'il se passe derrière moi est un danger pour lui. Dans la voiture, il est aux pieds de la place passager. Si une voiture de pompier ou de police arrive, il regarde dans la direction de la provenance de l'alarme. Django a un gilet avec une poignée et il me rééquilibre si je bascule car j'ai des problèmes vestibulaires. Je suis ses mouvements. C'est rassurant. Toutes les informations sonores sont signifiées. Mais ça reste un chien il faut bien le cadrer, ça reste un animal avec un lien affectif. Il me suit dans mes déplacements à l'étranger, il est à mes pieds dans l'avion. Je pars bientôt au Guatemala mais c'est trop dangereux de l'emmener, cela peut être compliqué de trouver un vétérinaire, 20h de vol c'est trop long.

C'est une tranquillité au quotidien

Quels sont les signes, les codes mis en place pour vous prévenir ?

Django a une façon de toucher et de regarder. Soit il me touche avec sa patte, soit il me regarde en montrant que j'ai besoin de connaître une source sonore qu'il a entendu. Je lui fais le signe « Quoi » de la LSF et il va vers la source sonore. Il connaît quelques signes comme « assis », « couché », « pas bougé », « montre ».

Si une alarme sonne dans un magasin ou s'il entend une sirène de police, il me tire loin pour m'emmener dehors, le plus loin de la source qui peut être synonyme de danger. C'est une tranquillité au quotidien. Il me prévient de chaque danger et me montre qu'il faut courir, qu'il est préférable de changer de trottoir.

Avez-vous déjà été confronté à un refus de la présence de votre chien dans un lieu public ?

Je suis confrontée à de nombreux problèmes d'acceptation du chien dans les lieux publics c'est cauchemardesque, certains magasins demandent de garder le chien à l'entrée, je présente ma carte mais ils ne connaissent pas. Ils me demandent ensuite de justifier mon handicap, en quoi j'ai besoin du chien. Dans les aéroporté c'est également problématique. Je fais appel au service saphir Air France (service d'accompagnement aux personnes en situation de handicap) ils sont au courant. En revanche, de Berlin à Barcelone avec une autre compagnie j'ai failli ne pas embarquer. 30 minutes de négociations ont été nécessaires entre mon élève et les vigiles car ils ne m'adressaient pas la parole. Souvent ils pensent que je forme le chien pour les déficients visuels. Si je porte des lunettes de soleil ils font plus attention.

Mon métier c'est les musées donc c'est complexe avec le chien. Soit on connait une personne du musée avec un laisser-passer. Dans un musée parisien, on me dit qu'on se renseigne alors que j'avais appelé pour prévenir que je venais avec mon chien d'assistance ; je me fais quand même arrêter par le vigile qui appelle le responsable des vigiles, je rentre mais je ne pouvais pas aller au restaurant du musée. Les Etats-Unis sont davantage en avance sur les chiens d'assistance qui accompagnent des personnes diabétiques, asperger etc et ils n'ont pas besoin d'avoir de gros gilet clignotant. Ils portent seulement une médaille. En France, nous subissons le regard des gens, la stigmatisation, l'indiscrétion par rapport au handicap.
J'ai une maladie évolutive donc j'ai fait la demande d'une carte prioritaire à la MDPH pour passer dans les lieux publics. Dernièrement j'ai fait un malaise dans l'avion au retour du Guatemala. Il y a un souci de sensibilisation au handicap dans la société. A l'aéroport, ils font tout défaire au chien dans les portiques (son gilet). Un jour, ils m'ont séparé de Django, ils ne feraient jamais ça à un déficient visuel. Aux Etats-Unis ils ont l'habitude, c'est un apprentissage. Il m'est également arrivée plusieurs fois de devoir payer un supplément à cause des poils, de même dans la chambre d'hôtel à Barcelone. C'est discriminatoire. Je connais les lois en France mais dans les autres pays compliqué. Il m'arrive souvent de devoir montrer les textes de lois.

Le côté négatif est donc la méconnaissance de la société autour de ça, ce qui amène à des situations stressantes ; psychologiquement c'est dégradant.
Un énorme travail de sensibilisation est à fournir sur l'existence des chiens guides ; des non-voyants sont parfois embêtés eux aussi.

Votre chien doit-il repartir en formation chaque année ?

Il va régulièrement en formation car il y a une évolution des besoins. Django fait également de temps en temps des interventions auprès de l'éducatrice de l'association pour des démonstrations. Cet été, il est parti 15 jours pour le sensibiliser aux problèmes de vertiges, et concernant signalisations dans la rue. Je suis désormais appareillée en système CROS alors qu'avant j'avais un appareillage bilatérale. J'aurais certainement à venir un implant BAHA donc les besoins deviennent différents ; l'éducatrice sensibilise Django au fur et à mesure.

Vous pouvez visionner l'émission n°8 de « Co-pains comme cochons » de la chaîne télévisée Gulli où Fanny témoigne sur Django. Vous verrez plus clairement comment il aide sa maîtresse dans son quotidien.

http://www.gulli.fr/Chaine-TV/Emissions/Co-pains-Comme-Cochons/Emission-8/Le-chien-du-silence

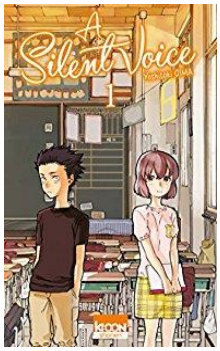
INFORMATIONS DIVERSES

♦ *Sécurité routière*

Si vous voyez ce panneau sur un cycliste, sachez qu'il vous informe de sa surdité ! Chaque personne sourde ou malentendante peut se procurer ce panneau signalétique à positionner à l'endroit souhaité (sac à dos, porte bagages, arrière du vélo). Les autres conducteurs sont ainsi prévenus d'être doublement vigilants face à ce cycliste qui n'entendra pas les informations de la route comme une personne lambda. Prenez soin d'eux et soyez attentifs !!!!

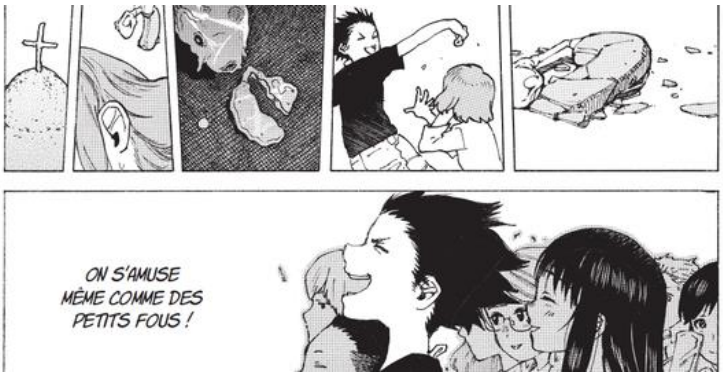
BIBLIOTHEQUE JEUNESSE

♦ *Manga*



A silent voice, Yoshitoki Oima aux éditions Ki-Oon

L'héroïne, du nom de Shoko Nishimiya, est née sourde. Elle vit seule avec sa mère, son père les ayant abandonnées, ayant peur de ce handicap. Shoko est appareillée mas a des difficultés de compréhension et à suivre correctement les conversations. Dans sa nouvelle école, elle peine à s'intégrer auprès de ses camarades, qui pour certains s'amusent à la persécuter. Shoya Ishida, leader de classe, s'amuse à l'agresser de toutes les manières possibles, physiquement, moralement, et de manière très violente. Une plainte sera enfin déposée par la famille de Shoko. Tout va basculer pour Shoya qui ne sera pas soutenu par ses camarades et qui se retrouvera à son tour seul contre tous.

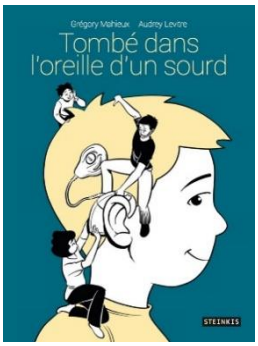


Un manga qui parle du harcèlement scolaire, de la différence, du handicap, et de l'effet de groupe. Six autres tomes sont à découvrir, où Shoya se refermera sur lui-même et comprendra le mal qu'il a pu faire. Saura-t-il se faire pardonner ?

BIBLIOTHEQUE ADULTE

Tombé dans l'oreille d'un sourd, Grégory MAHIEUX aux éditions Broché

Grégory MAHIEUX, père de jumeaux, découvre avec sa femme que l'un de leur deux enfants est sourd profond. Ils apprennent ainsi à connaître le monde de la surdité, les démarches administratives, le médical, la scolarité pour un enfant porteur de handicap, et tous les choix nécessaires à l'épanouissement de leur enfant.



Il s'agit d'un livre graphique basé sur l'appréhension de la surdité par des parents entendant, qui évoque le fait de devenir parent, nouveau rôle dans le foyer, avec des jumeaux, et avec la découverte de la surdité.

APPAREILLAGE : Une créatrice de bijoux dans l'air du temps…

Dans le précédent journal, vous avez eu la possibilité de découvrir la rubrique « nouvelles technologies » concernant l'appareillage de manière générale. Pour ce numéro, nous avons choisi de vous faire découvrir un métier hors du commun, créatrice de bijoux pour appareils auditifs. Sans parler de technologies, il s'agit là d'une idée novatrice qui permet de customiser et de créer l'originalité.

Je suis Delphine, maman sourde implantée cochléaire, j'ai 36 ans et je suis maman de 3 filles qui, elles aussi sont malentendantes. Emma (11 ans), Savannah (8 ans), et Mary (6 ans). Mon mari, Franck, est bien-entendant. Nous nous sommes connus l'année où je suis devenue complètement sourde.

J'ai 25 ans de surdité à mon actif et j'ai toujours trouvé mes appareils pas très jolis. En avril 2014, sur une demande de ma fille aînée Emma, âgée alors de 9 ans, nous avions voulu customiser ses appareils auditifs. Sur un coup de tête, nous sommes allées acheter du velcro que nous avons découpé aux dimensions de ses appareils. Emma y a collé une fleur qu'elle avait faite. Le coup de foudre sur le concept a été immédiat. Il fallait changer le regard porté sur l'appareillage auditif.

L'envie d'aller plus loin que cette customisation s'est concrétisée en surfant sur le web et en regardant ses fameux « ear cuff » (bijoux d'oreilles) venus tout droit des Etats-Unis. Le détourner en bijou d'appareil est devenu alors une évidence. J'ai donc déposé un projet sur la plateforme KissKissBankBank et en 60 jours, 1000 euros ont été récolté ! Des dons de particuliers, d'anonymes que je ne remercierai jamais assez de m'avoir soutenu depuis le début.

Nous sommes en juin 2014, ces 1000 euros en poche, je rédige un brevet sur les fixations pour ornement de prothèses auditives. Déposé à l'INPI (Institut National de la Propriété Industrielle) en septembre, le site internet **www.l-semmele.com** est lancé dans la foulée. Les premiers modèles voient le jour et connaissent un timide succès. Je constate bien que l'appareillage auditif est encore tabou et synonyme de vieillesse dans l'esprit des gens. Un gros travail de psychologie s'annonce mais, tout comme les lunettes il y a 50 ans, je suis convaincue que les prothèses auditives suivront le même chemin.

Je suis devenue progressivement malentendante à 10 ans. Mes premiers appareils auditifs sont arrivés en pleine adolescence. J'étais alors en 3ème et c'est quelque chose que j'ai très mal pris. D'autant plus que dans la famille, on ne parlait pas de ma surdité, c'était quelque chose de tabou. J'ai 3 sœurs et suis la seule qui ait hérité du gène de la surdité. Avant moi, ce handicap avait touché des générations anciennes et donc, je n'avais aucun parent proche avec le même problème que moi. C'était une adolescence très difficile, où le sentiment d'injustice est à son plus haut point. Mais on ressort plus fort d'une expérience douloureusement vécue.

A 23 ans, je suis brusquement devenue sourde. Je n'avais pas encore entendu parler de l'implant cochléaire. Après 6 ans dans le silence total, j'ai appris que je pouvais me faire opérer. Mon mari m'y a poussé car il voyait bien que je ne trouvais pas ma place dans la société avec ma surdité. Aujourd'hui, je porte un implant cochléaire qui m'a permis de réentendre. J'ai une bonne compréhension. L'implant cochléaire, c'est une seconde naissance. Entendre après 6 ans passés dans le silence ! Même si l'on ne comprend pas tout ce qu'on entend tout de suite. L'implant cochléaire est un dispositif médical qui n'est pas encore bien connu du public mais qui permet de belles choses !

J'ai connu l'implant en allant sur le site internet du CISIC www.cisic.fr . Par hasard... Le hasard faisant parfois bien les choses !

Pour conclure, faire ses bijoux pour prothèses auditives était tellement évident. Nous vivons dans une époque où la norme est d'un ennui ! Mais il est vrai que je ne m'attendais pas à ce que ce projet évolue si vite !

Je suis vraiment contente de répondre à une réelle demande, d'autant plus que l'association L. s'emmêle a d'autres projets autour de toutes les prothèses et tous les handicaps.

Merci de m'avoir donné la parole !

Delphine

RESSOURCES EN LIGNE

C'est quoi la surdité (Action Connaissance Formation pour la Surdité)

Ce petit livret est destiné aux parents et aux enfants. Il est imagé, coloré, ludique avec des explications simples qui permettront même aux petits de comprendre davantage la surdité, les prises en charge scolaires et rééducatives mises en place, ainsi que des informations sur l'appareillage.

Il est disponible en téléchargement gratuit sur le site de l'ACFOS :
http://www.acfos.org/publication/autresp/cestquoilasurdite.pdf

OFFRES D'EMP LOIS

- Institut La Persagotière à Nantes (44) : CDI à 70%
- APAJH à Nantes (44) : CDD de 14 heures hebdomadaires
- PEP SRA SSEFS à Eybens (38) : CDD de 14 heures hebdomadaires
- LOPICA à Paris (75) : CDD à 80%
- Isos Accessibilité à Paris (75) : CDD temps partiel
- SSEFS Paul Cézanne Association Le Parc à Fougères (35) : CDI temps plein
- Jacques CARTIER St-Brieuc : CDD temps plein
- IES Jean Charles GATINOT Montgeron (91) : CDI Temps plein
- CODALI à Paris (75) : CDI

EDITO

Les membres de l'ANCO espèrent que vous avez apprécié cette lecture et comptent sur votre présence aux **journées de rencontres de codeurs** qui auront lieu les **10 et 11 mars 2017** ! Nous savons que le métier de codeur est encore peu connu du grand public et une mobilisation, un partage des expériences et une meilleure connaissance de chaque pratique en région, en fonction des centres et des statuts est importante afin de mobiliser les institutions et l'Etat. Ainsi, dans le but d'un travail commun pour faire valoir notre métier et le valoriser, nous comptons sur vous !

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE A TOUS !

Les membres de l'ANCO vous remercient

Un grand merci à toutes les personnes qui ont accepté de témoigner dans cette édition !

BIBLIOGRAPHIE ET ANNEXES

♦ *Livres*

- Patricia GREVIN, « Acouphènes, les soulager avec la sophrologie », *Josette Lyon* (Annexes 1, 3)
- Danièle FESTY, « Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles », *Broché* (Annexe 2)
- Sophie LACOSTE, « Bourdonnements et autres maux d'oreilles », *Mosaïque-Santé* (Annexe 4)

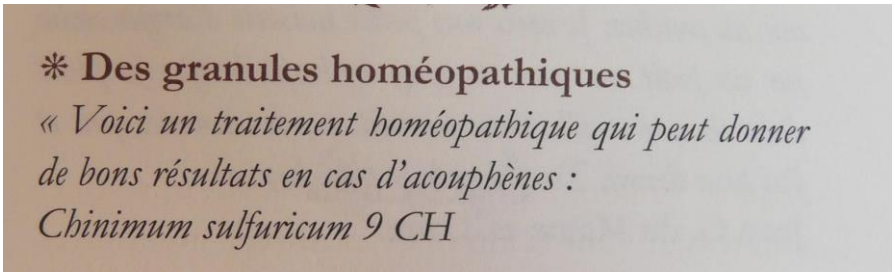
♦ *Liens internet*

- Association France acouphènes : www.france-acouphenes.org
- Journée Nationale de l'Audition : www.journee-audition.org
- Enquête sur le phénomène des acouphènes auprès de la population française : http://www.journee-audition.org/pdf/synthese-enquete2014.pdf
- La santé au travail : www.atousante.com
- Les thérapies anti-acouphènes : http://www.stop-acouphenes.fr/presentation7.html
- Université virtuelle de médecine du travail : https://www.uvmt.org/sections.php?op=printpage&artid=568
- Santé et sécurité au travail : www.officiel-prevention.com
- http://www.inrs.fr/risques/bruit/exposition-risque.html
- https://www.france-acouphenes.org/index.php/pathologies/dossiers/147-alimentation-et-acouphenes
- www.sante-auditive-autravail.org
- www.grandaudition.com
- www.acouphene-info.fr
- http://acouphenes.canalblog.com/archives/2010/05/10/17849893.html
- http://www.lamacrobiotique.com/SOIN%20ET%20GUERISON/tinnitus.html
- http://www.jouvea.org/alimentation-acouphenes-a03664524.htm
- http://acouphenes-traitement.info/soigner-les-acouphenes/
- http://www.scoop.it/t/sophrologie-et-acouphenes

♦ *Télévision (à voir en replay)*

- Emission *C'est au programme* sur France 2 du 28/11/2016 « Acouphènes : enfin des solutions »
- Emission *Télématin* sur France 2 du 06/12/2016 « Les ostéopathes au secours des acouphènes »

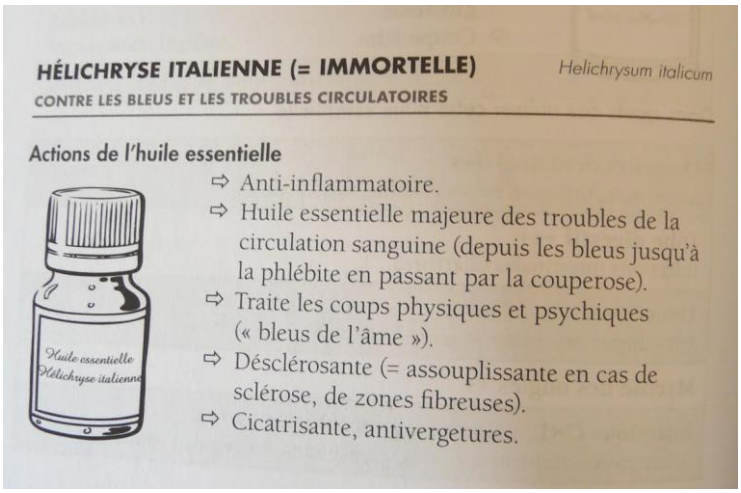
ANNEXES



*** Des granules homéopathiques**

« Voici un traitement homéopathique qui peut donner de bons résultats en cas d'acouphènes : Chinimum sulfuricum 9 CH

Annexe 1 : Voir bibliographie



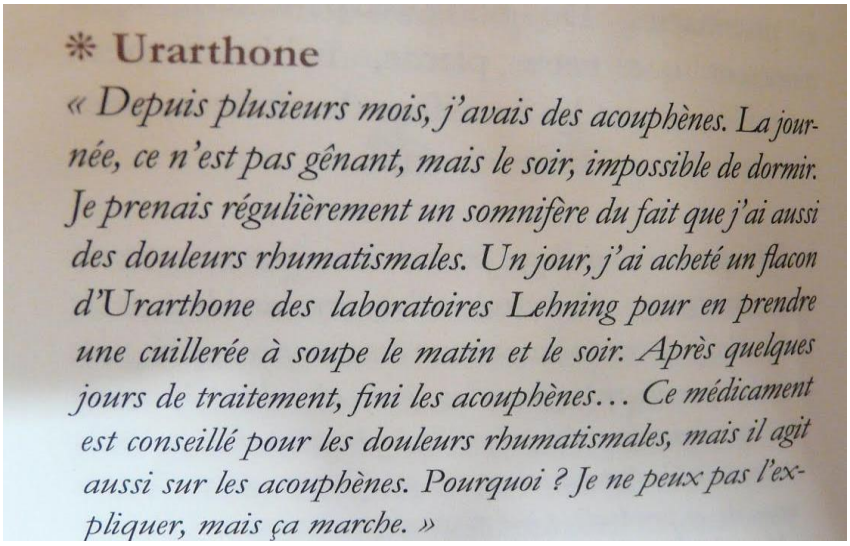
HÉLICHRYSE ITALIENNE (= IMMORTELLE) *Helichrysum italicum*

CONTRE LES BLEUS ET LES TROUBLES CIRCULATOIRES

Actions de l'huile essentielle

- ⇨ Anti-inflammatoire.
- ⇨ Huile essentielle majeure des troubles de la circulation sanguine (depuis les bleus jusqu'à la phlébite en passant par la couperose).
- ⇨ Traite les coups physiques et psychiques (« bleus de l'âme »).
- ⇨ Désclérosante (= assouplissante en cas de sclérose, de zones fibreuses).
- ⇨ Cicatrisante, antivergetures.

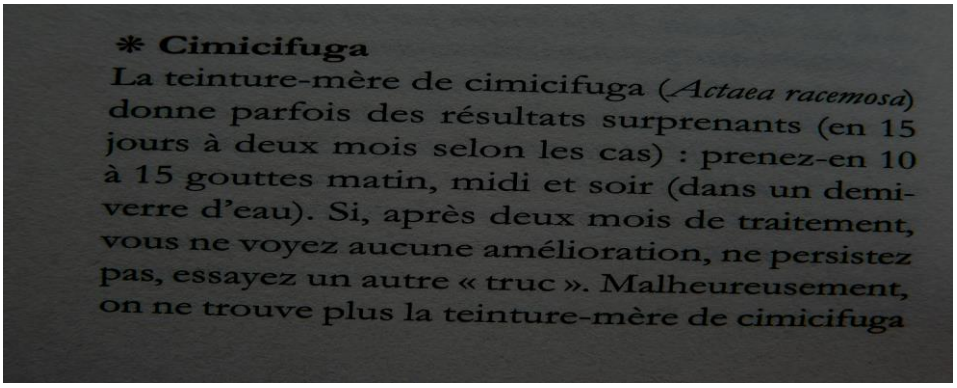
Annexe 2 : Voir bibliographie



*** Urarthone**

« Depuis plusieurs mois, j'avais des acouphènes. La journée, ce n'est pas gênant, mais le soir, impossible de dormir. Je prenais régulièrement un somnifère du fait que j'ai aussi des douleurs rhumatismales. Un jour, j'ai acheté un flacon d'Urarthone des laboratoires Lehning pour en prendre une cuillerée à soupe le matin et le soir. Après quelques jours de traitement, fini les acouphènes… Ce médicament est conseillé pour les douleurs rhumatismales, mais il agit aussi sur les acouphènes. Pourquoi ? Je ne peux pas l'expliquer, mais ça marche. »

Annexe 3 : Voir bibliographie



*** Cimicifuga**

La teinture-mère de cimicifuga (*Actaea racemosa*) donne parfois des résultats surprenants (en 15 jours à deux mois selon les cas) : prenez-en 10 à 15 gouttes matin, midi et soir (dans un demi-verre d'eau). Si, après deux mois de traitement, vous ne voyez aucune amélioration, ne persistez pas, essayez un autre « truc ». Malheureusement, on ne trouve plus la teinture-mère de cimicifuga

Annexe 4 : Voir bibliographie