

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. Mettez 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 trop 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

