

Sound News N° 12

La Lettre d'information de la Thérapie par le Son

1- LE BILLET D'HÉLÈNE

Perte d'audition et Solitude

Si je veux vous parler de ce problème c'est parce que j'ai une amie qui est sourde et seule. Vous me direz que c'est une mauvaise publicité pour la Thérapie par le Son et que je devrais bien m'occuper d'elle ! J'ai essayé : je lui ai expliqué comment marchait le baladeur, comment mettre les écouteurs, et je l'ai fait écouter. Le problème est que mon amie ne peut ni se servir d'un baladeur sans le casser, ni supporter les écouteurs plus de 10 mn, et encore moins penser à les mettre. Donc la Thérapie par le Son n'est pas faite pour elle. Le problème plus grave est qu'elle s'enferme complètement sur elle-même, voyant peu de personnes. Et quand je lui téléphone, elle parle comme une corneille qui abat des noix pour se défouler bien sûr, mais aussi pour m'empêcher de parler car elle ne comprend pas ce que je lui dis. Alors avant d'en arriver là il faudrait peut-être faire quelque chose.

La perte auditive est un problème commun pour les personnes âgées. Avec l'avancée en âge, la sensibilité pour les sons de fréquence plus élevée est diminuée, une condition connue sous le nom de presbyacousie. Si ce phénomène est connu bien que mal géré (on fait vérifier sa vue mais beaucoup moins souvent son audition), et sa conséquence, la solitude des personnes âgées, est un phénomène qui est grossièrement sous-estimé par les gérontologues. Peut-être parce que la solitude est monnaie courante, il a attiré moins d'attention scientifique que les autres phénomènes sociaux. Depuis notre fameuse canicule qui provoqua la mort de plusieurs milliers de ces personnes seules et âgées, la solitude est maintenant un important sujet d'enquête car il est reconnu que, lorsque la solitude est à la fois grave et prolongée, cela peut mettre en danger la santé mentale des personnes.

Parce que la perte d'audition et de la solitude sont chacun considérés comme des problèmes presque normaux pour les personnes âgées, les informations concernant leurs relations peut conduire à des soins d'interventions destinées à aider les personnes âgées à faire face à ces expériences.

La presbyacousie est considérée comme une détérioration normale de l'audition qui se produit avec l'âge et contre laquelle on ne peut rien faire. C'est faux. Si vous avez de l'hypertension, le médecin va vous conseiller de faire un peu de sport pour entretenir vos artères.

Contre l'Alzheimer, il faut faire marcher son cerveau, susciter la curiosité, faire des mots croisés et jouer au sudoku. Pour la vue ou l'audition, RIEN à part les lunettes ou les appareils auditifs.

NON. L'entretien de la machine humaine vaut aussi pour les yeux et les oreilles. Si pour les yeux, il faut être actifs et faire de la gymnastique oculaire régulièrement pour pouvoir lire sans lunettes (mon cas), pour l'audition c'est plus facile puisqu'il suffit de mettre ses écouteurs et faire autre chose.

La détérioration de l'audition due à l'âge se fait par étapes chez l'homme et plus progressivement chez la femme. Le processus est considéré comme normal. Pour la plupart, est clair que la majorité des gens finiront par souffrir de presbyacousie en vieillissant. Les chiffres sont là : perte de 9 dB par décennie à partir de 55 ans, 30 à 50% des personnes de plus de 65 ans présentent une baisse auditive, 66% dans la population de plus de 80 ans. La transmission des sons se fait mal en raison de la machine, qui fonctionne moins bien car fatiguée, des médicaments et autres produits chimiques pris pendant des années, de la pollution par le bruit, des modifications endocriniennes entraînant des mal fonctionnements du cerveau qui traite moins bien l'information et en particulier la discrimination des sons.

La solitude chez les personnes âgées, dans la culture occidentale, est une chose normale, associée généralement à un déclin de la santé et à une baisse des ressources. La solitude est un concept qui s'appuie sur des comparaisons par rapport au passé : ne plus aller voir d'exposition (brouhaha fatigant) de film (mauvaise compréhension des dialogues), ne plus rencontrer d'amis (conversation impossible tant à la maison qu'au restaurant), ne plus sortir sauf pour les courses de première nécessité car difficulté à se mouvoir, et les relations actuelles sont considérées comme insuffisantes par rapport au passé ou par rapport aux autres.

La solitude devient un état durable de détresse émotionnelle, la personne se sentant étrangère, rejetée par les autres et en manque de relations sociales appropriées. La dépression ne tarde pas à suivre. Les malvoyants ont moins de problèmes de solitude que les malentendants : ils peuvent communiquer, ils sont beaucoup moins coupés du reste du monde, ils sont beaucoup plus joyeux.

Des chercheurs ont recensé 5 dispositions à prendre pour éviter la solitude :

- Avoir des connaissances qu'on aime bien à proximité. Famille ou amis de toujours à quelques minutes de là donne un sentiment de sécurité à la personne.

- Le sentiment d'appartenance à un groupe avec des intérêts similaires (clubs de tricot ou de lecture).

- Etre rassuré sur sa valeur par la reconnaissance d'une compétence par d'autres qui viennent demander des conseils.

- Savoir qu'en cas de problème, la personne peut compter sur conseils, aide et informations de la part d'autres (famille ou amis)

- Enfin, vivre dans un certain bien-être.

Or toutes ces dispositions reposent sur le fait de pouvoir comprendre et communiquer avec les autres. Lorsqu'on entend mal, on hésite à aller vers les autres, à leur demander conseils ou à accepter de les voir pour leur en donner car on ne peut pas comprendre l'autre. Faire répéter, comprendre de travers, passer pour le professeur Tournesol, ça fait rire, mais à la longue ça fait aussi pleurer. Alors on ne va plus vers les autres qui peu à peu perdent l'habitude d'aller vers la personne, on se replie sur soi, on est envahi par un sentiment d'abandon, de vide intolérable et ce pour jusqu'à la fin de sa vie. La personne malentendante en arrive à avoir un sentiment de peur quand quelqu'un lui parle. Le seul ersatz de dialogue se fait avec la télévision sur laquelle on a branché un casque pour ne pas trop déranger les voisins. Un sentiment d'insécurité s'installe : ne pas entendre les voitures ... *je risque de me faire renverser ...* ou les gens dans la rue ... *ils vont croire que je suis mal élevé ...*, ne pas entendre le téléphone qui sonne ou la porte qui s'ouvre et la personne qui entre – ce fut le cas d'une de mes amies à moitié sourde qui s'est fait tranquillement cambrioler pendant qu'elle faisait sa vaisselle dans la cuisine – , ... *et s'il y avait le feu...* cela peut conduire à des problèmes psychologiques et à la paranoïa ... *qu'est-ce qu'ils disent sur moi derrière mon dos ...* des comportements agressifs peuvent se faire jour et détruire les derniers restes de vie sociale.

Il faut donc réagir le plus vite possible et s'organiser une vie sociale pour plus tard : vous inscrire à un club de marche ou de gym douce, yoga, chi gong si vous préférez l'exotisme, organiser un cinéma-dîner entre amis régulièrement, des soirées jeux de cartes en tournant chez les uns et les autres, pensez à vos talents particuliers et faites-en profiter les autres, si vous avez une passion cultivez-la en allant écouter des conférences ou, pourquoi pas, en proposant d'en faire. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille ou à la mairie si vous êtes en difficulté financière. Vous êtes grincheux parce que vos articulations vous tourmentent et que vous avez du mal à marcher ? Prenez de l'huile d'émeu, ça fait tellement de bien là où ça fait mal, je parle d'expérience !

Vous avez des personnes seules et/ou âgées dans votre famille ? Alors posez-vous des questions sur leur vie, leurs besoins, aidez-les à organiser leur vie pour qu'elles ne deviennent pas brutalement un poids insupportable, faites une réunion de famille pour organiser des visites tour à tour, le Noël chez l'un, le Nouvel An chez l'autre, des invitations à venir garder les enfants pendant les vacances – tout le monde y trouve son compte – , et, pour les cas critiques, un virement automatique de 50 ou 100 € par mois peut changer sa vie sans changer la vôtre. Elles ne disent pas toujours qu'elles n'ont pas de quoi s'acheter de quoi se chauffer et quand on a froid on déprime.

Et n'oubliez pas qu'il y a **une corrélation significative entre audition et solitude** et qu'il ne faut pas attendre d'avoir une baisse de 50% de l'audition pour faire quelque chose. La vie sociale passe par la prévention dans ce domaine.

Faites faire de la gym à vos oreilles !

2- ARTICLES GLANÉS POUR VOUS

Surdité et passion !

Un baiser passionné a entraîné une perforation du tympan chez une jeune femme dans le sud de la Chine, ont rapporté les médias qui prodiguaient lundi des conseils sur les moyens d'éviter un accident aussi fâcheux.

La jeune femme âgée d'une vingtaine d'années, de la ville de Zhuhai, dans la province du Guangdong, a été soignée à l'hôpital après avoir totalement perdu l'audition dans l'oreille gauche suite à un baiser passionné échangé avec son amoureux, a expliqué le quotidien China Daily.

"Le baiser a réduit la pression dans la bouche, exercé une forte tension sur le tympan et entraîné une surdité", a expliqué le Dr Li qui a soigné la jeune femme et estime qu'elle sera guérie dans les deux mois.

Après l'incident, la presse a dispensé à ses lecteurs des conseils en matière de baisers, notamment le Shanghai Daily, qui recommandait une certaine délicatesse.

"Un baiser trop fort peut provoquer un déséquilibre de pression de l'air dans l'oreille interne et déchirer le tympan", avertissait le quotidien dans un article intitulé "le baiser de la mort".

[de la mort, peut-être pas, mais le baiser de la surdité, c'est déjà pas mal quand même !]

Mener une vie plus saine est mon dada. Voici donc un article sur le sujet. Ils ont oublié de parler de la pollution sonore et de la prévention des problèmes auditifs liés aux bruits.

Virus, bactéries, poussières, champs électro-magnétiques, bruit urbain, poisons chimiques ou moisissures sont autant d'ennemis qui séjournent dans l'habitat et attaquent la santé, selon une quinzaine d'experts européens réunis vendredi à Strasbourg.

„, Pour Gerd Oberfeld, du Département de la Santé publique à Salzburg (Autriche), "les champs électromagnétiques sont l'une des questions les plus ignorées dans les domaines de l'environnement et de la santé publique, notamment en ce qui concerne les enfants".

"Des millions de personnes s'exposent quotidiennement ou exposent les autres pendant des minutes, voire des heures à des micro-ondes émanant de téléphones portables", a déploré l'expert pour qui il paraît "urgent" de mettre en place un programme-cadre sur ce type de pollution en matière de santé publique.

D'autres experts ont évoqué les maladies multisystèmes causées par l'environnement, telle que la sensibilité chimique multiple, ou les effets de la pollution environnementale sur la fécondité, le système immunitaire, la maladie de Parkinson ou la dépression. ...

[Sans aller jusqu'à être totalement passéiste, il y a peut-être des tas de choses à manipuler avec méfiance dans notre modernité !]

Je vous souhaite de très
bonnes fêtes de fin d'année.

Que l'année du Taureau vous
soit profitable et pleine de
santé et de bonheur.

Hélène Delafaurie
Kugenuma Kaigan 7-11-17
Fujisawa-shi
Kanagawa-ken
JAPON