

Comment prioriser votre santé auditive améliore le processus de vieillissement sain

Que signifie « vieillissement sain » ?

Un vieillissement sain ne signifie pas défier le vieillissement, mais vieillir naturellement en évitant les facteurs à risque qui peuvent entraîner une diminution plus rapide que prévu des fonctions.

Il existe de nombreux facteurs qui peuvent contribuer au vieillissement sur tous les aspects de votre santé.

Lorsque nous nous penchons sur la santé cognitive (la santé du cerveau), les compétences motrices, la mémoire et les facultés de réflexion y contribuent toutes. Il est généralement reconnu que rester actif, faire des jeux de réflexion ou de mémoire, ou lire peut vous aider à maintenir votre santé mentale dans l'ensemble.

Cependant, un aspect souvent négligé de la santé cognitive est le rôle de l'audition. Des études récentes ont montré que l'audition est un facteur essentiel pour votre santé et qu'elle est un aspect clé dans le processus de vieillissement sain.

L'une de ces études a été l'étude ENHANCE dans laquelle les personnes âgées souffrant de perte auditive ont reçu une intervention auditive, dont des aides auditives, et ont été surveillées pendant 3 ans. Lorsque les performances des participants ayant utilisé des aides auditives ont été comparées à celles des participants sans aides auditives, les résultats ont montré que les participants utilisant une technologie auditive ont maintenu une santé cognitive stable sur 3 ans, tandis que ceux qui n'en utilisaient pas ont montré un déclin cognitif pour la même période.¹



Pourquoi cela est-il important ?

Grâce à la connexion établie entre la santé auditive et la santé cognitive, il est essentiel que vous preniez soin de votre audition si vous voulez rester en bonne santé.

Prêt à faire le premier pas ? Fixez un rendez-vous dans notre centre dès aujourd'hui. Faites simplement défiler la page jusqu'en bas pour trouver toutes nos coordonnées.

1. Sarant, J., et al. (du 16 au 20 juillet 2023). Cognitive Function in Older Adults with Hearing Loss: Outcomes for treated vs untreated groups at 3-year follow-up [Conference presentation]. AAIC 2023 Conference, Amsterdam, Pays-Bas.