Filière Gérontologique du Roannais

FASCICULE

Ouvrez l'oeil et tendez l'oreille : après 60 ans, gardez vos sens en éveil !



Issu de l'action collective de prévention réalisée le
6 octobre 2026 à la salle Greyzolon Duluth de St Germain Laval

La **Filière Gérontologique du Roannais** permet de développer une culture de coopération entre les professionnels œuvrant dans le parcours de la personne âgée de plus de 60 ans. Sa mission est de permettre à chaque personne âgée, quel que soit son lieu de résidence, de pouvoir accéder à une prise en charge médico-psycho-sociale graduée, répondant à ses besoins. Chaque année, la **Filière Gérontologique du Roannais** organise une action collective de prévention.

L'**O**rganisation **M**ondiale de la **S**anté identifie 6 fonctions intrinsèques essentielles au vieillissement en bonne santé dont la **vision** et l'**audition**. Ces deux sens ont un effet majeur sur la relation de la personne à son environnement.

Leur altération favorise l'isolement et l'aggravation des troubles cognitifs. Le vieillissement sensoriel a un réel impact sur la qualité de vie. De nombreux moyens existent pour compenser ce vieillissement sensoriel et il reste primordial de le repérer pour prévenir les complications. La prévention et le dépistage restent la règle pour bien vieillir.

A l'occasion d'une action de prévention collective réalisée en 2026, le CRT Loire Nord, L'AiRe AéRée, Les Opticiens Mobiles, Roannais Agglomération, la CPTS du Roannais Brionnais, le SSIAD de la Côte Roannaise (ADMR), le SAD AGFR, l'EHPAD Maison de la Forêt, l'ESA Est Roannais, le CH de Charlieu, la Maison Loire Autonomie, et le CH de Roanne ont participé à l'élaboration du présent fascicule.

Ce document s'adresse à tous les publics s'intéressant au parcours de la personne âgée de plus de 60 ans ; que vous soyez senior, aidant ou professionnel. Bonne lecture.



Cette action est soutenue financièrement par
Commission des Financeurs Loire
cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Sommaire

Préserver son ouïe et sa vue !
Simon DUVAL - Audioprothésiste - Roanne
Virginie VALLAS - Opticienne Mobile - Pays Roannais
Page 3

Le rôle de la vision et de l'audition dans l'autonomie
Groupe de travail - Prévention audition et vue - FGR
Page 7

Si on parlait dépistage !
Groupe de travail - Prévention audition et vue - FGR
Page 8

Vue / ouïe : les signes d'alerte.
Groupe de travail - Prévention audition et vue - FGR
Page 9

J'ai un problème, à qui je m'adresse ?
Groupe de travail - Prévention audition et vue - FGR
Page 11

Les ressources techniques et financières.
Groupe de travail - Prévention audition et vue - FGR
Page 13

Conclusions et remerciements
Trio Filière Gérontologique du Roannais
Page 15

Préserver son ouïe et sa vue !

Simon DUVAL - Audioprothésiste - Roanne
Virginie VALLAS - Opticienne Mobile - Pays Roannais

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé visuelle (les yeux) et auditive (les oreilles) correspond à la préservation des capacités sensorielles permettant l'autonomie, la communication, l'intégration sociale et l'absence de pathologie ou de gêne fonctionnelle.

Protéger ses yeux et ses oreilles est un réflexe à adopter dès le plus jeune âge, mais après 60 ans, l'impact des années rend cette prévention indispensable pour préserver son autonomie.



L'altération naturelle de l'audition (ouïe) liée à l'âge, appelée **presbyacousie**, s'installe progressivement et de façon insidieuse. Agir tôt permet de préserver son autonomie et de maintenir une vie sociale active. Quelques conseils simples et de bonnes habitudes à retenir :

Protéger ses oreilles des agressions sonores :

- Limiter la durée d'exposition aux volumes élevés (concerts, bricolage, jardinage avec appareils bruyants).
- Après une exposition prolongée à un environnement bruyant, accorder au moins 15 à 30 minutes de calme absolu à ses oreilles pour permettre aux cellules auditives de retrouver leur fonctionnement optimal.
- Porter des protections auditives adaptées (bouchons ou casque antibruit) lors de travaux ou dans un environnement très sonore.



Conserver de bonnes habitudes d'hygiène :



- Éviter impérativement l'utilisation de cotons-tiges à l'intérieur du conduit auditif : ils risquent de créer des bouchons de cérumen ou de léser le tympan.
- Sécher délicatement le pavillon de l'oreille après la douche.

Soigner les infections de l'oreille :



- Traiter toute maladie liée à l'oreille telles que les rhinites, sinusites ou encore otites. Ce type de maladies, si elles sont mal soignées, peut à long terme abîmer les oreilles.

De même, avec l'âge, les structures de l'œil évoluent (perte de souplesse du cristallin, risque élevé de sécheresse oculaire ou de maladies comme la cataracte, le glaucome ou la DMLA). Des gestes quotidiens permettent d'en ralentir les effets.

Protéger ses yeux de la lumière et de la fatigue :



- Porter des lunettes de soleil certifiées filtre 100 % UV (catégorie 3) dès que la luminosité est forte.
- Limiter les temps d'écran dans la journée.
- Respecter la règle du 20-20-20 : lors de travaux de près ou sur écran, faire une pause toutes les 20 minutes en fixant un point au loin à 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes.
- Veiller à un éclairage suffisant et direct notamment pour la lecture afin d'éviter le surmenage visuel.

Conserver une bonne hygiène de vie

- Cligner régulièrement des yeux permet d'éviter la sécheresse oculaire. Il existe au besoin des larmes artificielles.
- Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée permet aussi de prévenir l'œil sec.



Éviter les facteurs de risque :

- Stopper le tabagisme, qui multiplie considérablement le risque de développer une DMLA ou une cataracte.
- Maintenir un bon équilibre de la tension artérielle et du taux de sucre (prévention de la rétinopathie diabétique).

A savoir : l'alimentation et l'activité physique jouent un rôle majeur dans la préservation de la vue et de l'audition.

La rétine (organe récepteur de l'oeil) et la cochlée (organe récepteur de l'oreille) sont extrêmement dépendantes d'une bonne microcirculation sanguine et sont sensibles au stress oxydatif.



Une alimentation équilibrée protège les cellules nerveuses et vasculaires de l'œil et de l'oreille contre le vieillissement prématuré.

A titre d'exemples :

- Les légumes verts à feuilles (épinards, chou, brocolis) ont un effet anti-oxydant contribuant à préserver la santé oculaire et aidant à réduire le risque de DMLA.
- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines) et noix apportent des oméga-3, essentiels à la structure des cellules de la rétine et à la qualité du film larmoyant (prévention de la sécheresse oculaire).

- Les aliments riches en magnésium (bananes, chocolat noir, graines) protègent les cellules ciliées de l'oreille interne contre les dommages causés par le bruit et le stress oxydatif.
- Les aliments riches en potassium (pommes de terre, avocats) aident à réguler le liquide présent dans l'oreille interne (l'endolymphe), nécessaire à la transmission des signaux sonores.
- Enfin, les sources de vitamine B12 et d'acide folique (œufs, légumineuses) favorisent le maintien du système nerveux et limitent les risques de baisse auditive liée à l'âge.



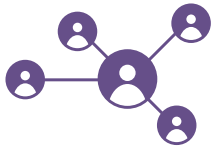
Si l'exercice physique ne fait pas travailler directement l'œil ou l'oreille, il **améliore la circulation sanguine globale et limite les maladies chroniques (hypertension, diabète, cholestérol) qui détruisent les micro-vaisseaux de ces deux organes.**

A titre d'exemples, la marche rapide, le vélo ou la natation (30 min par jour) réduisent la pression intraoculaire, ce qui aide à prévenir le développement du glaucome. Les sports d'extérieur permettent de faire travailler la vision de loin et d'exposer l'œil à la lumière naturelle (ce qui stimule la sécrétion de dopamine, bénéfique pour la rétine). Les exercices d'équilibre (yoga, Tai-chi, gym douce) renforcent le système vestibulaire (situé dans l'oreille interne) et réduisent les risques de chutes ou de vertiges associés aux troubles auditifs.

Pour conclure la vision et audition partagent un même principe de prévention : un contrôle régulier auprès des professionnels de santé est la meilleure garantie pour vieillir en toute sérénité.

Le rôle de la vision et de l'audition dans l'autonomie !

Nos sens : piliers de notre autonomie au quotidien !



La vue et l'audition ne servent pas seulement à percevoir le monde : elles nous permettent de nous déplacer, de communiquer et de rester connectés à nos proches.

L'audition, le fil conducteur du lien social

Mal entendre conduit souvent à renoncer aux conversations, aux repas de famille ou aux sorties. Conserver son audition, c'est préserver ses relations amicales et familiales.

La perte auditive non prise en charge contraint le cerveau à fournir un surcroît d'effort pour comprendre, ce qui accélère le déclin cognitif et la fatigue mentale.

L'ouïe est notre radar à 360° : elle permet d'identifier les signaux d'avertissement extérieurs (alarmes, klaxons, appels d'urgence).

La vue, la clé de la liberté de mouvement

Une bonne acuité visuelle et un champ visuel préservé sont indispensables pour évaluer les distances, repérer les obstacles au sol et éviter les chutes. Rappelons que la première cause de perte d'autonomie est la chute.

Conserver son indépendance au quotidien (lire une ordonnance, cuisiner, gérer ses papiers administratifs ou utiliser un téléphone) nécessite une vision fonctionnelle et confortable.

Continuer à conduire ou à prendre les transports en commun en toute sécurité repose directement sur la qualité de la vue.

Bien entendre, c'est rester connecté aux autres et garder son esprit alerte.

Bien voir, c'est conserver sa liberté de mouvement et de décision.

Si on parlait de dépistage !

Le dépistage : examen ou test médical réalisé chez une personne qui ne présente pas de symptômes, **afin de détecter au plus tôt une maladie ou un trouble.**

L'objectif du dépistage est d'intervenir rapidement pour proposer un traitement efficace ou freiner l'évolution de la maladie avant qu'elle ne s'aggrave.

Après 60 ans, les capacités visuelles et auditives déclinent souvent de **manière progressive et imperceptible.** Effectuer des dépistages réguliers est essentiel pour plusieurs raisons majeures :

- **Préservation de l'autonomie et prévention des chutes** : Une baisse de la vision nuit à la perception des distances et des obstacles. De même, l'oreille interne joue un rôle clé dans l'équilibre. Mal voir ou mal entendre augmente considérablement le risque de chute.
- **Maintien du lien social et prévention de l'isolement** : La presbyacousie (perte auditive liée à l'âge) rend les conversations en groupe difficiles à suivre. Cela pousse souvent les personnes concernées à se replier sur elles-mêmes et à réduire leurs interactions sociales.
- **Lien avec la santé cognitive** : Des études montrent qu'une perte auditive non appareillée accélère le déclin cognitif. Le cerveau doit fournir un effort excessif pour déchiffrer les sons, au détriment d'autres fonctions comme la mémoire.
- **Détection précoce de pathologies indolores** : Beaucoup de maladies oculaires graves développées avec l'âge (glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA, rétinopathie) restent longtemps asymptomatiques. Seul un examen ophtalmologique permet de les repérer avant l'apparition de dommages irréversibles.

Après 60 ans, un bilan préventif

- **visuel est recommandé tous les un à deux ans**
- **auditif est recommandé tous les deux à trois ans**

Vue et ouïe : les signes d'alerte

Après 60 ans, les capacités visuelles et auditives déclinent souvent de manière progressive et imperceptible. Pourtant, certains signes doivent vous alerter !

Pour la vue, les signes d'alerte à ne pas négliger :

- des difficultés à la lecture (du journal, lors des courses, télévision…)
- la perte brutale de la vision d'un oeil (même si elle est temporaire ou partielle)
- une baisse d'acuité visuelle
- la perte d'équilibre, besoin d'appuis, chute
- une déformation des lignes du journal, mots croisés…
- l'apparition d'une tache noire ou sombre devant un oeil
- une vision double
- l'apparition de mouches volantes dans le champ visuel ou de points lumineux fixes
- une sensibilité à la lumière
- la diminution du champ visuel
- un oeil douloureux
- un larmoiement
- une gêne plus importante à l'obscurité
- un oeil rouge
- des éblouissements
- un traumatisme de l'oeil
- un inconfort à porter ses lunettes
- une confusion, maladresse



Vue et ouïe : les signes d'alerte

Après 60 ans, les capacités visuelles et auditives déclinent souvent de manière progressive et imperceptible. Pourtant, certains signes doivent vous alerter !

Pour l'ouïe, les signes d'alerte à ne pas négliger :

- des difficultés à suivre des conversations quand l'endroit est bruyant, quand plusieurs personnes parlent en même temps
- se mettre régulièrement en retrait des conversations de groupe
- des difficultés à comprendre lorsqu'une personne parle
- avoir le sentiment que les autres n'articulent pas assez ou parlent trop vite
- changer de position pour mieux entendre (tourner la tête, tendre l'oreille)
- devoir faire répéter souvent ses interlocuteurs
- augmenter le volume de la radio ou de la télévision (au point que l'entourage s'en plaigne)
- avoir des difficultés de compréhension au téléphone
- l'apparition d'acouphènes (la personne entend des bruits de manière continue ou de temps en temps ; ces bruits ressemblent à des bourdonnements, des sifflements ou autre),
- l'apparition d'une hyperacousie (la personne peut être hypersensible à certains sons, ou elle ne tolère pas certains sons)
- des difficultés à comprendre des sons aigus
- des difficultés à entendre au spectacle
- ne plus entendre certains bruits



J'ai un problème, à qui je m'adresse ?

Identifier les professionnels de la vision et l'audition favorise l'accès à un parcours plus fluide.

Commençons par la vue !

L'ophtalmologue est le médecin spécialiste de l'œil.
Il réalise les examens médicaux, établit les diagnostics, prescrit les lunettes ou lentilles, traite les maladies (comme la cataracte par exemple) et peut opérer.
Par exemple lorsque je n'arrive plus à lire mon journal, que les lettres sont floues ou bien si j'ai besoin d'une ordonnance pour changer mes verres, je consulte l'ophtalmologue.

L'opticien peut réaliser un test de la vue mais son champ d'action est strictement encadré par la loi. Il est le technicien qui conçoit vos lunettes. Il vous aide à choisir la monture, taille les verres selon l'ordonnance du médecin et effectue les réglages pour votre confort. Son rôle est aussi de vérifier votre correction.
Par exemple, j'ai mon ordonnance pour changer mes verres ! Je dois consulter un professionnel pour choisir une monture et qui saura tailler mes verres avec précision, je consulte l'opticien.

L'orthoptiste est un professionnel paramédical de santé qui s'occupe de la rééducation visuelle. Il intervient sur prescription d'un médecin, généralement un ophtalmologue, dans la prise en charge des troubles visuels.



Par exemple, mes yeux fatiguent vite devant la télévision et j'ai souvent des maux de tête en fin de journée. Mon médecin m'a dit que mes muscles oculaires avaient besoin de rééducation, je m'adresse à l'orthoptiste.

J'ai un problème, à qui je m'adresse ?

Identifier les professionnels de la vision et l'audition favorise l'accès à un parcours plus fluide.

Pour ce qui est de l'ouïe !

L'oto-rhino-laryngologiste (médecin ORL) est le médecin spécialiste du nez, de la gorge et des oreilles. Il diagnostique les pertes d'audition, les maladies ORL, traite les otites ou les acouphènes et autorise le port d'un appareil.
Par exemple, j'ai une sensation d'oreille bouchée et j'entends des sifflements (acouphènes) depuis quelques jours, je consulte mon médecin traitant qui m'orientera vers le médecin ORL si besoin.

A retenir : un courrier du médecin traitant est nécessaire pour consulter ce spécialiste.

L'audioprothésiste est le spécialiste qui choisit et adapte l'appareil auditif. Il prend l'empreinte de l'oreille, règle la prothèse selon vos besoins et assure le suivi régulier, ainsi que l'éducation prothétique de la personne appareillée. L'audioprothésiste peut également réaliser un bilan comprenant plusieurs tests audiométriques.
Par exemple, le médecin ORL a confirmé que j'avais besoin d'une aide auditive. Je m'adresse à un audioprothésiste.

L'orthophoniste est un professionnel paramédical qui améliore ou maintient les capacités de communication à l'oral ou à l'écrit. Pour l'audition, il peut apprendre à la personne à lire sur les lèvres ou aider à réapprendre à décoder les sons après la pose d'un appareil.



Par exemple, on m'a conseillé de voir un professionnel pour apprendre à bien observer le mouvement des lèvres, je m'adresse à l'orthophoniste.

Les ressources techniques et financières !

Ici, nous parlerons de solutions d'accessibilité lorsqu'on parle de ressources techniques ! En cas de perte d'audition il existe des solutions pour faciliter votre quotidien.

Aujourd'hui, il existe de **nombreux systèmes d'amplification et d'écoute.** A titre d'exemples, les boucles à Induction Magnétique (BIM) transmettent le son directement dans la prothèse auditive ou l'implant pour éliminer les bruits ambiants. Ce dispositif est désormais obligatoire dans certains ERP (Établissements Recevant du Public) à l'accueil et dans les grandes salles. Les systèmes HF / FM & Infrarouge permettent la diffusion audio via un émetteur et des récepteurs individuels (casques ou colliers à induction).

Il existe aussi **des logiciels de reconnaissance vocale et sous-titrage instantané.** De même, les plateformes Relais Téléphonique permettent d'effectuer des appels en Langue des Signes Française (LSF) ou en transcription texte (mécanisme soutenu par la Loi pour une République numérique).

La **signalétique et sécurité visuelle sont également très répandues** désormais comme des avertisseurs lumineux (flashs couplés aux alarmes incendie,..). De même, les panneaux d'information textuels via des afficheurs LED et écrans d'information voyageurs sont très répandus, notamment dans les transports.

Pour votre domicile, il est désormais relativement facile de mettre en place de nombreuses **aides techniques** : le sous titrage de la télévision, une alarme visuelle et vibrante, un téléphone compatible avec des aides auditives, une sonnette ou un réveil lumineux,…

Concernant les aides financières, il existe notamment le **dispositif 100 % Santé**, avec des appareils auditifs de classe I qui peuvent permettre, lorsque les conditions sont réunies, une prise en charge intégrale par l'Assurance Maladie et la complémentaire santé responsable.



Les ressources techniques et financières.!

Ici, nous parlerons de solutions d'accessibilité lorsqu'on parle de ressources techniques ! En cas de déficience visuelle, il existe des solutions pour faciliter votre quotidien.

Aujourd'hui, la **domotique** permet de **sécuriser votre logement** en cas de perte visuelle. Cette technologie fonctionne largement via des appareils connectés.

Pour votre domicile, il est désormais relativement facile de faire mettre en place un éclairage puissant et homogène, une veilleuse sur les trajets nocturnes, l'installation de contrastes marqués des marches, la pose de mains courantes ou de barres d'appui,... Pour ce faire, on peut solliciter un / une ergothérapeute. N'hésitez pas à contacter la **Maison Départementale de l'Habitat et du Logement de La Loire**.

Par ailleurs, la perte visuelle ne doit pas faire renoncer au lien social, aux loisirs et à la culture. Il existe aujourd'hui des livres audio, des tablettes amplifiées,... N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la **Médiathèque Numérique de La Loire.** De même, les **bibliothèques des communes** mettent en place de nombreuses activités pour les plus de 60 ans et proposent un panel d'outils adaptés à la perte visuelle, mais aussi auditive.

Concernant les aides financières, il existe plusieurs dispositifs en France pour financer l'achat des lunettes pour réduire ou annuler votre reste à charge. Notamment, **l'offre 100% santé** : c'est-à-dire un panier de classe A avec une mutuelle et un contrat responsable. Cette offre garantit un remboursement intégral sur les verres de base en fonction de la correction et une monture jusqu'à 30€. Il existe aussi la Complémentaire Santé Solidaire pour les revenus modestes. Il existe **des aides exceptionnelles de certaines caisses de retraites.**



Nous espérons que ces informations vous aideront à trouver des réponses et vous guideront dans votre parcours de santé sensoriel.

Pour conclure, nous vous rappelons qu'il existe sur le territoire de la **Filière Gérontologique du Roannais** un **répertoire des services à la personne en pays roannais**.

Créé en 2013 et réactualisé tous les deux ans, ce répertoire recense l'ensemble des services d'aide et de soins au domicile, des services de téléassistance, de portages de repas et d'aides techniques sur notre territoire. On peut y trouver également les coordonnées des services d'information, d'orientation et d'accompagnement. Il recense aussi l'ensemble des établissements d'accueil pour personnes âgées sur le territoire. Pour chaque structure, un contact, un numéro de téléphone et une adresse sont indiqués.

Le répertoire est remis **gratuitement** au grand public et aux acteurs de santé et du médicosocial, ainsi qu'aux collectivités locales et aux associations qui en font la demande :

soit par téléphone au **04 77 44 36 40**

soit par mail **filiere.gerontologique@ch-roanne.fr**

Cet annuaire est également accessible en version numérique à partir du site du Centre Hospitalier de Roanne (www.ch-roanne.fr) dans l'espace dédié à la **Filière Gérontologique du Roannais**.

https://www.ch-roanne.fr/hopital/filiere-gerontologique-du-roannais/



Nous remercions chaleureusement tous les acteurs du territoire ayant participé à l'action de prévention collective **"Ouvrez l'oeil et tendez l'oreille : après 60 ans, gardez vos sens en éveil !"** qui s'est déroulée le 6 octobre 2026 ; en particulier Simon DUVAL et Virginie VALLAS pour leurs interventions respectives.

Ce fascicule a pour vocation de rendre la personne de plus de 60 ans actrice de sa santé visuelle et auditive.

Plusieurs messages clefs sont à retenir : n'attendez pas de ne plus entendre pour vous préoccuper de votre audition. De même, n'attendez pas de ne plus voir pour vous préoccuper de votre vision.

Si vous faites répéter, si vous comprenez moins bien dans le bruit ou si votre entourage vous fait des remarques, faites simplement contrôler votre audition. Si vous avez des difficultés à lire, écrire ou regarder la télévision, faites simplement contrôler votre vision.

Plus on agit tôt, plus il est facile de maintenir une bonne communication et de préserver son autonomie !

Nous espérons que ce guide aura été une source d'informations précieuses et un encouragement à **prendre soin de votre santé visuelle et auditive.**

Nous espérons à travers ce document avoir répondu au moins en partie à cet objectif.

Filière Gérontologique du Roannais
Bonvert – Les Pierrès – 42 300 MABLY
04 77 44 36 40 – filiere.gerontologique@ch-roanne.fr

Fascicule édité par nos soins
Octobre 2026
Ne pas jeter sur la voie publique