Quies®

Prendre soin de ses oreilles, c'est préserver sa qualité de vie.

À l'écoute de la vie !

Jeux, souvenirs et astuces pour prendre soin de son audition

CAHIER D'ACTIVITÉS SENIORS

Le grand quiz des sons du quotidien

Associez chaque son à son origine.

1 . Tic-tac régulier	●	●	**a** . Moteur
2 . Ronronnement	●	●	**b** . Bouilloire
3 . Sifflement	●	●	**c** . Chat
4 . Vrombissement	●	●	**d** . Horloge

Le saviez-vous ?

Nos oreilles travaillent jour et nuit. Même pendant le sommeil, certains bruits peuvent perturber la qualité du repos.

Réponses : 1.d - 2.c - 3.b - 4.a

Mots mêlés : l'univers des sons

Retrouver les mots cachés.

P	P	J	P	S	E	N	N	E
R	M	U	S	I	Q	U	E	G
O	H	Y	H	L	U	J	H	A
T	P	E	R	E	I	O	E	U
E	U	S	X	N	E	H	S	D
C	O	O	B	C	S	E	T	I
T	T	M	R	E	H	T	H	T
I	O	M	U	R	M	O	V	I
O	R	E	I	L	L	E	D	O
N	T	I	T	U	O	L	D	N
U	O	L	E	C	E	M	B	R
X	E	C	O	U	T	E	H	G

- ☐ AUDITION
- ☐ OREILLE
- ☐ MUSIQUE
- ☐ SILENCE
- ☐ BRUIT
- ☐ SOMMEIL
- ☐ PROTECTION
- ☐ ECOUTE
- ☐ QUIES

Les sons de ma jeunesse

Complétez.

- La chanson que j'entendais souvent à la radio :

_____

- Le bruit qui me rappelle mon enfance :

_____

- Le son qui me détend le plus aujourd'hui :

_____

- Le son qui m'agace le plus :

_____

Moment souvenir :
Quels sons ont disparu depuis votre jeunesse ?

Vrai ou faux ?

Cochez la bonne réponse.

1 . Les ronflements peuvent perturber la qualité du sommeil de la personnes à côté.

V F

2 . L'audition baisse forcément brutalement avec l'âge.

V F

3 . Le silence complet est mauvais pour les oreilles.

V F

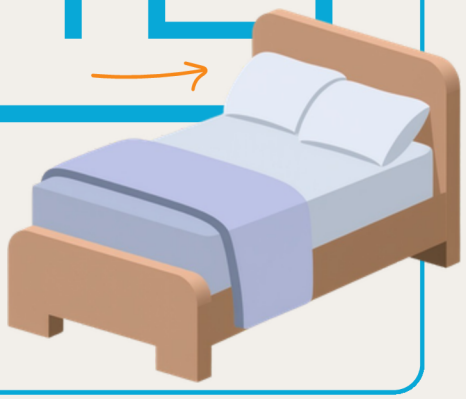
4 . Les protections auditives peuvent améliorer le confort de sommeil.

V F

Réponses : 1. vrai - 2. faux - 3. vrai - 4. vrai

Le labyrinthe du sommeil paisible

Aidez Jeanne à rejoindre sa chambre pour atteindre une nuit sereine.



Cherchez l'intrus

Parmi ces éléments, lequel est le moins favorable à une bonne audition ?

1 . Faire contrôler son audition régulièrement.

2 . Monter systématiquement le son au maximum.

3 . Dormir dans un environnement calme.

4 . Écouter la télévision à un volume raisonnable.

Réponse : 2

Les expressions autour de l'oreille

Complétez.

1 . Être tout ..... .

2 . Prêter une ..... attentive.

3 . Entrer par une oreille et sortir par l'..... .

4 . Avoir l'oreille ..... .

Réponses : 1 ouïe, 2 oreille, 3 autre, 4 fine

Mon bilan sonore personnel

Cochez les situations qui vous concernent.

□ Je suis parfois gêné(e) par les ronflements.

□ Certains bruits m'empêchent de dormir.

□ Je dois souvent augmenter le volume de la télévision.

□ J'apprécie les moments de calme.

□ Je protège parfois mes oreilles des bruits.

□ Je demande régulièrement à mon entourage de répéter ce qu'il vient de dire.

□ J'entends parfois des sifflements ou des bourdonnements dans mes oreilles.

Si vous avez coché plusieurs cases, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé pour faire le point sur votre audition.

Les 5 gestes pour préserver son audition

Reliez chaque conseil à son bénéfice.

1 . Faire contrôler son audition.

2 . Réduire l'exposition aux bruits forts.

3 . Faire des pauses dans les environnements bruyants.

4 . Utiliser des protections auditives adaptées lorque nécessaire.

a . Protège les oreilles sur le long terme.

b. Évite la saturation sonore et le stress.

c . Permet d'agir tôt en cas de baisse auditive.

d. Diminue la fatigue et améliore la concentration.

Réponses : 1-c, 2-b, 3-d, 4-a

Prendre soin de son audition c'est prendre soin de sa qualité de vie.

Ce cahier d'activités vous est offert par :

Quies x grands-parents

Bien entendre, c'est rester connecté à ceux que l'on aime, profiter pleinement de chaque moment et préserver son bien-être jour après jour.

Rester proche des autres

Une bonne audition favorise les échanges et les liens avec vos proches.

Préserver ses capacités cognitives

Stimuler son audition aide à maintenir sa mémoire et sa concentration.

Améliorer son bien-être quotidien

Moins de fatigue, moins de stress, plus de sérénité au quotidien.

Agir dès les premiers signes

Baisser le volume, faire des pauses et protéger ses oreilles sont des gestes simples et efficaces.

Le conseil QUIES

Un sommeil réparateur contribue au bien-être général. Réduire les nuisances sonores, comme les ronflements ou les bruits environnants, peut aider à retrouver des nuits plus sereines.