

# AUDITION PRÉSERVÉE EN SOIRÉE



## NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !

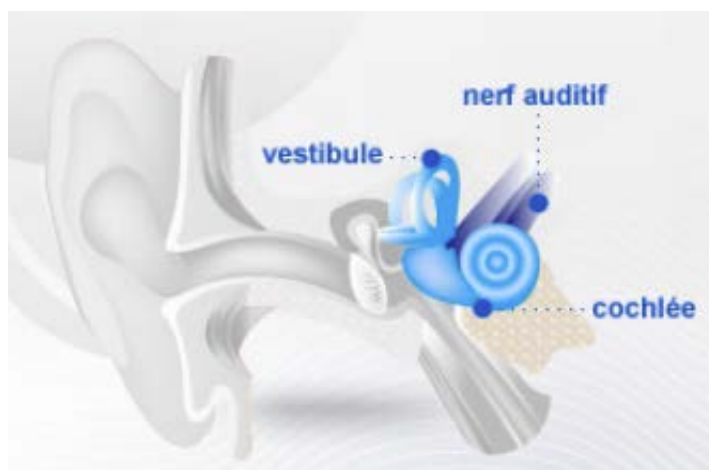
« Hein ? Quoi ? Qu'est-ce que tu dis ? » ... voilà une phrase que l'on a tous au moins entendu une fois dans sa vie. Bien souvent, cela n'est qu'une petite incompréhension, mais parfois, cela peut être plus grave. Musiciens, DJ, fans de concerts ou adeptes des sorties en boîtes de nuit, nous sommes tous concernés par le risque auditif. N'as-tu jamais eu, après une soirée, les oreilles qui sifflent ou bien une impression de tout entendre moins fort ? Bien que cela ne dure pas longtemps dans la plupart des cas, ces symptômes ne sont pas à prendre à la légère, ce sont les premiers signes de souffrance auditive. Comme le reste de notre corps, nos oreilles fatiguent, c'est pourquoi il faut les ménager, histoire de ne pas devenir sourd à 25 ans, ça serait dommage.

## L'OREILLE MODE D'EMPLOI

L'oreille interne est la partie la plus fragile du système auditif.

La cochlée est constituée de quelques milliers de cellules sensibles : c'est notre «capital auditif». Lorsque l'oreille est exposée à un volume sonore excessif, un bruit brutal, des sons en continu sur une durée importante, ces cellules peuvent être abîmées, voire détruites.

Elles ne sont pas réparables, leur destruction est donc définitive.



*La cochlée renferme des cellules sensorielles ciliées qui permettent la transformation du son en influx nerveux ; ce message nerveux, décrypté par le cerveau, permet de comprendre la parole, de reconnaître les sons familiers, d'aimer la musique. Ces précieuses cellules sont peu nombreuses, 15 000 à 16 000 environ par oreille à la naissance ; elles sont fragiles, pouvant être détériorées par de nombreux facteurs comme la maladie, le vieillissement... ou le bruit, ce qui entraîne leur mort.<sup>1</sup>*

## QUE RISQUES-TU ?

Tu te dis peut-être que tu es jeune et que les problèmes de surdité, c'est pour les personnes plus âgées... loupé! Tout le monde est concerné. Les lésions auditives peuvent apparaître du jour au lendemain, à tout âge et de façon irréversible :

- une surdité totale ou partielle qui peut apparaître de façon prématurée et définitive
- des acouphènes qui ne sont autres que des sifflements ou des bourdonnements, entendus tous les jours, H24 sans interruption,
- une hyperacousie qui te rendra intolérant(e) au moindre bruit.

La musique écoutée un peu trop fort, trop longtemps peut créer ou favoriser des lésions et celles-ci peuvent rester à vie. **Le seuil de danger pour l'oreille se situe à 85 dB.** On est souvent exposé à des niveaux sonores supérieurs à 85 dB, et ce, pendant plusieurs heures.

## L'ÉCHELLE DU SON

La notion de décibels, bien que pratique, reste une donnée assez abstraite. Pour mieux visualiser les risques auxquels tu t'exposes, voici une échelle du bruit<sup>2</sup> :



Niveau sonore en dB	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	111
Durée d'exposition maximale	8h	4h	2h	1h	30min.	15min.	7min. 30sec.	3min. 45sec.	1min. 20sec.	40sec.	20sec.

## TES OREILLES SIFFLENT ? AGIS SANS TARDER !

Après une exposition durable au bruit, tes oreilles seront, elles aussi, fatiguées et te le feront savoir : sifflements, atténuation des sons, sensation d'avoir les oreilles bouchées... Bien souvent, après une bonne nuit de sommeil ou après avoir passé quelques heures dans un environnement calme, ces symptômes disparaissent. Ce sont des temps qui permettent à ton audition de récupérer.

**Mais parfois, ça persiste, et c'est là qu'il faut être vigilant et agir vite.**

Si ces problèmes persistent même après un temps de repos ou une nuit de sommeil, il est recommandé de consulter en urgence et sans rendez-vous, ton médecin, un ORL, ou encore de te rendre aux urgences hospitalières. Plus tu agiras vite, plus tu réduiras les risques d'avoir des lésions irréversibles.

La législation française impose dans les lieux musicaux le niveau sonore moyen de 102 dB. Mais des dégâts irréversibles peuvent apparaître avec des niveaux sonores moindres. C'est aussi une question de durée d'exposition, par exemple, si tu écoutes ta musique 5 heures par semaine à un volume égale ou supérieur à 89 dB, tu encours une perte d'audition permanente après 5 ans.

## PROTÈGE TES OREILLES

<b>Les bouchons jetables en mousse</b>	Ils permettent de te protéger en cas de douleur ou de gêne. Ils sont peu chers (<2 € la paire) et disponibles en pharmacie ou en grandes surfaces.	4€	
<b>Les bouchons en silicone souples</b>	Ils restituent mieux la musique et sont lavables à l'eau donc réutilisables.	15€	
<b>Les bouchons sur mesure</b>	Ils sont moulés sur mesure et agissent sur le volume sans détériorer la qualité du son. Ils sont souvent utilisés par les professionnels de la musique.	100€ 150€	
<b>Le casque</b>	Très utile principalement utilisé pour les enfants il atténue considérablement les bruits environnants.	10€ 40€	

## MON MÉMO PRÉVENTION : LES BONS GESTES À ADOPTER.

1. En concert ou en boîte, éloigne-toi des enceintes et n'oublie pas de porter des bouchons d'oreilles.
2. Fais des pauses, 30mn toutes les 2 h ou 10 mn toutes les 45mn à l'extérieur ou dans une zone calme.
3. Les bouchons d'oreilles permettent de réduire en partie la pression acoustique. En soirée, ils sont indispensables et permettent de protéger nos oreilles lorsque le volume est trop élevé.
4. N'écoute pas de musique directement après être sorti de soirée : laisse tes oreilles s'en remettre tranquillement.

## SOURCES :

1 Source :

<https://www.journee-audition.org/pdf/guide-jeunes.pdf>

2 Source :

<https://www.nosoreilles-onytient.org/le-bruit/>

Journée Nationale de l'Audition :

<https://www.journee-audition.org>

Journée Nationale de l'Audition :

<https://www.journee-audition.org>

<https://www.journee-audition.org/pdf/guide-jeunes.pdf>

INPES, PDF sur l'audition :

<https://www.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1362.pdf>

Nos oreilles, on y tient :

<https://www.nosoreilles-onytient.org/le-bruit/>

Santé Publique France : Ecoute ton oreille

<http://www.ecoute-ton-oreille.com/interviews.html>

France acouphènes :

<https://www.france-acouphenes.org/>