

Risques
auditifs

Nous sommes
faits pour nous
entendre !



« 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... 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 souffrances de l'oreille.

Alors tends l'oreille...



Le savais-tu ?

Il n'est pas rare qu'après une soirée où la musique battait son plein, nos oreilles sifflent. Comme le reste de notre corps, nos oreilles fatiguent, c'est pourquoi il faut les ménager. La musique écoutée un peu trop fort n'est pas la seule responsable de la diminution de l'audition. De nombreux bruits environnants, si tu y es confronté trop longtemps, peuvent aussi avoir des conséquences néfastes.

Le seuil de danger pour l'oreille se situe à 85 dB. Baladeurs MP3, concerts... on est souvent exposé à des niveaux sonores supérieurs à 85 dB, et ce, pendant plusieurs heures.

Or il faut 16 heures à tes oreilles pour compenser deux heures d'exposition à 100 décibels.

Alors parfois, fais une pause, coupe ton baladeur, et laisse reposer tes oreilles.

QUIZZ :

Stop à la sourde oreille!



Ce quizz te permettra de faire le point avec les risques auditifs

1) À quoi peux-tu comparer le volume sonore de ton baladeur MP3 ?

A - Un aspirateur

B - Une moto

C - Un avion

2) Combien de concerts ou de sorties en discothèque dois-tu faire, pour que le risque d'acouphène (sifflements dans les oreilles sans interruption) augmente ?

A - 1 seule fois

B - 2 concerts en une semaine

C - Plusieurs années de sorties

3) Les acouphènes touchent-ils plus les personnes âgées ?

A - Oui, ils arrivent avec l'âge

B - Non, l'âge n'est pas un facteur déterminant

4) Pendant combien de temps tes oreilles peuvent-elles supporter 143 dB, le niveau de bruit maximum mesuré lors d'un concert d'Oasis ?

A - Pas plus d'une heure

B - Pas plus d'une minute

C - Pas plus d'une seconde

5) Écouter de la musique à fort volume augmente-t-il la motivation ?

A - Vrai

B - Faux

6) Que dois-tu faire si tu as des sifflements ou des bourdonnements à tes oreilles, lors d'un concert ou d'une sortie en boîte ?

A - T'asseoir et mettre ta tête entre tes jambes, afin de permettre au sang de pouvoir circuler plus librement entre tes oreilles

B - T'éloigner des enceintes et aller te reposer dans un endroit calme

C - Dépressuriser tes oreilles en te pinçant le nez tout en expirant les lèvres fermées

7) Lequel des facteurs suivants peut augmenter les acouphènes ?

A - Mauvaise vue

B - L'utilisation du téléphone portable

C - Le stress

Si tu as 2 réponses fausses ou plus, lis bien les pages suivantes pour mieux protéger tes oreilles.

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... pourtant, tu peux aussi être concerné. Les lésions auditives peuvent apparaître du jour au lendemain, à tout âge et de façon irréversible.

En restant exposé trop longtemps face au bruit, tu risques :

- une surdité totale ou partielle qui peut apparaître prématurément et définitivement,
- des acouphènes qui ne sont autres que des sifflements ou bourdonnements entendus tous les jours sans interruptions,
- ou encore une hyperacousie qui te rendra intolérant(e) au moindre bruit. ⁽¹⁾

Alors pense à protéger tes oreilles !



(1) <http://www.france-acouphenes.org>

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 :



Niveau d'exposition au bruit	Exemples de situations	Effets	Durée maximale ⁽²⁾ d'exposition quotidienne
20 dB	Conversation à voix basse	Calme	En-dessous de 85 dB, il n'est pas nécessaire de surveiller la durée d'exposition.
60 dB	Conversation normale	Bruits courants	
65 dB	Salle de classe	Bruyant	
70 dB	Téléviseur, rue à gros trafic		
75 dB	Voiture, aspirateur	Pénible, nocif	
85 dB	Cantine scolaire		8 heures
90 dB	Aboiement d'un chien	Difficilement supportable, dangereux	2 heures
95 dB	Rotative à journaux		1 heure
100 dB	Chaîne hi-fi, Baladeur (niveau maximum)		15 minutes
110 dB	Concert, discothèque		5 minutes
120 dB	Voiture de course, marteau piqueur	Seuil de la douleur	3-4 minutes
140 dB	Avion au décollage		1 minute

(2) Durée maximale sans protection

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 au calme, ces symptômes disparaissent. Ce sont des temps qui permettent à ton audition de récupérer.

Toutefois, il arrive que cela persiste, et c'est là qu'il faut **être vigilant et agir vite**.

Si ces problèmes continuent même après un temps de repos ou une nuit de sommeil, il est recommandé de consulter très rapidement, 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.

Petit mais puissant...



- La législation française impose aux constructeurs de MP3 un volume sonore restitué qui ne doit pas dépasser les 100 dB. Mais des dégâts irréversibles peuvent apparaître pour moins que cela.
- Par exemple, si tu écoutes ton baladeur 5 heures par semaine à un volume égale ou supérieur à 89 dB, tu encours une perte d'audition permanente après 5 ans.

(3) Source : Le RIF (Réseaux en Ile-de-France) est une confédération des réseaux départementaux de lieux de musiques actuelles/amplifiées en Ile-de-France

Quelques conseils... alors tends l'oreille !



Avec quelques conseils, tu pourras diminuer de façon significative, les risques sur ton audition :

- Quand tu écoutes ton MP3, ne mets pas le volume au maximum. Règle-le sur moitié et essaie de ne pas dépasser les $\frac{3}{4}$ du volume.
- Pense aussi à faire des pauses et évite de l'utiliser longtemps dans la même journée, surtout dans un environnement bruyant, comme le métro, ou le train.
- En concert ou en discothèque, éloigne-toi des enceintes et n'oublie pas de porter des bouchons d'oreilles. Attention, si tu es musicien et que tu joues dans un groupe, n'oublie pas d'en porter lors des répétitions.
- Il est également conseillé de faire une pause dans un endroit calme ou à l'extérieur d'une demi-heure toutes les deux heures ou de 10 minutes toutes les 45 minutes.⁽⁴⁾



Des bouchons d'oreilles, pour quoi faire ?

Les bouchons d'oreilles permettent de réduire en partie la pression acoustique. En concert, en discothèque ou en répétition, ils sont indispensables et permettent de protéger nos oreilles lorsque le volume est trop élevé.

Il en existe plusieurs sortes :

- Les bouchons jetables en mousse. Ils permettent de te protéger en cas de douleur ou de gênes. Ils sont peu chers (5€ la paire*) et disponibles en pharmacie ou en grandes surfaces.
- Les bouchons en silicones souples. Ils sont un peu plus chers (environ 15€), mais ils restituent mieux la musique et sont lavables à l'eau donc réutilisables.
- Les bouchons sur mesure sont nettement plus chers (100 à 150€). Ils sont moulés sur mesure et agissent sur le volume sans détériorer le son. Ils sont souvent utilisés par les professionnels de la musique.

* prix indicatif

(4) Source : Le RIF (Réseaux en Ile-de-France)

Le service prévention SMEREP

Vous êtes étudiant ou lycéen, professionnel de santé, membre d'une association étudiante ? Vous avez envie d'élaborer ou de participer à une action de prévention ?

Contactez-nous sur prevention-sante@smerep.fr

SMEREP

16 Boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)

01 56 54 36 34 - www.smerep.fr

- **Nos accueils** - Horaires et accès sur www.smerep.fr, rubrique « **Nos points d'accueil** »
- **Accueil général** : 54 boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS

Université d'Évry Val d'Essonne

bât. Maupertuis - local BW

17 rue du Père André Jarlan - 91025 Évry cedex

Université de Cergy Pontoise

Site Les Chênes - bureau 214

33 bd du Port - 95 011 Cergy Pontoise

Université de Marne-la-Vallée

Bât. Copernic - Cité Descartes

Champs-sur-Marne

77 454 Marne-la Vallée cedex 2

Université Paris 12 Val-de-Marne Créteil

Niveau dalle, à côté de la maison de l'étudiant

61 av. du Général de Gaulle - 94 000 Créteil

Université Paris 8 Vincennes - Saint-Denis

Campus Nord - rue Georges Guynemer

93200 Saint-Denis

Université Paris X Nanterre

Bât. E, rez-de-chaussée, salle E2

200 av. de la République - 92001 Nanterre cedex

Université Paris-Sud 11 Orsay

Centre Orsay (Bât. 332 - 2^e étage)

91405 Orsay cedex

• Nos permanences

Situées dans les écoles et les universités, elles sont ouvertes à tous les étudiants.

Horaires et coordonnées au **01 56 54 36 34**.

• Notre centre médical et dentaire « Études & Santé » - Consultations en tiers payant

12 rue Viala - 75015 Paris - M^o Duplex

Tél. médical : **01 53 95 30 00** ou **01 53 95 30 01**

Du lundi au jeudi : 8h15 à 18h - Vendredi : 8h à 17h - Samedi : 8h15 à 12h

Médecins généralistes (avec ou sans rendez-vous) - Spécialistes (sur rendez-vous) : gynécologue, dermatologue, ophtalmologue, psychiatre, sexologue...

Tél. dentaire : **01 53 95 30 21**

Lundi, mercredi, jeudi : 8h à 18h - Mardi : 8h à 19h - Vendredi : 8h à 17h

La SMEREP facilite votre accès aux soins

Elle vous propose des remboursements spécifiques (diététique, acupuncture, ostéopathie, bilan prévention) et une consultation « santé sexuelle », dédiée aux 16-25ans, ouverte au centre de santé « Études & Santé ».