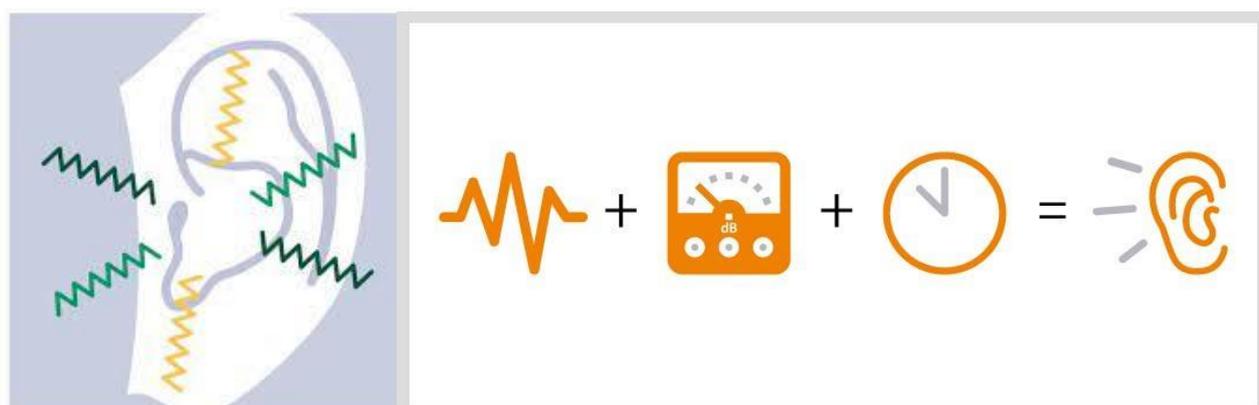


FICHE THÉMATIQUE

LES RISQUES AUDITIFS



Les oreilles sont fragiles. Elles subissent tous les jours des agressions : bruits de la ville (trafic routier, travaux...), bruit au travail, loisirs bruyants. De plus, les oreilles sont incapables de se régénérer une fois qu'elles sont blessées. Si on ne fait pas attention, on risque donc d'abîmer ou de détruire son audition.

Vous écoutez de la musique forte dans votre casque ou vos écouteurs ? Vous allez souvent en festivals ou à des concerts ? Il existe des moyens pour prévenir la perte ou la déficience auditives. Chez les jeunes, l'exposition sonore est l'une des principales causes de déficit auditif. Si cette dernière est répétée et fréquente, elle peut être à l'origine de lésions graves et irréversibles.

1. Définitions

Qu'est-ce qu'un bruit ?

On parle de bruit lorsqu'un ensemble de sons est perçu comme gênant. Cela en fait une notion subjective : le même son peut être utile, agréable ou gênant selon qui l'entend et à quel moment.

Qu'est-ce qu'un son ?

C'est une vibration qui se propage dans l'air sous la forme d'une onde acoustique. C'est perçu comme une sensation agréable.

2. Les niveaux d'intensité sonore

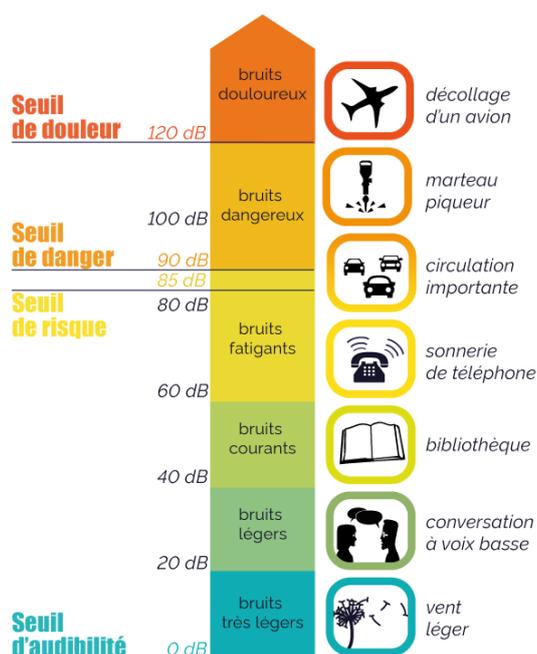
Le niveau d'intensité sonore se mesure en décibels (dB) avec un sonomètre. Les niveaux d'intensités sonores ne s'additionnent pas. Si on est soumis à deux sources sonores de même niveau d'intensité, on ajoute 3 dB à leur niveau d'intensité commun.

Une augmentation de 3 dB correspond à la sensation d'un bruit deux fois plus fort.

Exemple

Si deux scooters émettent chacun un bruit d'une intensité de 80 dB, les deux scooters émettent ensemble un bruit d'une intensité de 83 dB et non de 160 dB (80 + 80).

Suivant sa valeur, le niveau d'intensité sonore peut être sans danger, gênant, nuisible ou même dangereux.



Théâtre de la Nacelle - rue de Montgardé - 78410 Aubergenville

01 30 95 37 76 www.theatredelanacelle.fr

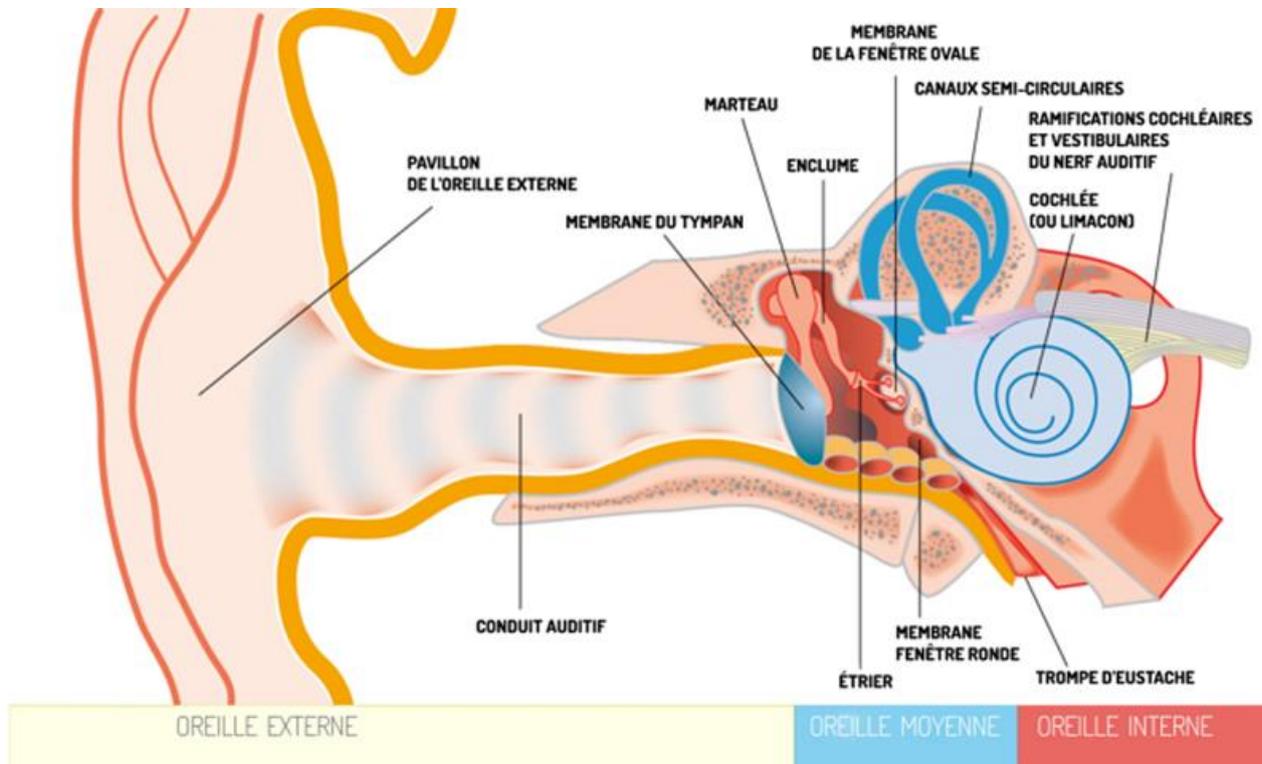
Le Théâtre de la Nacelle est un équipement culturel de Grand Paris Seine & Oise

2. Le risque auditif

a. Le capital auditif

L'être humain naît avec un « **capital auditif** » ce sont de milliers de **cellules sensorielles** situées dans l'oreille interne. Si ces cellules sont détériorées, elles ne se régénèrent pas.

Lorsqu'on s'habitue aux bruits, c'est que notre oreille devient moins sensible et c'est le début de la surdité.



Le saviez-vous?

L'étrier est le plus petit os du corps humain

b. Les effets auditifs

Suivant l'intensité sonore et la durée d'exposition au bruit, les effets auditifs peuvent être :

- une baisse temporaire de l'audition ;
- des acouphènes ou de l'hyperacousie ;
- une perte progressive et irréversible de l'audition.

ACOUPHÈNE : L'acouphène est une **sensation auditive** qui est provoquée en général par une longue exposition à un bruit ou à un son. Cela provoque des sons dans la ou les oreilles qui peuvent ressembler à un **bourdonnement**, un **sifflement** ou même à un **tintement**.

HYPERACOUSIE : L'hyperacousie est un **dysfonctionnement de l'audition**. Cela provoque une **sensibilité extrême de l'ouïe** à certaines fréquences. Une personne atteinte d'hyperacousie ne pourra donc pas tolérer certains sons perçus comme normaux par les autres personnes.

3. Comment se protéger des risques auditifs

Quels signes doivent alerter ?

Si vous ressentez des bourdonnements, sifflements, une sensibilité aux bruits, des oreilles cotonneuses... Tout cela n'est pas anodin. Ces signaux indiquent que vos oreilles ont été soumises à une exposition trop longue à des niveaux sonores élevés.

Pour prévenir les risques auditifs, il y a plusieurs manières d'agir.

Avec des écouteurs :

- **Évitez de monter le son** pour couvrir une ambiance trop bruyante (dans les transports en commun par exemple). Et baisser le volume de votre musique lorsque vous vous trouvez dans un environnement calme.
- Si vous le pouvez, investissez dans des casques à réduction active de bruit, cela vous permettra d'écouter la musique bien moins fort. En effet, ces casques retirent le bruit de fond.
- **Limitez** le volume à 60% pour une écoute illimitée. Attention à ne pas dépasser **2 heures par semaine** (15 min par jour) au volume maximum.

En festival, en concert ou en discothèque :

- **Eloignez-vous des enceintes. Le son est meilleur au centre de la salle !**
- **Laissez reposer vos oreilles en vous octroyant des temps de pause** : environ 30 minutes toutes les 2 heures dans un endroit plus calme.
- Si vous ne voulez pas sortir de la zone sonore, pensez à vous munir de **bouchons antibruit (ou bouchons d'oreille)** ou tout autres objets protecteurs. N'oubliez pas de retirer ta protection dans un endroit calme pour ne pas exposer vos oreilles à des sons trop élevés.

SOLUTIONS PRÉVENTIVES



BOUCHONS D'OREILLES JETABLES : Protecteurs les plus courants, peu chers et parfois mis à disposition gratuitement, ils permettent de protéger des sons forts mais n'empêchent pas de profiter de la musique du concert.



LES CASQUES ANTIBRUIT : De plus en plus de parents côtoient les salles de concerts ou les festivals en compagnie de leurs enfants. Or, les bouchons en mousse sont peu adaptés aux petits de 3 à 7 ans et il vaut mieux leur privilégier les casques antibruit.



LES BOUCHONS RÉUTILISABLES : Ces bouchons atténuent l'ensemble des sons perçus de façon beaucoup plus importante que les bouchons jetables.



LES BOUCHONS MOULÉS : Protection la plus efficace, avec le casque antibruit, car fabriqués sur mesure à partir d'une empreinte du conduit auditif de la personne les réalisant. Ils permettent une atténuation de tous les sons sans empêcher la bonne perception de la musique.

Théâtre de la Nacelle - rue de Montgardé - 78410 Aubergenville

01 30 95 37 76 www.theatredelanacelle.fr

Le Théâtre de la Nacelle est un équipement culturel de Grand Paris Seine & Oise

RESSOURCES SUPPLEMENTAIRES

[Accueil - ÉduKson - ÉduKson \(edukson.org\)](#)

[\(29\) Vidéo chiffres clefs du Baromètre 2020 Jeunes, Musique et risques auditifs - YouTube](#)

[guide-nos-oreilles-on-y-tient.pdf](#)

[\(29\) C'est pas sorcier - Bruit - YouTube](#)

[\(29\) C'est pas sorcier -COULISSES D'UN CONCERT : faites parler décibels ! - YouTube](#)

"c'est pas sorcier coulisse d'un concert" à partir de 3'26 à 8'35; puissance et décibels

[La guerre du volume - Vidéo Arts, musique et culture | Lumni](#)