

Surdité totale ou partielle, acouphènes, hypersensibilité douloureuse... L'oreille est un organe sensoriel fragile. Il faut la préserver dès le plus jeune âge.

Dans l'oreille interne, environ 15.000 cellules munies de cils transforment les vibrations en signaux électriques que le cerveau interprète comme des sons. Ces cellules cill es, qui s'épuisent et meurent avec l'âge, ne se renouvellent jamais. Ces terminaisons nerveuses sont en outre très sensibles aux agressions, de sorte qu'il arrive, de plus en plus souvent, que surviennent des troubles irréversibles de l'audition dès l'adolescence.

En cause : la musique que les jeunes ont tendance à écouter trop fort, sans avoir conscience qu'ils dilapident leur capital auditif et peuvent, en une seule exposition, subir des lésions définitives. Il faut dire que le seuil de danger est de 85 décibels, alors que la douleur ne survient qu'à 120 dB, soit le bruit à 20 mètres d'un avion au décollage.

Si le bruit au travail est strictement r glement , c'est beaucoup moins vrai dans le domaine des loisirs. Il revient donc à chacun d'adopter les bons comportements et de les inculquer à ses enfants. Dès le plus jeune âge...

Du bon usage des casques audio

L'an dernier, à la faveur d'un sondage, médecins ORL et pédiatres ont appris avec effarement qu'en guise de berceuse, 10% des parents endormaient leur bébé un casque sur les oreilles. Une pratique qui tient de l'hérésie : un nourrisson ne peut pas retirer son casque ou baisser le son, cela entame précocement son capital

Quand la musique est bonne bonne bonne, mais mène au sonotone

auditif, l'incitera en grandissant à écouter la musique toujours plus fort, et, surtout, cela nuit à son développement cérébral. A ne jamais faire, pas même pour avoir la paix lors des longs trajets en voiture.



Ce dernier point vaut aussi pour les plus grands. Si, en conduisant, vous percevez ce qu'on écoute dans un casque à l'arrière, le volume sonore est certainement excessif. Dans les transports, on a tendance à pousser le volume à fond, ce qui n'est jamais une bonne chose. Il est recommandé de régler son appareil au calme et de ne plus y toucher. Si l'on n'entend pas bien son lecteur MP3, par exemple dans le métro, eh bien il s'agit de faire une pause sans musique et non pas couvrir le bruit ambiant.

La pression acoustique des baladeurs commercialisés en France est plafonnée à 100 dB, mais c'est déjà trop et n'est garanti qu'avec le casque d'origine. Il est recommandé de ne pas s'exposer à un tel volume sonore, équivalent au bruit d'un marteau-piqueur, plus de 15 minutes par jour. De façon proportionnelle, plus l'on monte en décibels, moins il faut écouter longtemps, comme nous l'explique la directrice de l'Observatoire du bruit en Ile-de-France, qui a développé un outil de mesure et de sensibilisation (voir notre vidéo).

Pour ne prendre aucun risque, les spécialistes conseillent

Quand la musique est bonne bonne bonne, mais mène au sonotone

de ne pas tourner la molette « volume » à beaucoup plus de la moitié. Même dans ces conditions, on évitera d'écouter de la musique en continu pendant des heures et de s'endormir avec un casque ou des écouteurs. A ce propos, précisons qu'un casque englobant est certainement moins agressif que des oreillettes, a fortiori intra-auriculaires. Or, plus on éloigne ses tympans de la source sonore, mieux l'on se porte.

Les précautions à prendre dans les lieux musicaux

Cela vaut bien sûr en discothèque et dans les salles de concert, où le déferlement de décibels est encore plus violent. La réglementation leur impose de ne pas dépasser 105 dB en moyenne (sur 15 minutes) et jamais de pic au-delà de 120 dB. Quand bien même ces règles seraient-elles respectées, ce dont on peut douter, ces niveaux ne sont pas sans danger. Dans l'attente d'un décret abaissant ces seuils et étendant leur application, en particulier aux concerts en plein air qui explosent les compteurs, soyez prudents.

Il arrive, trop rarement, que des bouchons d'oreilles en mousse soient proposés aux spectateurs, qui, il faut bien le dire, les ignorent royalement. Cela peut en effet sembler paradoxal de se déplacer pour écouter de la musique "live" et de finir avec des boules Quiès, mais il y va de notre ouïe. Il

Quand la musique est bonne bonne bonne, mais mène au sonotone

est bien agréable d'assister à un concert aux premières loges, mais cela ne mérite pas d'y laisser les oreilles. Première règle évidente : se tenir à distance des enceintes qui, à proximité, exercent une pression acoustique assourdissante, au sens propre.

Deuxièmement : il faut penser à reposer ses tympans régulièrement. En boîte de nuit par exemple, on s'imposera 30 minutes de pause, au calme, toutes les deux heures ou 10 minutes tous les trois quarts d'heure.

En concert, on n'hésitera pas à s'équiper de protections auditives, il en existe de toutes sortes, dont certaines étudiées pour que l'on apprécie la musique sans se ruiner la santé. Attention à ne pas les retirer avant d'être au calme, sous peine d'un différentiel brutal, aussi nuisible que le volume sonore trop élevé. Notez bien en passant que sous l'effet de l'alcool, on a moins conscience que nos oreilles trinquent. Enfin, en cas de sifflements, de bourdonnements, de cette sensation désagréable d'avoir les oreilles cotonneuses, n'insistez pas, vous avez dépassé la dose de bruit que les malheureuses pouvaient endurer. Il est alors grand temps de quitter les lieux. Généralement, la gêne est temporaire, mais si elle persiste jusqu'au lendemain, foncez aux urgences. Pris très tôt, des traitements ont une chance d'éviter une perte définitive de l'audition.

Quand la musique est bonne bonne bonne, mais mène au sonotone

POUR ALLER PLUS LOIN

- Le site internet de [BRUITPARIF](#)
- Les troubles de l'audition vus par l'[INSERM](#)
- Le sondage inquiétant à propos des [enfants de moins de deux ans](#), dans l'Express
- le dossier de presse de l'INPES (au format PDF) : [À force d'écouter la musique trop fort, on finit par l'entendre à moitié](#)